

# ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:

*ВЕКТОРИ ЗЦІЛЕННЯ У ЧАСИ ВІЙНИ»*

Матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної  
науково-практичної конференції

21-23 березня 2025 року



Чернівці 2025

**Всеукраїнська громадська організація  
«Арттерапевтична асоціація»**

**Інститут соціальної та політичної психології НАПН України**

**Благодійна організація «Перша допомога душі» (США)**

**Міжнародна Асоціація креативних мистецтв в освіті та  
терапії**

**Чернівецький фаховий коледж технологій та дизайну**

**Фонд «Ідилія» (Польща)**

**«ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:  
вектори зцілення у часи війни»**

**XXII Міжнародна міждисциплінарна  
науково-практична конференція  
21 - 23 березня 2025 року  
ОНЛАЙН / ОФЛАЙН**

**ТЕКСТИ ДОПОВІДЕЙ  
ТА МАТЕРІАЛИ ТВОРЧИХ МАЙСТЕРЕНЬ**

**Чернівці – 2025**

**УДК 159.98**  
**ББК 84.5**

**Простір арттерапії:** вектори зцілення у часи війни: матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (21–23 березня 2025 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ: Талком, 2025. 178 с.  
ISBN 978-617-8352-82-0

Редакторська група – О. Вознесенська, Л. Подкоритова

У збірнику представлено тези доповідей та концепції майстер-класів XXII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни» (21–23 березня 2025 р.). Матеріали конференції присвячені осмисленню напрямів психічного зцілення людини в умовах війни та відображають сучасний стан арттерапевтичної теорії та практики у допомозі людині в її зціленні та самозціленні попри катастрофу війни.

Для арттерапевтів, психологів, педагогів, психіатрів, мистецтвознавців, для всіх, хто цікавиться вітчизняним і світовим досвідом арттерапії.

Автори несуть відповідальність за зміст тез.

© ВГО «Арттерапевтична асоціація», 2025

**«ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:  
вектори зцілення у часи війни»**

**XXII Міжнародна міждисциплінарна  
науково-практична конференція  
Чернівці, 21–23 березня 2025**

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МУЗИКОТЕРАПІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

**Басса Софія,**

*студентка Національного університету «Львівська політехніка» (м. Львів)*

У реаліях нашого сьогодення через велику кількість стресових ситуацій та факторів важливо піклуватись про ментальне здоров'я та напрацьовувати стресостійкість. Підлітки – вразлива група населення, за якою важливе спостереження. Враховуючи фізіологічний розвиток, дослідження власних кордонів, етапи дорослішання, стрес може підвищуватись, а здатність його контролювати зменшуватись. У цей період емоційне благополуччя підлітків потребує уваги, тому що воно є основним компонентом для стабільного емоційного стану в процесі дорослішання. Музикотерапія, в свою чергу, є ефективним методом впливу на психічне здоров'я, підвищення заспокоєння та для вироблення стресостійкості [4]. Цей напрям терапії добре впливає на зняття емоційного дистресу, а також підвищує розуміння власних почуттів за допомогою музичних творів.

Нами було проведено дослідження з метою визначення ефективності музикотерапевтичних методів для зниженні рівня стресу та підвищення резильєнтності серед підлітків.

Серед завдань дослідження було:

- аналіз впливу музикотерапії на стресостійкість, резильєнтність, майндфулнес підлітків;
- здійснити порівняльний і кореляційний аналіз досліджених показників.

Музикотерапія сприяє розвитку емоційної стійкості, допомагаючи людям краще справлятися з емоційними переживаннями [8]. Це відбувається через активне залучення до музичних активностей, які знижують рівень стресу та підвищують настрій. Заняття музикотерапією стимулюють мозкову активність, покращують пам'ять, увагу та когнітивні функції, що сприяє загальній резильєнтності. Музикотерапевтичні практики допомагають залучити музику як інструмент для саморегуляції, що, в свою чергу, допомагає зосередитись на тому, що відбувається у поточний момент [6]. Під час музикотерапевтичних сесій увага терапевта зосереджується на тому, що відбувається, та як це сприймають клієнти. Групові музичні сесії сприяють соціальній взаємодії та підтримці, що є важливими факторами для розвитку резильєнтності. Пацієнти відчують себе частиною спільноти, що допомагає їм долати труднощі. Соціалізація є важливим компонентом подолання стресових факторів в житті, що дозволяє отримати

соціальну підтримку, що є додатковим фактором у виробленні стресостійкості [9]. Група може надати опору та відчуття цінності та усвідомлення власних проблем. Музика дозволяє пацієнтам переживати свої емоції в безпечному середовищі, допомагаючи їм усвідомлювати та керувати своїми почуттями. Це сприяє зменшенню стресу та тривожності, що є ключовими аспектами резильєнтності [3].

Проведене дослідження охоплювало таку групу респондентів: терапевтична група складалась з 8 дівчат віком 15-18 років, а контрольна – з 48 осіб (41 дівчина і 7 хлопців) 14-18 років.

У дослідження було використано чотири методики: Шкала сприйнятого стресу [5], Шкала реакцій на стресовий досвід [10], Шкала резильєнтності [1], П'ятифакторний опитувальник майндфулнес [2], за якими підлітки пройшли опитування до і після терапевтичних впливів.

Терапевтична взаємодія відбувалась протягом 1,5 місяця. За цей час було використано різні види музикотерапевтичних та арттерапевтичних втручань, серед яких було рецептивне слухання, танцювальні імпровізації, активна музикотерапія: комунікативна імпровізація, метод групової перкусії, групове мурмурандо, корпусна перкусія, структурована імпровізація [7], деякі техніки з орф-підходу, елементи танцювально-рухової терапії та тілесно-орієнтованих технік, в одній з сесій було поєднання образотворчої та музикотерапії. Варто зазначити, що більшість мелодій були українськими (народними, українських композиторів тощо), що є своєрідним соціальним обрамленням. На генетичному і несвідомому рівні українська музика дає позитивні емоційні імпульси та проникає як суспільний мотив. На учасниць українська музика впливала з набагато більшою ефективністю, ніж іноземна чи класична. Остання сесія була присвячена написанню веснянки.

Відповідно до порівняльного аналізу було виявлено такі результати: сприйняття стресу після терапевтичного втручання зменшилось, а рівень резильєнтності помірно збільшився. Показники резильєнтності та майндфулнесу у терапевтичній групі були значно вищими, ніж у контрольній.

У порівнянні терапевтичної з контрольною групою рівень був значно вищим, що свідчить про усвідомленість та роботу над собою учасниць групи.

Відповідно до кореляційного аналізу було виявлено такі результати: від'ємний статистично значущий зв'язок між показниками реакції на стрес і резильєнтності ( $r = -0,516$ ,  $p = 0,01$ ). Тобто люди з вищим рівнем реакції на стрес мають меншу здатність адаптуватися

до стресових ситуацій. Виявлено помірний додатний зв'язок між шкалою реакцій на стрес і шкалою майндфулнесу ( $r = 0,647$ ,  $p = 0,007$ ). Це можна пояснити тим, що майндфулнес є механізмом подолання стресу, проте його рівень не завжди підвищується в умовах стресу, тому потрібно над цим працювати. Виявлено позитивний зв'язок між шкалою резильєнтності та шкалою майндфулнесу ( $r = 0,399$ ,  $p = 0,005$ ), що підкреслює значення майндфулнес-підходів у формуванні стресостійкості. Помірний негативний зв'язок між шкалою рівня сприйнятого стресу та Шкалою резильєнтності ( $r = -0,317$ ,  $p = 0,028$ ) свідчить про важливість розвитку резильєнтності для зниження стресу.

Важливим був вербальний відгук кожної з учасниць на вплив та використання методик для себе в повсякденні. Більшість з них полюбили метод групової перкусії та танцювальне розстріпування. Також інакше сприймають рецептивне слухання та допомагають собі в стресових ситуаціях. Через те, що це було первинне терапевтичне втручання не було виявлено дуже різкого зростання резильєнтності, проте використання музикотерапевтичних методів є ефективним та цінним для подальшого дослідження та використання для зниження стресу.

Підсумовуючи, варто зазначити, що завдяки музикотерапевтичним методам, клієнтки надалі використовують знання, що допомагає їм у виробленні стресостійкості, що є дуже важливим у нашій дійсності. Отримані результати дозволили побачити зміни, які позитивно впливають на повсякдення. Тому варто продовжувати дослідження взаємозв'язку музикотерапії та стресостійкості у підлітковому віці для зміцнення ментального здоров'я суспільства.

### Список використаних джерел:

1. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (cd risc-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Rheumatology*. 2020. Т. 80. URL: <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236> (дата звернення: 09.06.2024).
2. Каплуненко Я., Кучина В. Адаптація та валідація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес. *Організаційна психологія Економічна психологія*. 2023. Vol. 1, no. 28. P. 95–105. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.10> (дата звернення: 15.05.2024).
3. Львов О. Музикотерапія – психологія, терапія, наука, творчість. *Простір арт-терапії: мінливість і стабільність – пошуки балансу* : матеріали XVI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Харків, 15 – 17 лютого 2019 р.) / [за наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьоновної, О.Л. Вознесенської, О.М. Скарп]. Харків : СПД ФО Степанов В. В., 2019. С. 46-51.

4. Сливка Л. В. Музикотерапія в освітньому процесі: історичне і теоретичне підґрунтя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2015, С. 164-165.
5. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. The Perceived Stress Scale (PSS-10): Adaptation and Approbation in War Circumstances. URL: <http://surl.li/uiivya> (дата звернення:15.05.2024)
6. Carter L. Art and psyche. *Journal of analytical psychology*. 2018. Vol. 63, no. 5. P. 688–691. URL: <https://doi.org/10.1111/1468-5922.12457> (date of access: 15.05.2024).
7. Components of active music interventions in therapeutic settings—present and future applications / L. Schneider et al. *Brain sciences*. 2022. Vol. 12, no. 5. P. 622. URL: <https://doi.org/10.3390/brainsci12050622> (date of access: 15.05.2024).
8. Dukic H. Music, brain plasticity and the resilience: the pillars of new receptive therapy. *Psychiatria danubina*. 2018. Vol. 30, no. 3. P. 141–147. URL: [https://www.researchgate.net/publication/325298187\\_Music\\_Brain\\_Plasticity\\_and\\_the\\_Resilience\\_the\\_Pillars\\_of\\_New\\_Receptive\\_Therapy](https://www.researchgate.net/publication/325298187_Music_Brain_Plasticity_and_the_Resilience_the_Pillars_of_New_Receptive_Therapy) (date of access: 15.05.2024)
9. Goldstein D. S., Kopin I. J. Evolution of concepts of stress. *Stress*. 2007. Vol. 10, no. 2. P. 109–120. URL: <https://doi.org/10.1080/10253890701288935> (date of access: 09.06.2024).
10. Prosek E. A., Ponder W. N., Ahmadi A. Validation of the adapted response to stressful experiences scale. *Military psychology*. 2022. P. 1–6. URL: <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2030641> (date of access:15.05.2024).

## ВЕКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЯ ПОРАНЕНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

**Буліч Валерія,**

*студентка Державного університету*

*«Київський авіаційний інститут»,*

*членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Київ)*

**Фількіна Тетяна,**

*аспірантка відділу психології масової комунікації та медіаосвіти*

*Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, членкиня*

*ГС Національна психологічна асоціація, керівниця служби психологічної*

*підтримки та допомоги ГО «Українська Спілка прикордонників»,*

*керівниця відокремленого підрозділу в Одеській області*

*ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Одеса)*

Психологічна реабілітація – це комплекс заходів, спрямованих на відновлення психічного здоров'я людини після стресових, травмивних або кризових подій. Враховуючи специфічний досвід, який військовий отримує від моменту прибуття на службу і до моменту потрапляння в шпиталь у разі поранення, психологічна реабілітація є невід'ємною частиною його шляху відновлення й адаптації після отримання травми.



Ми визначаємо арттерапію через поняття «зцілення»: арттерапія – це спосіб зцілення за допомогою творчого самовираження, де «зцілення» – це досягнення клієнтом цілісності [1].

Спираючись на власний досвід та світову практику арттерапії, можна визначити ключові етапи роботи з пораненими військовослужбовцями під час психологічної реабілітації:

- стабілізація емоційних станів: тренування фізичних і психофізіологічних навичок саморегуляції, полегшення больових симптомів; вивільнення емоцій через творчу діяльність;
- подолання травмівного досвіду: відновлення життєвого шляху, який інтегрує травмівні події, що призвели до посттравмівного стресового розладу, в особисту історію клієнта; накопичення ресурсів;
- трансформація травми у можливість: знайти новий сенс життя, будівництва планів, відновлення стосунків з іншими (коханими, робочим колективом тощо), ресоціалізація і реінтеграція.

Військові, які пережили бойові дії та отримали поранення, часто мають труднощі у висловленні та проживанні своїх почуттів, і саме арттерапія здатна допомогти їм в цьому: завдяки її різним технікам і методам відбувається процес залучення внутрішніх ресурсів особистості. Таким чином, ми окреслюємо перше завдання психологічної реабілітації засобами арттерапії – процес стабілізації.

У такому разі можна використовувати, наприклад, техніку каракул, яка допоможе стабілізувати емоційну сферу, зняти м'язове напруження і зробити знайомство поранених військовослужбовців з арттерапією м'яким і ненапружуючим.

Робота з глиною також має позитивний результат: вона стиmuлює уяву, заспокоює, розвиває координацію рухів і таким чином допомагає зняти м'язову напругу. Вона також корисна для соціалізації: часто робота з глиною відбувається на групових заняттях, де ліплення сприяє взаємодії, довірі та комунікації між учасниками; робота руками заспокоює, знижує тривогу та відкриває людину до комунікації.

Фольга в арттерапії також часто застосовується. Це дуже пластичний матеріал, з якого можна зробити будь-яку фігурку. Крім того, фольга видає звуки, коли з нею працюють, а шарудіння допомагає глибше зануритись у терапевтичний процес. Вправи з фольгою допомагають пораненому опанувати свої думки і почуття, які він звик придушувати, а також дає змогу виходу негативним почуттям.

Опрацювання травмівного досвіду передбачає допомогу військовослужбовцю у переосмисленні пережитих подій. Це включає відновлення цілісної особистісної історії, інтеграцію травмівного

досвіду у життєвий контекст та зменшення його впливу на теперішнє. Використовуються техніки арттерапії, нарративного підходу та когнітивно-поведінкової терапії для безпечного проживання та поступового звільнення від психологічного тягаря. З арттерапевтичних технік можна використовувати «Історію народження одного кольору», коли клієнт, у безпечний для своєї психіки спосіб, виражає власні потреби, життєві пріоритети та переконання, знаходить внутрішні ресурси.

Трансформація травми у нові можливості спрямована на пошук сенсів і адаптацію до цивільного життя. Поранений військовослужбовець вчиться створювати плани на майбутнє, відкривати нові можливості для самореалізації та відновлювати соціальні зв'язки. Особливий акцент стоїть на формуванні стосунків з близькими, колегами та суспільством загалом, що сприяє успішній інтеграції та підвищенню якості життя. Вміння бачити власні можливості для досягнення цілі та те, як це вплине на поведінку оточуючих, підтримує розбудову здорової сімейної системи, яка зможе в подальшому ефективно справлятися з життєвими негараздами [2]. Тому на етапі роботи з ресурсами використовуються методи системної психотерапії, наприклад: «Циркулярні запитання», «Системні розстановки», «Карусель замовлень», щоб відновити або створити додаткові ресурси для клієнта.

Психологічна реабілітація поранених у сучасному інформаційному світі спонукає до появи нових видів арттерапії. Так, медіарттерапія – новий сучасний різновид арттерапії. Вона поєднує новітні інформаційні технології, мистецтво (арт), терапевтичні підходи до зцілення [3]. Медіарттерапія ефективно працює на всіх етапах психологічної реабілітації і може бути ефективним інструментом для покращення психічного здоров'я та якості життя після поранення або травми. Медіаторність має потужний терапевтичний потенціал, що сприяє:

- подоланню наслідків психотравми;
- зниженню рівня стресу;
- профілактиці психотравми;
- покращенню соціальних навичок;
- пошуку ресурсів і нових сенсів життя.

Медіаторність виступає ключовим інструментом медіарттерапії, що забезпечує простір для самовираження через різноманітні цифрові засоби. Через спонтанну творчість, завдяки механізмам творчого самовираження, досягається зцілення. У медіарттерапії задіяні всі види медіазасобів – як для творчості, так і для поширення її продуктів, що стимулює процеси відновлення та самоорганізації особистості [4].

Медіаторчість можна привіняти до ресурсів людини, які вона може застосувати за необхідністю для перетворення реальності [5].

### **Список використаних джерел:**

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*: зб. наук. праць. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка. № 3 (29). С. 40-47. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/706825/1/2016.pdf> (дата звернення: 20.02.2025).
2. Вознесенська О. Ризики та обмеження застосування арттерапії в час війни. *Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи* /за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової : кол. монографія. Львів : ЛьвДУВС, 2023. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6082>
3. Вознесенська О., Фількіна Т. Медіаарттерапія в реабілітації ветеранів війни. *Жити життя під час та після*: Збірник тез Всеукраїнської науково–практичної конференції, м. Дніпро, 8–9 листопада 2024 р. Дніпро 2024. С. 27-32 URL: [https://drive.google.com/file/d/19vcgo-LVSRvaAVKe-r8iks\\_TuDNEWZ57/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/19vcgo-LVSRvaAVKe-r8iks_TuDNEWZ57/view?usp=sharing) (дата звернення: 20.02.2025).
4. Вознесенська О., Фількіна Т. Медіаторчість ветеранів війни в умовах цифрової трансформації суспільства. *Освіта для цифрової трансформації суспільства*: монографія. Том 1 (1). ТОВ «Юрка Любченка», м. Київ, Україна, 2024. С. 354–364. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742488> (дата звернення: 20.02.2025).
5. *Медіаторчість в часи війни: протистояння медіатравми*: матеріали V Всеукраїнської наукової інтернет–конференції, 19 червня–23 серпня 2023 року / за наук. ред. Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської. Київ : ІСПП НАПН України, 2023. [електронне видання]. 78 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/12/mat-mediatv-2023.pdf> (дата звернення: 20.02.2025).

## **АРТТЕРАПІЯ В РОБОТІ З НЕВИЗНАЧЕНОЮ ВТРАТОЮ: ПІДТРИМКА МАТЕРІВ БЕЗВІСТИ ЗНИКЛИХ ЗАХИСНИКІВ. ВИСТАВКА ГРАФІКИ ТА КОЛАЖІВ: «КУ, СОНЕЧКО!»**

**Віткалова Вікторія,**

*аналітично орієнтована психологиня, арттерапевткня,  
членкня Етичної комісії ГС «Національна психологічна асоціація»,  
членкня ГО «Інститут психології здоров'я»,  
ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Київ)*

Цією доповіддю, хочу звернути увагу на можливості арттерапії в роботі з клієнтами з невизначеною втратою. Інтенсивність подій в країні не дозволяє фахівцям у повній мірі досліджувати цей процес, однак, спостерігаємо гідну підготовку фахівців у темі «втрати та горювання», тому вважаємо за потрібне, досліджувати, як працює

арттерапія з такими питаннями, які невід’ємно супроводжують українців в російсько-українській війні.

Поняття втрати традиційно пов’язане з фактом смерті чи розриву стосунків. Проте існує особливий тип втрати – невизначена втрата (Ambiguous Loss), яку описала Полін Бос. Ця втрата характеризується відсутністю чіткої межі між життям і смертю, фізичною або психологічною присутністю людини. Одним із найскладніших проявів цієї втрати є ситуація, коли близька людина зникає безвісти, особливо в умовах війни [1].

Матері, чиї сини зникли безвісти, переживають надзвичайно складні емоційні стани: водночас існує надія на повернення та глибокий страх втрати. Таке «завмерле горе» перешкоджає природним процесам проживання втрати і може призводити до хронічного стресу, депресії та соціальної ізоляції. У цьому контексті арттерапія стає важливим інструментом для м’якого дослідження складних почуттів і пошуку внутрішніх ресурсів для життя в умовах невизначеності.

Невизначена втрата є одним із найскладніших типів психологічних випробувань, оскільки вона: руйнує відчуття контролю, зберігає конфлікт між надією та реальністю, підсилює відчуття провини, створює труднощі в соціальній взаємодії.

Завданням арттерапії є допомогти жінкам (близьким родичам):

- візуалізувати свої почуття та знайти спосіб висловити їх у безпечному просторі;
- впоратися з емоційним напруженням і зменшити рівень тривожності;
- дослідити власні ресурси та стратегії подальшого життя в умовах невизначеності.

Арттерапія є ефективною у випадках, коли слова недостатні або занадто болісні. Вона дозволяє через творчість безпечно виразити страх, біль, провину та надію, а також, створити символічні образи, які допомагають організувати хаотичні переживання, дослідити варіанти внутрішніх рішень і знайти нові сенси.

Арттерапевтичні методи дозволяють працювати без прямої конфронтації зі страхом смерті чи втрати, допомагаючи клієнтам самостійно обирати темп і глибину занурення в тему.

G. A. Bonanno та співавтори (2001) [2] зазначають, що стійкість під час втрати залежить від здатності людини зберігати цілісність своєї самоідентичності та соціальної ідентичності. Оскільки стабільність самосприйняття формується у процесі повторюваних взаємодій

з іншими людьми, не дивно, що горююча людина нерідко говорить: «З близькою людиною померла частинка мене».

Втім, особистість людини – складна і багатогранна; вона відіграє різні соціальні ролі залежно від контексту взаємодії. Навіть у найтісніших стосунках особа проявляє себе в різних аспектах. Самосприйняття, що допускає гнучкість і здатність до змін, а також усвідомлення власної багатовимірності сприяють адаптації до нових умов життя. Вміння бачити себе як людину, що продовжує набувати досвіду й освоювати нові ролі, є важливим ресурсом у процесі подолання втрати.

Пропоную вашій увазі практичну віньєтку про довготривалу арттерапевтичну підтримку матері, чий син зник безвісти: «Історія роботи з цією клієнткою почалася в березні 2023 року. До мене звернулася мама безвісти зниклого єдиного сина. Ми системно працюємо вже два роки, 2 рази в тиждень. Робота психолога потребує терпіння, вдумливості та вміння чекати, а ще вона вдячна у її можливості помічати зміни в думках, діях, поведінці та настроях клієнта. Тому, в цю частину доповіді ми присвятимо спогляданню досвіду роботи. І пропоную поміркувати: «Де закінчується арттерапія, та починається мистецтво, і навпаки?»

Така рефлексія може бути корисною для професіоналів, які працюють в напрямку арттерапії, і для тих, хто хоче зрозуміти складність арттерапії на більш глибокому рівні.

**Висновки.** Невизначена втрата є важким випробуванням, яке може призводити до психічного виснаження. Арттерапія пропонує можливість м'якого та безпечного проживання цього досвіду через творчість, допомагаючи людині висловити свої почуття, знайти внутрішні опори та, зрештою, знайти спосіб жити далі, не втрачаючи зв'язків з близькими людьми. Важливо пам'ятати, що в таких ситуаціях немає «правильного» чи «неправильного» способу переживати горе – є лише пошук власного шляху прийняття і внутрішнього миру.

### Список використаних джерел:

1. Хаустова О. О., Лещук І. В. Понад рік війни та втрат: відродження з попелу горя для творення нового життя. *Український медичний часопис*. URL: <http://umj.com.ua/uk/publikatsia-239914-ponad-rik-vijni-ta-vtrat-vidrozhennya-z-popelu-gorya-dlya-tvorennya-novogo-zhittya> (дата звернення:15.02.2025).
2. Bonanno G.A., Papa A., O'Neill K. Loss and human resilience. *Applied and Preventive Psychology*. 2001. 10 (3). P. 193–206. doi.org/10.1016/s0962-1849(01)80014-7; URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0962184901800147?via%3Dihub> (дата звернення:15.02.2025).

## **АРТТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД КОРЕКЦІЇ АГРЕСІЇ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Вакульчук Юлія,**

*магістриня психології, психологиня ТОВ «Сузір'я»  
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація»*

**Жуй Світлана,**

*магістриня психології, вихователька ЗДО,  
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація»;*

**Літвінова Ольга,**

*кандидатка психологічних наук, доцентка,  
завідувачка кафедри психології, педагогіки та філософії Кременчуцького  
національного університету імені Михайла Остроградського,  
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»  
та ВГО «Арттерапевтична асоціація»  
(м. Кременчук)*

Нестабільна ситуація в суспільстві, зокрема соціально-економічні труднощі, невизначеність майбутнього та зростання насильства, все частіше спричиняють виникнення тривожних станів, як-от страх, тривога, гнів, агресія. Іноді ці емоції можуть бути настільки сильними, що їх стає болісно відчувати, а також вони дегармонізують становлення та розвиток особистості. Робота з цими станами як у дітей, так і в дорослих включає різні прийоми та методи, але головне – це не просто поради «заспокоїтися», «взяти себе в руки», «випити заспокійливе», а плідна та кропітка робота з причинами емоцій, які іноді лежать глибоко у підсвідомості людини. Часто в таких випадках використовують психоаналіз, гештальт-терапію, когнітивно-поведінкову терапію і багато іншого. Популярним методом у роботі з емоціями є арттерапія [6].

Своєю екологічністю і ненав'язливістю методи арттерапії дають можливість працювати з емоційними станами особистості та досягати високих терапевтичних результатів. Арттерапія в Україні сьогодні є напрямом практичної психологічної роботи, який є універсальним та дієвим у роботі психолога і може використовуватися при вирішенні майже всіх психологічних проблем, не залежно від віку, статі та психологічних особливостей людини. Арттерапевтичні методи активно застосовують психологи, лікарі, соціальні працівники та художники. Сфера використання арттерапії в психології та педагогіці невпинно розширюється завдяки її багатофункціональності та широким можливостям [1].

Основна мета арттерапії – гармонізація розвитку особистості через мистецтво, а також розвиток конструктивних дій з урахуванням

реальності. Перевагами арттерапії серед інших методів психотерапевтичної та психологічної роботи є те що:

- майже кожна людина може брати участь в арттерапевтичній роботі (не залежно від віку, культурного досвіду і соціального стану);
- вона є корисною для клієнтів, які мають мовні обмеження;
- арттерапія є засобом самовираження, самопрояву і самопізнання;
- методи арттерапії мають значною мірою «інсайторієнтований» характер, зумовлюють атмосферу довіри, розуміння внутрішнього світу людини;
- робота в арттерапії викликає в людей позитивні емоції, долає апатію, формує активну життєву позицію та позитивний світогляд;
- арттерапія базується на мобілізації творчого потенціалу особистості, внутрішніх механізмів саморегуляції та відзначається особливою «м'якістю» прийомів і психокорекційних впливів [5].

Умови, в яких опинилася Україна породжують складні випробування для усіх громадян і особливо підлітків. Воєнні дії загострили напруженість, поглибили труднощі, посилили негативні почуття та реакції. Типовим проявом таких реакцій стала агресивність. І саме підлітки є найвразливішими щодо всебічної агресії, оскільки вони залежні від найменших змін у найближчому оточенні, ситуації в країні, мають багато внутрішніх особистісних конфліктів через зміни в організмі та становлення характеру. В умовах війни та криз арттерапія стала одним із найбільш популярних, екологічних та доступних методів профілактики, реабілітації, терапії та соціально-педагогічної комунікації.

Агресія – це форма поведінки, що включає загрозу або завдання шкоди іншим, тоді як агресивність є особистісною рисою, що виявляється у схильності до такої поведінки.

У пошуках ефективних способів розвитку самоконтролю в умовах прояву агресії, особливо в сучасній кризовій ситуації, важливо звернути увагу на арттерапію. Проаналізувавши наукову літературу, ми визначили такі ключові переваги використання арттерапії у роботі з агресією під час бойових дій:

- допомагає долати психологічні бар'єри та створювати безпечний екологічний простір для діалогу між зовнішнім і внутрішнім світом людини;
- дає можливість відтворити події за допомогою різних інструментів (музика, пісок, фарба, природні матеріали, метафоричні асоціативні карти тощо), що активує внутрішні процеси самоцілення та стимулює пошук власного способу подолання складної ситуації;

- сприятлива для роботи з різними емоціями, станами, труднощами, зокрема внутрішні конфлікти, кризи, травми, втрати, психосоматичні та невротичні розлади, ПТСР тощо;
- ефективна у корекції складних емоцій, а також деструктивних і самодеструктивні тенденції;
- допомагає опрацьовувати як внутрішні аспекти, травми, переконання, так і соціальні ролі, покращувати взаємодію в різних сферах соціальних відносин (сім'я, школа, друзі, робота);
- сприяє гармонійному самопочуттю людини в процесі арттерапевтичного заняття;
- є дієвим засобом згуртування людей і дає потужний емоційний ресурс спільної активності [4].

Арттерапія має значний зцілювальний вплив на розвиток самоконтролю у підлітків під час проявів агресії. Застосування арттерапії ефективно впливає на розвиток емоційної і вольової сфери підлітка, сприяє адекватній самооцінці у міжособистісних взаємодіях, стимулює розвиток компенсаторних властивостей збережених функціональних систем і сприяє покращенню соціальної адаптації підлітків.

Особливого значення, у кризових умовах, спричинених війною, набувають такі види арттерапії, як терапія образотворчою діяльністю, відеотерапія, музикотерапія, фототерапія тощо [3].

Так, терапія образотворчою діяльністю є одним з найпоширеніших і найдавніших видів арттерапії, що спрямований на емоційне розвантаження через вираження емоцій, самопізнання тощо через образотворче мистецтво. Тут має значення, які саме художні матеріали, кольори, розміщення предметів на аркуші, розміри та форми використовує клієнт. Важливими є характеристика та опис малюнка. Терапія образотворчою діяльністю дозволяє вивільнити і позбутися негативних емоцій за допомогою таких технік, як мазання, штриховка, малювання листям, малювання на склі, малювання пальцями тощо. Особливу увагу варто звернути на відносно новий підхід в образотворчій терапії, як техніка Ебру [5].

Ебру – особлива техніка малювання, тому що робота відбувається фарбами не на папері, а на воді. Вона передбачає створення візерунків спочатку на воді та їх подальше перенесення на будь-яку поверхню, наприклад папір, тканину тощо. Робота з агресією за допомогою Ебру допомагає підліткам виразити негативні емоції через кольори й рухи, сприяє релаксації завдяки плавності води, що знижує рівень стресу, та поєднує контроль і спонтанність, допомагаючи знайти баланс між емоціями та їх регулюванням [2].



Отже, проаналізувавши наукові підходи, ми дійшли висновку, що арттерапія є ефективним інструментом для психологічної діагностики та корекції агресії у дорослих і дітей. Перевагами арттерапії для роботи з агресією є те, що цей метод переважно базується на невербальних формах самовираження та комунікації, бо стан агресії часто складно виразити словами.

Арттерапія є одним із найбільш ефективних способів запобігання розвитку агресивності та тривожності у підлітків. Завдяки своїй ненав'язливості вона дозволяє працювати з емоційними станами особистості, досягаючи значних терапевтичних результатів. Її активне впровадження в освітніх закладах є доцільним, оскільки методи арттерапії є привабливими для дітей та легкими у застосуванні.

### **Список використаних джерел:**

1. Бриндіков Ю.Л. Арт-терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями-учасниками бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2017. № 2(41). С. 42-45.
2. Вернидуб І. Тіньові малюнки. Джміль. 2017. № 5-6. С. 18-19.
3. Власюк М. Арттерапія : лікування мистецтвом. *Відкритий урок : розробки, технології, досвід*. 2008. № 7 (8). С. 90.
4. Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. 2016. № 3 (30). С. 117-134.
5. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії: навч.-метод. посібн. Ч. 1. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. 232 с.
6. Павелків В. Р. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 30. URL: <http://journals.uraua/index.php/2227-6246/article/view/158099/157492> (дата звернення 01.02.2025).

## **ФОРУМ УКРАЇНСЬКОГО ХАОСУ: АРТТЕРАПІЯ ДЛЯ МИСТЕЦТВА**

**Вознесенська Олена,**

*кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,  
членкиня правління ГС «Національна психологічна асоціація»,  
Почесна президентка ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ)*

В умовах війни, небезпек і загроз життю мистецтво відсувається на другий план не лише для глядачів, а навіть для митців. Але той унікальний життєвий і емоційний досвід, які ми всі здобуємо в останні роки, надає унікальні перспективи для розвитку українського мистецтва і підвищує значимість його для світового культурного контексту, і в т.ч., в царині мистецької дипломатії. Тому так важливо

не втратити воєнне покоління артистів, художників, музикантів, скульпторів, режисерів і кінематографістів.

Ідеєю проєкту «ФУХ» («Форум Українського Хаосу»), в якому ми брали участь разом з Людмилою Мовою, Оленою Голубевою та Наталією Жабко, було створення еко-системи для підтримки й відбудови мистецького процесу. Адже ті митці, які залишаються в Україні, потребують створення певних умов для вироблення ними актуальних культурно-мистецьких продуктів, психосоціальної підтримки та відновлення для тих, хто постраждав від війни, профілактики професійного вигорання. У межах роботи цієї освітньо-мистецької платформи вирішувалися завдання створення умов і атмосфери для перезапуску новітнього українського мистецького процесу, сприяння виникненню міжжанрових течій і витворів, відновленню різних сфер вітчизняного культурного сектору через роботу із митцями та сприяння повоєнній культурній відбудові завдяки культуротворчому потенціалу вітчизняних креативних індустрій.

Завданнями арттерапевтичних занять в межах проєкту було стабілізація емоційного стану, подолання особистісних і професійних криз, підтримка і перезавантаження митців. Тривалість – два дні. Модулі арттерапії були побудовані таким чином, що кожного дня кожен учасник мав двогодинне заняття з кожного виду арттерапії, і різні види арттерапії застосовувалися послідовно.

У заняттях взяли участь 20 митців з Києва та інших регіонів України, серед них були як вільні художники, так і ті, хто працює в установах. Спеціалізації та творчі модальності митців були різноманітні: музика, візуальне мистецтво (кераміка, живопис, дизайн, фотографія, графіка), театр / перформанс (сценічне мистецтво), хореографія, кіно та телебачення тощо. Під час відбору в першу чергу зверталася увага на емоційний стан заявників, щоб сконцентруватися на цільовій аудиторії – тих, хто постраждав від війни. Тому у вступній анкеті використовувалися 7 індикаторів шкали вітальності (автор Л. А. Найдьонова, оцінка вітальності від 0 до 28), самооцінка фізичного (головний біль, болі у спині) та психологічного дискомфорту.

#### **Зміст занять:**

- **музикотерапевтичний модуль**, побудований на музичній імпровізації із використанням маракасів, металофонів, барабанів, духових інструментів тощо;

- **танцювально-руховий модуль**, побудований на хореографічній (руховій) імпровізації, дослідженні руху, положення в просторі, бажання / небажання йти в контакт; роботі з вагою тіла як відчуттям

власної самоцінності; дихальних практиках для налагодження зв'язку з реальністю, заземлення, встановлення балансу між свідомим та несвідомим;

- **образотворчий модуль**, побудований на взаємодії та експериментах з матеріалами із метою розвитку емоційної саморегуляції: глина і фольга для ліплення (для вивільнення затиснутих почуттів гармонізацію емоційного стану учасників); акварель по-мокрому (як найменш контрольований матеріал з метою гармонізації та розвитку гнучкості) та суха пастель (побудова структури);

- **медіарттерапевтичний модуль**, побудований на створенні пластилінової анімації (для відреагування тривожних та недиференційованих емоцій, заземлення, можливості трансформацій – відчуття контролю).

За два тижні після арттерапевтичної роботи учасники проходили повторне опитування. В опитуванні знову використовувалися 7 індикаторів шкали вітальності (автор Л. А. Найдьонова, оцінка вітальності від 0 до 28), самооцінка фізичного та психологічного дискомфорту, які відчують митці після участі в Форумі Українського Хаосу, відкриті запитання щодо вражень від ФУХ, а також питання, які передбачали опис своїх вражень через метафору чи колір.

Було з'ясовано, що загальний середній рівень вітальності учасників зріс з 17,4 до 21,5, порівняно з даними опитування до ФУХ. Порівняння даних по окремим індикаторам свідчить, що учасники стали налаштовані менш песимістично, у них збільшилася здатність до концентрації уваги, цікавість до життя, і значно покращився сон та відпочинок, зменшилися почуття провини, суму і відчуття важкості. Рівень психологічного дискомфорту зменшився з 3,2 бали до 2,2 (шкала від 1 до 5), середній бал фізичного дискомфорту з 2,4 до 1,8 балів (шкала від 1 до 5). До арттерапевтичних занять дві третини відчували дискомфорт в спині (65,7 %), а після – 50 % відповіли «скоріше так, іноді». Щодо головного болю, то до проекту «ФУХ» його відчували більше половини (55,7 %), після – лише третина (33,4 %).

75 % дізналися щось нове на ФУХ про себе, а у двох третин (66,7 %) були інсайти, внутрішні відкриття.

Учасники описували свої враження від Форуму Українського Хаосу за допомогою таких метафор:

- «відкриття справжньої себе»;
- «перший стрибок з парашутом»;
- «завдяки проєкції зазирнула в себе, наче в дзеркало»;
- «трохи спецій»);

- «і на попелі проростуть квіти»;
- «видихай, Бобер»;
- «не спробуєш – не дізнаєшся»;
- «це був чудовий видих після тривалої «затримки дихання»

від повсякденних тривог»;

- «жовта фарба на палітрі»;
- «як у дерева (скинути стару кору та відростити нові пагони)»;
- «відірватись від землі, тільки я і небо синє...».

Більшість описували свою участь в ФУХ за допомогою *помаранчевого* (жовтогарячого), *жовтого*, *зеленого* та *блакитного* кольорів, що узагальнено ми пов'язуємо з активністю, енергією, радістю, вітальністю, спокоєм. 58,3 % описують своє життя після ФУХ через *зелений* колір.

83,3 % краще усвідомлюють свої почуття та тілесні відчуття і мають відчуття «Я є».

Таким чином, дводенний арттерапевтичний Форум Українського Хаосу створив умови для психологічної підтримки митців, які постраждали від російської агресії, зняття обмежень, розширення можливостей погляду на мистецтво під іншим кутом. Участь в арттерапевтичних заняттях дозволила учасникам виразити свої почуття, гармонізувати емоційний стан, виробити навички саморегуляції.

Наслідками покращення емоційного стану і зменшення напруги, як ми вважаємо, буде можливість побудувати нові, в тому числі, творчі, стосунки. Отже, Форум Українського Хаосу створив умови для виробництва актуальних культурно-мистецьких продуктів на межі різних культурних галузей. Через спілкування представників різних секторів сучасного українського мистецтва і обговорення їхнього власного досвіду в умовах російсько-української війни відбулося налаштування на створення новітніх творів з перспективами переосмислення пережитого, що буде сприяти подоланню колективної травми війни українського суспільства та повоєнній культурній відбудові.

### Список використаних джерел:

1. Анімація створена під час модуля ФУХ. *Форум Українського Хаосу*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=sPvFAtE2dKo> (дата звернення 16.02.2025).
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / За наук. ред. О. Л. Вознесенська, О. М. Скар. Київ: Золоті ворота, 2017. 312 с.
3. Магія фольги – модуль з ліплення. *Форум Українського Хаосу*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=FC5FCeRm0Ts> (дата звернення 16.02.2025).
4. Олена Вознесенська, спеціаліст із арт-терапії. *Форум Українського Хаосу*. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=KYN\\_\\_tg7yoY](https://www.youtube.com/watch?v=KYN__tg7yoY) (дата звернення 16.02.2025).

5. Трохи Хаосу для мистецтва: За сприяння УКФ пройшов унікальний Форум Українського Хаосу. *Українська правда. Життя*. 30 жовтня 2024. URL: [https://life.pravda.com.ua/society/trohi-haosu-dlya-mistectva-za-spriannya-ukf-proyshov-unikalniy-forum-ukrajinskogo-haosu-304549/?fbclid=IwY2xjawleODxleHRuA2FlbQ1xMAABVhcZ1LhZOJTt459FEiEHOZXWbUDjdx4vLcaqM3z7bw05L3SnG4o\\_tQJAG6w\\_aem\\_mjBH0QgP9Q\\_gRZJ8beKHA](https://life.pravda.com.ua/society/trohi-haosu-dlya-mistectva-za-spriannya-ukf-proyshov-unikalniy-forum-ukrajinskogo-haosu-304549/?fbclid=IwY2xjawleODxleHRuA2FlbQ1xMAABVhcZ1LhZOJTt459FEiEHOZXWbUDjdx4vLcaqM3z7bw05L3SnG4o_tQJAG6w_aem_mjBH0QgP9Q_gRZJ8beKHA) (дата звернення 16.02.2025).

## **ЗБЕРЕГТИ СЕБЕ ЯК ОСОБИСТІТЬ... У ЧАСИ ВІЙНИ. З ДОСВІДУ ОРГАНІЗАЦІЇ МИСТЕЦЬКИХ ВИСТАВОК ЯК ОДНОГО ІЗ ШЛЯХІВ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ**

**Галіцина Людмила,**

*Відмінник освіти України, магістриня психології,  
психологиня Будинку дитячої творчості Подільського району м. Києва,  
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»,  
президентка ВГО «Арттерапевтична асоціація»;*

**Вознесенська Олена,**

*кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,  
членкиня правління ГС «Національна психологічна асоціація»,  
Почесна президентка ВГО «Арттерапевтична асоціація»  
(м. Київ)*

*Творчість – одна із можливостей зберегти себе як особистість.*

**Рубен Давід Гонсалес Гальєго**

На четвертому році повномасштабної війни українське суспільство перебуває в стані тривалого колективного травмування війною. Війна приносить горе, біль, страх, гнів, розпач; через постійні тривоги та загрози життю втрачається впевненість у безпеці та віра у майбутнє. Війна укорінюється в колективну свідомість. Губляться сенси, трансформуються ідентичності. Цифровізація суспільства призводить до поглиблення травмування через тиражування травми в ЗМІ та соціальних мережах.

І перше, що важливо для зменшення довготривалих наслідків травмування – це **легітимізувати травмівні переживання**, дозволити собі відчувати, бо ми маємо на це право. Пригнічені переживання позначаються в подальшому як на здоров'ї кожної конкретної людини, так і на психічному здоров'ї нації. Важливо вивільняти важкі переживання, спільне горе, спільний біль, і мистецтво дає для цього широкі можливості. І в цих переживаннях важливо **об'єднуватися** для усвідомлення, що «я – не один / не одна», побачити, що є інші, із ким можна

поділитися своїми переживаннями, ті, хто почують, зрозуміють, тому що переживають те ж саме. Взаємопідтримка, відчуття приналежності до групи надає сили та відновлює ресурси.

Як українці творять під час війни, вивільняючи свої емоції і надаючи результатами своєї творчості це зробити іншим? Як відображається російсько-українська війна в сучасному мистецтві? Важливими нами вважається розвиток і підтримка культурно-мистецьких проєктів, які творяться в часи війни. І метою цих проєктів часто є підтримка волонтерського руху, меморіалізація боротьби українського народу. Все це є основою для подолання наслідків колективної травми війни в майбутньому через перспективи мистецького осмислення та реформатування культурних наративів та сенсів українського суспільства. І будь-який малюнок, фотографія, комікс чи короткий текст, створений сьогодні українськими митцями, майже відразу ж стає публічним завдяки соціальним мережам.

Творчі люди переживають події війни дуже глибоко, вони перетравлюють свій досвід та відображають його за допомогою своєї творчості, щоб впоратися з важкими почуттями страшної реальності війни. І це надає іншим можливість для співчуття, для вивільнення своїх затиснутих почуттів, відчування себе частиною великої соціальної групи, переходу на наступну стадію подолання наслідків травмивних подій. Твори мистецтва активізують складні психічні процеси у суспільстві та породжують співтворчість. Адже творче сприймання мистецтва має великий зіцлювальний потенціал.

Ці міркування стали поштовхом до організації виставки членів ВГО «Арттерапевтична асоціація».

**Виставка. Початок.** Із 17 жовтня по 06 грудня 2024 року в приміщенні Бібліотеки з питань мистецтв імені М. Бажана (м. Київ) експонувалася виставка мистецьких робіт членів та членкинь ВГО «Арттерапевтична асоціація» «Мистецтво як зіцлення у часи війни».

Ця виставка – своєрідне втілення ідеї того, що мистецтво може бути потребою, способом самовираження не лише професійних митців. Потреба у творчій самореалізації є природньою для кожної особистості, особливо в часи важких криз, таких як війна, коли точиться боротьба не лише за власне життя, за власну самоідентифікацію – а й за свободу, волю, незалежність цілого народу, держави. Ми сміливо вийшли за межі власних кабінетів та майстерень і готові до діалогу з глядачем, ми не боїмося ділитися своїми почуттями, своїм внутрішнім світом, своїми радощами і болями. Ми творимо для себе і насправді для всіх, хто готовий бачити. Бо ми – продовження один одного.

В експозиції були представлені мистецькі твори різних стилів і жанрів: живопис, графіка, писанкарство, декоративно-вжиткове мистецтво. 10 імен. Представники асоціації з багатьох куточків України ділилися з глядачами своїм сокровенним, своїми глибинними виявами, втіленими у мистецькі твори. Роботи учасників вийшли за межі їхніх стін, мисткині та митці готові ділитися з іншими порухами своєї ДУШІ.

Унікальність цієї виставки в тому, що лише двоє із 10 учасників мають художню освіту, всі інші – не є професійними митцями, більше того, всі вони – психологині за освітою, арттерапевткині за фахом.

Це свідчення того, що мистецтво стає для авторів способом спілкування із самими собою, способом відображення реальності, способом збереження себе, своєї цілісності і власної гідності. Мистецтво стало тією внутрішньою тишею, спокоєм, якими автори діляться з іншими. І не лише у своїй професійній діяльності. Відтепер – і своїми мистецькими творами.

Під час організації виставки ми спиралися на **функції мистецтва**, які актуалізуються **під час війни**:

- легітимізація переживань, пов'язаних з війною;
- відреагування важких почуттів – страху, гніву, огиди тощо;
- «перетравлення» травмивного досвіду «війни» та побудова нових сенсів;
- надання ресурсу та позитивних вражень.

#### ***І все ж, про що для нас ця виставка?***

• Про те, що *«мистецтво дійсно може бути тим ресурсом для окремих людей і спільнот, які стикаються з колективною травмою. Мистецтво – це спосіб зцілення від триваючої кризи, зокрема, травм війни. Мистецтво є засобом відреагування через самовираження того, що не можна виразити в традиційному розумінні»* (О. Вознесенська).

• Про те, що війна змінює нас із середини, коли втрачається відчуття сенсу буття, мети, коли згортаються всі відчуття, бо найголовнішою метою стає виживання. І саме тоді мистецтво як процес і результат творення повертає людині людину, повертає сенси, відчуття. Мистецтво стає способом відновлення і зцілення, способом розмови не лише з собою, а і з іншими.

• Про те, що *«кожна картина (і не тільки моя) – це вияв душі. Більше того, це автопортрет душі. Коли радісний, коли сумний, коли болючий»* (Л. Подкоритова).

• Про те, що мистецтво сприяє діалогу, порозумінню. Мистецтво, по-суті, і є діалогом, діалогом із самим собою, з іншими, діалогом

зі світом. Мистецтво є мовою почуттів, відчуттів через символи, образи, лінії, кольори, гру світла і тіні.

- Про те, що, наприклад, можна *«пережити та відобразити через фотографію внутрішню, душевну мандрівку, трансформацію емоційного болю у натхнення – через прийняття та розвиток допитливості»* (О. Клод).

- Про те, що сила мистецтва в його катарсисному переживанні, причому, як під час процесу творення, так і під час споглядання і співпереживання з творами мистецтв.

- Про те, що *«кожен твір – є окремим візуальним містком, що за рахунок мови кольору і форм може мати певний зв'язок з емоціями глядача. Кожен, хто торкається візуально до одного з творів, може опинитися один на один з власними проживаннями миті, наповненої емоційними хвилями»* (А. Доцюк).

- *«Про палку силу вогню і швидкість вітру, які несуться світом. Про ґрунтовність землі та глибину води, на які можна спертися. Про можливість поєднання протилежностей, спираючись на спільну мету»* (О. Луценко).

Ми не беремося аналізувати творчість своїх колег і колежанок, це ми лишимо професійним мистецтвознавцям на майбутнє, коли закінчиться війна. Коли ми Переможемо. Ми вважаємо, що варто об'єднуватися і створювати спільні мистецькі проекти, які надихають, підтримують. Хай цей проєкт буде першим від ВГО «Арттерапевтична асоціація», проте не останнім.

Адже, «коли одне крило зовсім «втомлюється», то важливо пам'ятати, що є те, що надано природою. І найважливіше – це здатність ділитися зі світом своєю найкращою частиною. Своїм запахом, своїм найніжнішим станом» (Т. Пошенюк).

У часи війни українські арттерапевти виборюють перемогу і на мистецькому фронті – допомагають суспільству своїм мистецтвом подолати наслідки колективного травмування.

### **Список використаних джерел:**

1. Виставка творчих робіт: «Мистецтво як зцілення в часи війни». *Всеукраїнська Арттерапевтична Асоціація*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=w5S3LNqulvs> (дата звернення 16.02.2025).
2. Вознесенська О. Л. Актуальне мистецтво та медіаторчість: подолання наслідків травми війни. *Медіаторчість в часи війни: протистояння медіатравми* : матеріали V Всеукраїнської наукової інтернет-конференції, 19 червня-23 серпня 2023 року / [за наук. ред. Л. А. Найдьонові, О. Л. Вознесенської]. Київ : ІСПП НАПН України, 2023. [електронне видання]. С. 11-17. DOI: <http://doi.org/10.59416/LWAN6124>; URL: <https://mediaosvita.org.ua/>



wp-content/uploads/2023/12/Voznesenska-mystetstvo-dlya-podolannya-travm-2023-Mediatvorchist-protu-mediatravmy-.pdf (дата звернення 16.02.2025).

3. Вознесенська О. Л. Рецептивна арттерапія: пластичні мистецтва як засіб подолання наслідків колективної травматизації. *Досвід проживання війни у вимірах пластичного мистецтва, психології мистецтва та арттерапії* : зб. тез доп. круглого столу (Івано-Франківськ, 3 лютого 2023 року). Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2023. С. 7-12. URL: <http://lib.pnu.edu.ua/files/zbirnyky/konf-psych-2023.pdf> (дата звернення 16.02.2025).

## АРТТЕРАПІЯ І ЕТИКА: ВИКЛИКИ ВОЄННОГО ЧАСУ

**Гундертайло Юлія,**

*Молодша наукова співробітниця відділу  
соціальної психології особистості*

*Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,  
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»,  
співзасновниця та голова Етичної Комісії  
ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ)*

Ситуація, в якій ми опинилися є безпрецедентною. Наша країна переживає складні часи і стикнулася з величезною гуманітарною катастрофою. Кількість людей, які переживають/пережили психологічну травму різного характеру від військових дій, вимірюється мільйонами. Серед них опинилися і ми, фахівці з арттерапії.

Робота в таких умовах створює для нас низку етичних викликів, які, на мою думку, є ключовими.

**Перший етичний принцип – повага до честі та гідності** – є першою темою, що може бути складною. Травмочутливість та соціально-культурна чутливість фахівця визначає якість контакту з клієнтами. Завдяки цим якостям ми можемо попередити вторинну травматизацію, яка настає як від знецінювання досвіду, так і гіперопіки. Перед тим, як працювати з людиною/групою, які є дуже різними щодо свого досвіду, варто порефлексувати – які бар'єри можуть трапитися в цій співпраці? Як можна в арттерапевтичній площині підтримувати чутливість? Не інтерпретувати, не робити покvapливих висновків, задавати відкриті запитання, прогнозувати та уникати тригерів.

**Другий принцип – компетентність** – теж може викликати труднощі. Адже в умовах дефіциту часу, ресурсів, людей керівництво окремих організацій чи щире співчуття щодо клієнтів може призводити до випадків, коли не достатньо компетентні спеціалісти надають сумнівну допомогу клієнтам, що призводить до низки негативних наслідків – вторинної травми, вікарної травми, негативного

ставлення до психологічної допомоги. До будь-якої роботи арттерапевту варто поглиблено готуватися та, за потреби, консультуватися з більш досвідченими спеціалістами.

**Третій принцип – відповідальність** – у час воєнного стану має специфічні аспекти. Викликом є підтримка функціонального стану самих психологів, їх самотурбота і самомоніторинг. Попри всі складнощі залишається необхідність стабільної архітектури щоденної рутини. Кожного дня виникають нові обставини у нашому житті, і щоразу варто ставити собі питання: в якому я зараз стані? Чи є в мене ресурси надавати допомогу? Чи мені потрібна пауза/допомога? Профілактика професійного вигорання має бути у фокусі постійно. В арттерапевтів є лазівка – можна запропонувати арттехніки, в яких дуже низька включеність терапевта (наприклад, мандала), а час, який клієнт/група готує творче завдання використати для самопідтримки (виконання ресурсної техніки).

**Четвертий етичний принцип – добросесність** – теж може в наших умовах бути ускладненим для реалізації. За можливості варто попереджувати конфлікт інтересів (ролей) та уникати ситуацій, де владно-підвладні стосунки можуть нашкодити. Так само потребує усвідомленого підходу висвітлення своєї роботи в інтернеті. Ми також маємо пам'ятати про інформаційну війну, яка ведеться у мережі та виважено ставитися до всіх зображень.

Таким чином, арттерапевти в наших умовах можуть стикатися з особливими етичними дилемами, що склалися у воєнних умовах. Дотримання етичних принципів є на разі є складним, але цілком можливим.

## **ВТРАТА ТА ШЛЯХИ ЇЇ ВІДРЕАГУВАННЯ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ: МАЛЮВАННЯ ЯК РЕСУРС ЗЦІЛЕННЯ І ВІДНОВЛЕННЯ**

**Доцюк Анжела,**

*психологиня, арттерапевткня, художниця, дизайнерка, членкиня ГС «Національна психологічна асоціація» та Акварельної асоціації «BWA», керівниця секції мистецьких психотерапій Чернівецької філії ВГО «Українська спілка психотерапевтів», відокремленого підрозділу ВГО «Арттерапевтична асоціація» у Чернівецькій обл. (Чернівці)*

У сучасних умовах війни та соціальних криз, люди часто зіштовхуються зі складними втратами – від смерті близьких до втрати здоров'я чи навіть особистісної ідентичності. Втрата – це не лише фізична смерть когось; вона може включати втрату дому, звичного способу

життя, власного здоров'я чи цінностей, і такі втрати нерідко накладаються одна на одну, спричиняючи множинне горе. Переживання горя є природним, але водночас надзвичайно важким процесом, який глибоко впливає на емоційний стан, світогляд і почуття безпеки особистості. Психологічна підтримка в цей період має допомогти людині прожити та інтегрувати втрату, щоб поступово віднайти новий зміст життя. Одним із ефективних підходів для цього є арттерапія, зокрема метод малювання, який може стати ресурсом зцілення та особистісної трансформації після втрати.

Акцентуючи саме на відреагуванні, проживанні, горюванні, а не на шляху до подолання, хочу відмітити, що у сучасних умовах війни та соціальних криз люди часто зіштовхуються зі складними втратами – від смерті близьких до втрати здоров'я чи навіть особистісної ідентичності. Втрата – це не лише фізична смерть когось; вона може включати втрату дому, звичного способу життя, власного здоров'я чи цінностей, і такі втрати нерідко накладаються одна на одну, спричиняючи множинне горе. Переживання горя є природним, але водночас надзвичайно важким процесом, який глибоко впливає на емоційний стан, світогляд та почуття безпеки особистості. Психологічна підтримка в цей період має допомогти людині прожити та інтегрувати втрату, щоб поступово віднайти новий зміст життя. Одним із ефективних підходів для цього є метод арттерапії, зокрема метод малювання, який може стати ресурсом зцілення та особистісної трансформації після втрати.

### **Психологічні аспекти втрати та її вплив на особистість**

Втрату близької людини, здоров'я чи власної ідентичності завжди супроводжують інтенсивні переживання горя. Горе – це комплекс емоцій, що виникають у відповідь на втрату того, з чим був глибокий зв'язок. Класичні дослідження (Е. Кюблер-Росс та ін.) описують стадії горювання – заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття – проте цей процес нелінійний і у кожного протікає по-своєму [2]. На ранніх етапах часто спостерігаються шок і оціпеніння, потім – сильний смуток, відчай, злість, почуття провини або безпорадності. Втрата впливає не лише на емоції, а й на ідентичність: людина може відчувати спустошеність, втрату сенсу життя, зміну уявлень про себе і світ. Втрата ідентичності – поширене явище під час війни, коли руйнуються звичні ролі та цінності; людина може почуватися ніби втратила частину себе. Наприклад, вимушені переміщені особи втрачають відчуття дому та приналежності, військові після поранень переживають зміну самосприйняття.

Психологічний вплив втрати часто проявляється в симптомах стресу і травми. Людина може страждати на постійний неспокій, депресію, ізоляцію, посттравмівний стресовий розлад (ПТСР) [1]. Особливо під час війни травмівний досвід включає втрату близьких, пережитий страх за життя, втрату відчуття безпеки. Якщо горе не прожите, можливі ускладнення: «застрягле» горювання, соматичні розлади, зловживання психоактивними речовинами тощо. Натомість здорове проживання втрати вимагає часу і підтримки: треба визнати реальність втрати, дати вихід почуттям, пристосуватися до нових реалій і поступово віднайти нові сенси життя. Психологи відзначають, що хоча горювання – болючий екзистенційний шлях, він може привести і до особистісного зростання: подолавши кризу втрати, людина часто виходить із неї зміненою, із глибшим розумінням себе і життя.

Метод арттерапії виступає дієвим методом психологічної допомоги при втраті, оскільки звертається до мови образів, символів і творчості, яка зрозуміла нашій психіці на глибинному рівні. Біль втрати буває неможливо передати словами, натомість творчий процес дозволяє виразити невимовне. У горюючої людини почуття часто переповнюють і «накривають з головою», заважаючи добирати слова. Малювання, живопис та інші форми мистецтва надають безпечний простір для вираження цих емоцій невербально, через метафору. Завдяки цьому фахівець може м'яко провести клієнта через усі етапи горювання, не травматизуючи повторно.

Арттерапевтична робота з втратою має на меті:

- **Вивільнення емоцій.** Творчість допомагає висловити й випустити назовні накопичені почуття, що «киплять» всередині. Малюнок може відобразити горе, гнів, провину, які важко виговорити.

- **Відновлення контролю.** У процесі арттерапевтичних технік людина поступово повертає відчуття контролю над бурею власних емоцій. Створюючи образи, клієнт відчуває себе активним учасником, а не безпомічною жертвою обставин, що особливо важливо після травмівних подій.

- **Зв'язок внутрішнього і зовнішнього.** Творчий продукт (малюнок, колаж) стає мостом між внутрішнім світом і реальністю. Візуалізуючи свій біль назовні, людина починає усвідомлювати і впорядковувати хаотичні переживання, що сприяє інтеграції травмівного досвіду.

- **Трансформація переживання.** Арттерапевтичні інструменти дають можливість трансформувати травмівний досвід – наприклад, переосмислити його через метафору, знайти нові сенси. Малюючи,

людина ніби переписує свою історію: руйнівні образи можуть поступово змінюватися на ті, що вселяють надію та пам'ять про хороше.

• **Зменшення стресу і розслаблення.** Сам акт малювання часто має заспокійливий ефект. Концентрація на творчості допомагає відволіктися від постійних тривожних думок, знизити фізичну напругу. У багатьох клієнтів під час малювання з'являється відчуття полегшення і внутрішнього заспокоєння.

Таким чином, арттерапія створює безпечний простір для проживання горя. Спочатку вона може бути альтернативою слову – клієнт виражає біль фарбами і лініями, коли говорити ще занадто важко. Згодом, у міру того як емоції знаходять вихід, до людини повертається здатність говорити про свій біль і ділитися переживаннями.

### **Малювання як метод переробки травмивного досвіду**

Серед різноманітних арттерапевтичних інструментів особливо потужним є малювання (образотворча терапія). Малювання дає можливість «вивести назовні» внутрішній біль у зоровій формі, що полегшує подальшу роботу з ним. Створене зображення слугує своєрідним символічним контейнером для травмивних спогадів і почуттів – вони більше не розмиті й невловимі, а отримують форму, яку можна досліджувати і змінювати. За допомогою малюнка неусвідомлене стає видимим: клієнт може поглянути на свої переживання збоку, в безпечний спосіб зустрітися з ними. До того ж обговорення малюнка з терапевтом стимулює рефлексію та усвідомлення – людина вербалізує зміст зображеного, що сприяє осмисленню пережитого.

Малювання травмивних переживань має ще кілька терапевтичних механізмів. По-перше, це дає відчуття контролю: людина сама керує процесом і результатом творчості, обирає кольори, інтенсивність натиску, сюжет. Для тих, хто пережив безпомічність перед обличчям втрати, така можливість керувати хоча б художнім процесом відновлює віру у власний вплив. По-друге, образотворча творчість працює на принципі символізації: найстрашніші речі простіше зобразити алегорично. Це означає, що травма ніби «перекладається» мовою символів, що робить її менш загрозливою та більш зрозумілою для психіки. По-третє, процес малювання часто вводить у стан легкого зосередження, подібний до медитації, завдяки чому знижується рівень тривоги та стресу. Зосередившись на пензлі та фарбах, людина може на деякий час відпустити нав'язливі переживання, відчутти спокій.

Метод малювання дедалі більше інтегрується в практику психологічної допомоги різним категоріям населення, і фахівці відзначають його високу ефективність. В Україні після початку війни 2014

року та повномасштабного вторгнення 2022 року арттерапія стала невід’ємною частиною роботи багатьох центрів психологічної реабілітації, освітніх і соціальних установ. Проводяться навчальні програми для психологів та педагогів з арттерапевтичних методик, видаються методичні посібники. Такий підхід дозволяє масштабувати допомогу: елементи образотворчої терапії можуть використовувати не лише психологи, що працюють у арттерапевтичному методі, а й шкільні психологи, соціальні працівники, волонтери психосоціальної підтримки.

У клінічних і реабілітаційних програмах малювання зарекомендувало себе як дієвий терапевтичний засіб. У досвіді військових шпиталів арттерапія офіційно включена до комплексної реабілітації учасників бойових дій, допомагаючи їм долати психологічні травми війни. Регулярні сесії малювання в групах роблять процес одужання більш «живим» і наповненим змістом: за відгуками терапевтів, творча атмосфера під час занять, можливість жартувати, експериментувати з фарбами, навіть святкувати маленькі творчі «перемоги» на полотні – все це позитивно впливає на мотивацію пацієнтів до життя. Важливо, що така робота ведеться мультидисциплінарно: психотерапевти співпрацюють з митцями, реабілітологами, що дозволяє максимально адаптувати творчий процес під потреби клієнтів. Досвід показує, що образотворча терапія має помітні терапевтичні результати: у ветеранів знижуються прояви депресії й агресії, покращуються комунікативні навички та сон, зменшуються випадки флешбеків. Ці успіхи сприяють ширшому впровадженню арттерапії: метод підтримується на державному рівні (у центрах реабілітації ветеранів, в державних протоколах психологічної допомоги постраждалим від війни тощо).

У роботі з дітьми та підлітками метод малювання також здобув визнання й активно використовується психологами та педагогами. У кризових центрах і школах України впроваджуються арттерапевтичні гуртки, де діти, що пережили травму війни, можуть через творчість виразити свій досвід. В умовах війни арттерапія стала для багатьох дітей шляхом до самоцілення. Коли дитина малює, вона створює історію, яку їй потрібно прожити, і таким чином поступово зцілюється. Цей підхід успішно інтегрується і в освітній сфері – вчителі початкових класів, шкільні психологи використовують короткі артвправи (малюнок настрою, спільне малювання на тему миру тощо) для емоційного розвантаження дітей.

Досвід показує, що малювання як метод арттерапії успішно доповнює і підсилює традиційні вербальні методи підтримки при втраті. Люди швидше знаходять контакт зі своїми почуттями, знижуються

рівень внутрішньої напруги, з'являються ресурси для подальшого зростання. Малювання слугує своєрідним ресурсом зцілення та трансформації – через образотворчу творчість люди поступово віднаходять шлях із горя до нового життя. Образи, що народжуються на папері, стають віддзеркаленням болю і водночас ключем до його подолання. Таким чином, арттерапія в цілому і метод малювання зокрема – це потужний інструмент, який фахівці можуть впевнено застосовувати у роботі з різними видами втрат, допомагаючи людям зцілитися і відновитися навіть після найважчих життєвих випробувань.

### **Список використаних джерел:**

1. Левін П. А. Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тіла. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 156 с.
2. Терапія горя (R.A. Neimeyer, 2015, переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська). Київ, 2021. 259 с.

## **ПРОВЕДЕННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ «ПСИХОЛОГІЧНИХ ПІКНІКІВ» У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ З МЕТОЮ РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ**

**Заслонкіна Ольга,**

*практична психологиня КЗ «Чернівецький обласний центр еколого-натуралістичної творчості учнівської молоді»,  
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»  
та ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Чернівці)*

В умовах воєнного часу діти змушені сприймати і проживати дорослу реальність. Тому першочерговим завданням зараз є надання психологічної підтримки здобувачам освіти різного рівня, що дозволить їм впоратися зі стресом від війни, а також попередить виникнення та розвиток психічних розладів та особистісних проблем у майбутньому. Важливо захищати та відновлювати психічне здоров'я, бути психологічно стійкими, плекаючи резилієнтність власну та здобувачів освіти.

Дослідженням різних аспектів резилієнтності у дітей та дорослих з другої половини ХХ століття займалися зарубіжні (Б. Бенард, А. Мастен, Е. Вернер, А. Манчіні, М. Селігман та інші) та вітчизняні науковці (Т. Титаренко, З. Кіреєва, Г. Лазос, О. Хамініч).

Чому ж важливо вчитись бути резилієнтними? Резилієнтність – це насамперед простий щоденний вибір: які б не були обставини життя, з якими би викликами ми не зіткнулися – вибирати жити. Але зробити цей вибір непросто – бо резилієнтність це не лише вибір, це також і певні вміння. Зокрема уміння проходити крізь життєві випробування,

зберігаючи, відновлюючи при цьому наше психічне здоров'я, особистісну цілісність та зростання, соціальні зв'язки [4].

Психіка дітей має великі резерви самовідновлення та саморегуляції, тому важливо вчити їх керувати своїм емоційним станом, опанувати навички зняття стресової напруги. При організації психологічної роботи доцільно використовувати арттерапію як досить дієвий метод допомоги особистості, оскільки будь-яка травма відбивається в тілі та почуттях людини, пов'язана з образами та впливає на поведінку. Задля подолання негативних наслідків психотравмуючих подій важливим є звільнення та диференціація прихованих почуттів, переоцінка ситуації й себе, вихід в ресурс [1].

Чому саме артпікнік? Тому що така форма роботи передбачає легкість, невимушеність, доступність, неформальність у спілкуванні, що дозволяє дітям почуватись комфортніше та спокійніше. Також формат арттерапевтичних психологічних пікніків не вимагає обов'язкового перебування у приміщенні, а запропоновані техніки, вправи та ігри прості у виконанні.

### **Досвід проведення арттерапевтичних психологічних пікніків у закладі позашкільної освіти**

З 2022 року в рамках оздоровчо-відпочинкової кампанії Чернівецькою областю було започатковано проведення арттерапевтичних «психологічних пікніків», тому і виникла необхідність розробити алгоритм роботи. Практичним психологам рекомендується активно залучатись до роботи у пришкільних літніх таборах, особливо на початку зміни та на етапі її завершення. *Початок зміни* потребує психологічного налаштування та супроводу (це і вправи на знайомство, і формування правил табору/загону, і збір очікувань). Важливими є *ритуали початку* (налаштування на роботу, психологічні хвилинки) *та завершення кожного дня* (коли важливо обмінятись враженнями у дружньому колі і зрозуміти, які спогади/навички я несу із собою). *Завершення табірної зміни* передбачає обмін враженнями, оцінювання своїх очікувань, можна також провести артпрактикум «Побажання на згадку» (виготовлення групового колажу із власноруч намальованих листівок із побажаннями).

### **Особливості проведення в закладах освіти різних типів.**

Психологічні пікніки проводяться не менше 2 разів на зміну, якщо ми говоримо про літній табір у закладі позашкільної освіти. Також фахівці психологічної служби закладів освіти інших типів можуть проводити артпікніки на «години практичного психолога», під час адаптаційного періоду тощо, на канікулах, на вихідних, у будь-який інший день за попереднього узгодження з розкладом навчання.



**Мета арттерапевтичних психологічних пікніків:** розвиток резиліентності, емоційна стабілізація, відновлення психічного здоров'я, переключення психіки та перезавантаження нервової системи, згуртування групи/класу.

З метою згуртування та розвитку резиліентності психологічні пікніки будуть корисними для всіх здобувачів освіти, а дітям з ознаками стресових травмівних реакцій, внутрішньо переміщеним особам ще допоможуть стабілізувати емоції, сприятимуть відновленню психічного здоров'я.

**Завдання:** адаптація до нових умов (якщо є новачки у класі/групі/гуртку, або ж якщо заняття проводяться в умовах літнього табору); сприяння формуванню відчуття психологічної безпеки, емоційного комфорту; зниження тривожності (опанування навичками емоційної стабілізації та нормалізації свого стану); сприяння відновленню психіки дитини після стресу через використання практик перезавантаження, повернення відчуття захищеності та вміння радіти життю; опанування практиками саморегуляції, які можна застосовувати самостійно для подолання складних емоцій (гніву, злості, смутку).

**Тривалість:** 1-1,5 год (залежно від віку).

**Вік учасників:** 8-14 років.

**Місце проведення:** приміщення або «зелена лабораторія» (на природі).

*\*Примітка авторки. Проведення арттерапевтичних психологічних пікніків на вулиці дає можливість використовувати ресурси природи для розвантаження та відновлення психіки. Це можуть бути різноманітні «зелені зони» закладу освіти, дендрарій, «зимовий сад», альтанки, килимки на траві, екологічна стежина, рекреаційний майданчик тощо.*

**Матеріали та обладнання (залежно від обраних технік):** папір різних форматів, зображувальні матеріали (воскові олівці, пастель, фарби тощо), пензлики, стаканчики для води, ноутбук, роздаткові матеріали залежно від обраної техніки тощо.

**Алгоритм проведення арттерапевтичного «психологічного пікніка» включає в себе наступні етапи:**

**I – вступна частина – до 15 хв.\*** Вступна частина передбачає знайомство, прийняття правил роботи, використання вправ для налагодження взаємодії, для емоційної стабілізації (за потреби).

**II – основна частина – до 40 хв – 1 год.\*** Основна частина спрямована на:

1 – стабілізацію: для цього використовуємо допоміжні вправи на зняття м'язового та психологічного напруження – руханки, енерджайзери;

2 – розвиток резиліентності: для цього використовуємо арттехніки, вправи для розвитку резиліентності та відновлення емоційного стану, релаксаційні техніки.

**III – заключна частина – до 20 хв.\*** Під час заключної частини відбувається осмислення того, що відбулось. Для цього проводимо заключний шерінг.

*\*Примітка. Тривалість варіюється залежно від віку учасників. Для 8-10-річних дітей орієнтовно 1 год. Для 11-14 років – 1,5 год [3].*

Ось орієнтовний перелік ефективних технік і практик, які використовуються в роботі: «Дерево», «Метелик», «Політ птаха» (поседнання тілесно-орієнтованої терапії та образотворчої терапії), «Каракулі», «Вулкан», «Гейзер», «Водоспад» (арттерапевтичні техніки на звільнення від емоцій), «Різнокольоровий слон у клітинку» (арттехніка для структурування, систематизації та відчуття спокою), «Рука підтримки» (робота з символічною підтримкою), «Цілющі яблука» (арттерапевтична техніка для пошуку ресурсів) (*Вікторія Назаревич, Андрій Сидоренко, Інститут Інтегративної Арттерапії, 2022*) [5].

Образотворча діяльність сама по собі може бути потужним терапевтичним фактором. Вона допускає найрізноманітніші способи поводження з художніми матеріалами. Одні з них дозволяють досягати седативного ефекту і знімати емоційну напругу. Інші – відреагувати травмівний досвід і досягти над ним контролю [2].

Отже, важливо вчити дітей відновлюватись і чути себе, опанувати складні емоції, розвивати резиліентність, оскільки це сприятиме емоційній стабілізації, адаптації до життєвих викликів сьогодення та майбутнього. Поряд з уважними та стабільними дорослими дітям буде зробити це легше. Запропонований формат роботи та підібрані техніки, які здобувачі освіти можуть використовувати для самопомоги, допоможуть зробити це м'яко та екологічно.

### **Список використаних джерел:**

1. Вознесенська О.Л. Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій* : зб. статей. Київ : Міленіум, 2015. С. 98-110.
2. Львов О. О., Жабко Н. В. Важливість профілактики та корекції посттравматичних стресових розладів. Арт-терапевтичний підхід. Психологічні та психотерапевтичні аспекти. *Простір арт-терапії* : зб. наук. праць. Київ : Золоті ворота, 2018. Спец. вип. 159 с.

3. Психологічна допомога в закладах освіти : ефективні методики та практики (з досвіду роботи) : практично-методичний посібник / авт. кол. : Романовська Д.Д., Гречко Р.І., Боднар Л.І., Гальчук К.В., Гнідан М.В. та ін.; за науковою редакцією Д. Д. Романовської. Чернівці : Технодрук, 2024. 232 с.
4. Стівен М. С., Денніс С. Ч. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Вид. друге / пер. з англ. Ірини Куришко. Львів : Галицька видавнича спілка, 2022. 384 с.
5. Інститут Інтегративної Арттерапії. URL: <https://www.facebook.com/i.artterapii> (дата звернення 20.06.2023).

## **КОЛИ ДІМ ЗАЛИШАЄТЬСЯ В СЕРЦІ. АБО АРТТЕРАПІЯ В ЧАСИ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ: ЯК ФАХІВЦІ ХАРКІВСЬКОГО ОСЕРЕДКУ ПРОДОВЖУЮТЬ ЗЦІЛЮВАТИ ДУШІ ПОПРИ ВІДСТАНЬ**

**Ольга Касумова,**

*спеціалістка вищої категорії, психолог-методистка, системна та сімейна арттерапевткіня Фонду «Ідилія», супервізор, медіатор, членкиня Правління та керівниця відокремленого підрозділу в Харківській області ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Харків – Варшава, Польща)*

Війна змінила життя мільйонів українців, змусивши їх покидати свої домівки, міста, країну. шукати безпеку та адаптуватися до нової реальності. Серед них і ми – арттерапевтки Харківського відокремленого підрозділу ВГО «Арттерапевтична асоціація» ГО «ART-Kharkiv», – які продовжили свій шлях у нових містах і країнах світу.

Однак, попри втрату звичного середовища, ми не полишили своєї справи. Наша професійність та чуйність стали опорою для тих, хто пережив схожий досвід втрати та вимушеного переселення. Чому до нас звертаються люди, що пережили травму, зокрема втрату, біль розлуки, невідомість? Бо ми не лише працюємо із болем, а й самі його відчули, самі пройшли і проходимо крізь цей досвід. Знаємо, як звучить тиша на вокзалах, як пахне новий, ще чужий дім, і як важливо, щоб поруч був хтось, хто розуміє. Тому не перестаємо робити те, що вміємо найкраще – підтримувати, допомагати – йти шляхом зцілення.

### **Особистий шлях: новий дім, нова місія**

Мені, мабуть, пощастило. Завдяки організованій евакуації та підтримці я опинилася в Польщі, де отримала можливість продовжити свою справу. Мене запросили працювати у фундацію, яка допомагає тим, хто сьогодні потребує особливої уваги – вимушеним переселенцям з інвалідністю. У своїй роботі я використовую арттехніки і бачу, як вони допомагають людям знову відчути себе цілісними, впоратися

зі складними переживаннями та знайти внутрішні ресурси для життя в нових умовах.

Я така не одна. Мої колеги, які розлетілися по всьому світу, також отримали шанс продовжити роботу. Хтось у Чехії, хтось у Німеччині, США, Ізраїлі, Румунії чи Угорщині – нас об'єднує одне – це арт та підтримка один одного: ми не зломалися, не загубилися. Ми разом але на відстані. Харківський відокремлений підрозділ ВГО «Арттерапевтична асоціація», ART-Kharkiv, адаптувався, але найголовніше – продовжує жити і допомагати.

### **Розширення можливостей: як польська фундація IDYLLA (м. Варшава) зростає та допомагає**

Сьогодні фундація IDYLLA не просто продовжує свою роботу, а й активно розширює свої кордони. Команда, яка підтримує людей з України, стала ще більшою – до нас приєдналися юристи, спеціалісти з перекладу документів, психологи, психотерапевти, реабілітологи, аніматори. Кожен із них робить свій внесок у спільну справу, допомагаючи тим, хто опинився в новій реальності.

За ці майже три роки зроблено дуже багато. Ми не лише надаємо терапевтичну підтримку, а й допомагаємо дітям і дорослим інтегруватися, відновлюватися, знаходити нових друзів і можливості. Одним із важливих проєктів стала терапевтична група для дітей і підлітків, яка мала нагоду поїхати до мовного табору для дітей із польським корінням. Це стало для них не тільки відпочинком, а й можливістю пізнати нову культуру, зміцнити мовні навички та знайти підтримку серед однолітків.

Ще один значущий момент – зимовий виїзд на гірськолижний курорт. Це був час не лише для розваг, а й для відновлення внутрішніх ресурсів, подолання стресу через фізичну активність та спілкування. Такі ініціативи показують, наскільки важливо не лише працювати з травмою, а й створювати умови для радості, розвитку, повернення до життя.

### **Арттерапія як спільна мова для тих, хто пережив втрату**

Незалежно від того, в якій країні ми зараз працюємо, нас об'єднує не тільки професія, а й спільний досвід. Вимушений переїзд, розлука з рідними місцями, пошук нового сенсу – усе це робить нас ближчими до тих, кому ми допомагаємо. Арттерапія стала для нас не просто методом, а способом порозуміння.

Кожного дня я бачу, як люди, які пережили втрату дому, через творчість поступово відновлюють себе. Їхні роботи – це не просто малюнки чи скульптури, а історії, зафіксовані у кольорах, формах

і лініях. Хтось передає біль, хтось – надію, а хтось шукає відповіді. І найцінніше в цьому процесі – можливість бути поряд, підтримати, допомогти знайти світло навіть у найтемніші часи.

### **Майбутнє: що далі?**

Попри всі виклики, ми не зупиняємось. Арттерапія продовжує відкривати нові можливості, адаптуватися до реалій і ставати ще більш потрібною. Ми створюємо нові спільноти, підтримуємо один одного, обмінюємось досвідом та шукаємо способи зробити нашу роботу ще ефективнішою.

Я вірю, що попереду ще багато важливих ініціатив, нових проєктів та теплих зустрічей. І що б не трапилося, головне – залишатися поруч із тими, хто цього потребує. Бо мистецтво зцілює, а справжнє розуміння не має кордонів.

## **ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ АРТПЕДАГОГІКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ПІД ЧАС ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ХАРКІВЩИНИ**

**Касумова Ольга,**

*спеціалістка вищої категорії, психолог-методистка,  
Харківської Гімназії № 52, тренерка освітніх програм НУШ,  
членкиня ГО «ART-Kharkiv», членкиня Правління  
та керівниця відокремленого підрозділу в Харківській області  
ВГО «Арттерапевтична асоціація»  
(м. Харків – м. Варшава, Польща);*

**Жданова Світлана,**

*заступниця директора з навчально-виховної роботи  
Харківської Гімназії 52, вчитель початкових класів,  
спеціаліст вищої категорії, вчителька-методистка,  
тренерка освітніх програм НУШ (м. Харків)*

Сьогодні Харків: місто, де діти грають та вчать онлайн, мріючи про мирне небо над головою. Дистанційне навчання для маленьких харків'ян- це не просто уроки, це боротьба за майбутнє, за право на освіту.

З давніх-давен в Україні будь-які зібрання дітей супроводжувалися ігровою діяльністю. Маленька дитина пізнавала світ дорослих за допомогою гри. Через гру вона могла заявити про себе, під час неї розвивалися процеси пам'яті, мовлення. Гра активізувала рухливість, позитивні емоції.

Потрапляючи до школи, дитина зустрічається з іншим видом діяльності – навчанням. Але гра залишається важливим засобом

не лише відпочинку, а й творчого пізнання життя. В сучасному світі, в умовах воєнного стану, постійних стресів та тривожності на допомогу вчителю приходять артпедагогіка, яка стає здоров'язберігаючою, інноваційною технологією особистісно орієнтованого навчання та виховання. Діти Харківщини страждають від повномасштабного вторгнення (щоденні обстріли, руйнування, які бачать на власні очі, постійні повітряні тривоги). І тут артпедагогіка стає першим «помічником» вчителя під час освітнього процесу. Використання елементів артпедагогіки на уроках у початковій школі може бути надзвичайно корисним інструментом для навчання та розвитку дітей. Арттерапія як один із напрямків артпедагогіки є особливо важливою для дітей, які страждають від обстрілів. Вона допомагає їм впоратися із психологічними наслідками травми, як-от тривожність, страх, агресія, депресія та посттравматичний стресовий розлад.

До ранкових зустрічей, уроків у початковій школі ми залуцаємо їхні улюблені іграшки. Це робить навчання веселим та захопливим, що допомагає утримувати увагу дітей. Іграшки стимулюють цікавість і бажання досліджувати нове, дають відчуття спокою, завдяки тому, що поруч «улюблений друг».

Якщо доручити дитині пояснити своїй іграшці якийсь навчальний матеріал, вона зробить це із задоволенням, приміряючи на себе роль учителя. А це розвиває мовлення, мислення, зосередженість, відповідальність.

Сучасні іграшки можуть сприяти розвитку дрібної моторики, координації, логічного мислення та творчості. Вони допомагають дітям розвивати соціальні навички, зокрема до співпраці та спілкування.

Використання іграшкових моделей будинків, машин та інших об'єктів допомагає практичному вивченню правил дорожнього руху та основних соціальних норм. Розігруємо рольові ігри з використанням іграшок для вивчення різних професій і соціальних ролей.

Використання іграшок на ранкових зустрічах у початковій школі може бути чудовим способом створити позитивну атмосферу. Приклади:

1. «Іграшка-знайомство», коли дитина приносить свою улюблену іграшку й розповідає про неї та історії, які з нею пов'язані.

2. «Іграшка-настрій» – діти обирають іграшку, яка відображає їхній настрій і пояснюють, як саме вона це робить.

3. «Іграшка-історія» – використовуючи іграшки дітей, створюємо спільні історії.

4. «Іграшка-гра». Для проведення активних ігор в очному форматі.

5. Використання іграшок для проведення коротких ігор. Наприклад, можна використовувати м'яч для гри «Гаряча картопля» або іграшкові машинки для гри в «Світлофор». Це допомагає дітям розім'ятися, покращити координацію та отримати заряд енергії на весь день.

6. «Іграшка-помічник для слухання» – дитина, яка тримає іграшку, має право говорити, а інші діти повинні слухати. Це допомагає дітям розвивати навички слухання та повагу до інших.

Крім іграшок в умовах воєнного стану, художньо-творча діяльність як елемент *артпедагогіки* відіграє важливу роль. Це можливість спостерігати за дитиною в процесі її творчості, зрозуміти її внутрішній світ, її неповторність і унікальність. Малювання, слухання музики, казкотерапія та ін. стають важливим інструментом у руках вчителів і психологів. Завданням практичних психологів, педагогів стає виховання особистості як найвищої цінності сьогодення.

На уроках математики в 1-2 класах ми використовуємо не лише традиційні навчальні матеріали, як-от кубики та лічильні палички, але й інтегруємо елементи арттерапії. Ми пропонуємо дітям створювати візерунки з лічильних паличок, складати мозаїку з чисел, малювати математичні знаки за допомогою фарб, олівців чи навіть крейди. Такий підхід робить навчання більш захопливим та наочним. Візуальне та тактильне сприйняття сприяє кращому засвоєнню математичних понять, розвиває дрібну моторику, логічне мислення та емоційний інтелект.

На уроках читання ми залучаємо дітей до творчого процесу через ляльковий театр або гру з іграшками. Вони не лише розігрують сценки з прочитаних творів, але й створюють власні сюжети, вигадуючи пригоди для персонажів. Елементи арттерапії тут включають виготовлення власних ляльок, малювання ілюстрацій до історій або створення колажів. Це допомагає дітям не просто запам'ятати сюжет твору, а й глибше його зрозуміти, розвиває уяву, фантазію та вміння емоційно виражати свої думки.

На уроках «Я досліджую світ» ми використовуємо іграшки та творчі завдання для вивчення середовищ проживання і способу життя тварин. Діти створюють малюнки, аплікації або ліплять з глини різних тварин у їхньому природному середовищі. Такий підхід не лише зміцнює знання, а й формує в дітей дбайливе ставлення до природи, розвиває емпатію та екологічну свідомість.

У цей складний час важливу роль відіграє підтримка психологів і вчителів. Педагоги допомагають створити безпечну та комфортну

атмосферу для навчання, де діти можуть не лише отримувати знання, а й виражати свої емоції через творчість. Психологи підтримують емоційний стан дітей, допомагаючи їм долати страхи та тривоги, використовуючи методи арттерапії, бесіди та ігрові вправи.

У закладі також проводяться заняття з музикотерапії, які спрямовані на зменшення стресу, покращення емоційного стану та концентрації уваги учнів. Під час таких занять використовуються різні методики, зокрема прослуховування спокійних мелодій, активне музикування та ритмічні вправи. Один із цікавих підходів, який практикується, це створення шумового оркестру самими учнями. Вони використовують різноманітні предмети, від повсякденних до спеціально виготовлених інструментів, а також власне тіло – хлопки руками, ногами, удари пальцями по столу, стукання по різних поверхнях і навіть прояви голосу, як-от свист, спів чи інші звукові ефекти, щоб створювати унікальні звукові композиції. Цей підхід не лише розвиває креативність і музичні навички учнів, але й дає можливість виявити емоції через звук, що допомагає учасникам краще розуміти себе та інших. допомагає учням експериментувати з різними видами звуків і ритмів, розвиваючи їхню креативність, увагу до деталей та взаємодію в групі. Учні відзначають, що після таких занять почуваються більш розслабленими, енергійними та зосередженими на навчанні. Це підтверджує, що музикотерапія є ефективним інструментом для підтримки психологічного здоров'я та покращення когнітивних процесів.

*Отже, за три роки повномасштабного вторгнення елементи артпедагогіки стають справжнім «місточком» до дітей Харківщини, допомагають дитині досліджувати навколишній світ, пізнавати його глибину і всі сторони життя. Арттерапія – це не просто додатковий інструмент навчання, а потужний спосіб зробити освітній процес яскравішим, більш емоційно насиченим та ефективним. Завдяки творчим методам навчання діти не лише легше засвоюють матеріал, а й розкривають свої таланти, вчать емоційної виразності та отримують справжнє задоволення від навчання. Такий підхід формує позитивне ставлення до школи та сприяє гармонійному розвитку дитини в емоційному, інтелектуальному та соціальному аспектах.*

Навіть у найтемніші часи освіта залишається світлом, що веде дітей уперед. Підтримка, турбота та творчий підхід допомагають зберегти дитинство, навчити мріяти та будувати майбутнє, де буде більше кольорів, радості й миру.



## DEALING WITH WAR THROUGH CREATIVE EMPATHY IN ART THERAPY

**Irina Katz-Mazilu,**

*art therapist, trainer, supervisor, visual artist,  
the founders and currently the secretary  
of the Romanian National Art Therapy Association Psi-ARTA  
(Paris, France)*

The deep and long-term consequences of the current wars all over the world, and in Ukraine, with physical and mental trauma on individual and social levels, require solidarity, support and help to all, including the health professionals. Art therapists are able to care and help the others, but they also need to seek support in sharing with peers and having supervision. Moreover this is not enough – as art therapists are not only humans experiencing their own trauma and emotional vulnerability, but also artists dealing with their own art and creativity.

Art is a major heritage and a powerful tool in the humans' sane development. From the very beginning of our species, arts – music, painting, dance, body art, drama – have been used to regulate emotional individual and social phenomena. Later modalities such as writing, printing, movies and recently digital arts contribute to it. Constantly new modalities of human creativity come up. We face nowadays the ethical challenge to keep a creative – and not destructive – artificial intelligence...

Art making is a powerful lever for integrating all the human capabilities, help harmonious body-mind development, support emotional balance and reinforce belonging to the human community. Arts' language is universal for all humans as it is based on communication through basic perceptive, affective and cognitive human functions.

All the creative skills are used in arts therapies to help cultivating resilience in post-traumatic syndromes of any origin. In this proposal, I would like to share about how my artistic creativity helps me to deal with my emotional challenges about war, and how it feeds my resilience and my *creative empathy* in my therapeutic practice. This concept is at the core of the art therapy. The specificity of the art therapy process results from the melting of the art process with the therapeutic relationships' process. We need to deepen the understanding of our approach through personal art work as well as through art-based research in art therapy.

### **Author**

Irina Katz-Mazilu is a trained visual art therapist living in Paris, France. She uses many media such as painting, drawing, modelling, collage, photography, puppets, writing...in individual and group art therapy sessions.

She graduated in the University of Paris and worked in clinical and social settings (suicide prevention, psychiatry, mentally disabled, homeless, prisoners, migrants...) for more than 25 years. Currently she is practicing in private with clients of all ages and condition. She is also an arts therapies educator and supervisor. She participated and presented in many national and international arts therapies conferences and published articles in specialised reviews and books.

She has been the President of the FFAT – Fédération Française des Art-Thérapeutes and a Board Member of the EFAT. She is one of the founders and currently the secretary of the Romanian National Art Therapy Association Psi-ARTA.

Irina Katz-Mazilu is also a visual artist, exposing her art work in solo and group exhibitions.

## **РАБОТА З ВІЙНОЮ ЧЕРЕЗ ТВОРЧЕ СПІВЧУВАННЯ В АРТТЕРАПІЇ**

**Кац-Мазілу Ірина,**

*арттерапевткіня, тренерка, супервізорка, візуальна художниця,  
викладачка, супервізорка з арттерапії,  
секретарка Румунської Національної Асоціації  
арттерапії Psi-ARTA (Париж, Франція)*

Глибокі та довгострокові наслідки нинішніх війн у всьому світі, а також в Україні, з фізичними та психічними травмами на індивідуальному та соціальному рівнях вимагають солідарності, підтримки та допомоги всім, у тому числі медичним працівникам. Арттерапевти здатні піклуватися про інших і допомагати їм, але вони також потребують підтримки, зокрема через інтервізії та супервізії. Але цього недостатньо, адже арттерапевти – це не лише люди, які переживають власну травму та емоційну вразливість, а й митці, які займаються власним мистецтвом і творчістю.

Мистецтво є головним надбанням і потужним інструментом здорового розвитку людей. З самого початку різні види мистецтва – музика, живопис, танець, боді-арт, драма – використовувалося для регулювання емоційних індивідуальних і соціальних явищ. Пізніші модальності, такі як письмо, друк, фільми та нещодавнє цифрове мистецтво, сприяють цьому. Постійно виникають нові модальності людської творчості. Сьогодні ми стикаємося з етичним викликом зберегти творчий, а не руйнівний штучний інтелект...

Мистецтво є потужним інструментом для інтеграції всіх людських здібностей, воно сприяє гармонійному розвитку тіла та розуму,

підтримує емоційну рівновагу та зміцнює приналежність до людської спільноти. Мова мистецтва є універсальною для всіх людей, оскільки вона базується на спілкуванні через основні перцептивні, афективні та когнітивні функції людини.

Всі творчі навички використовуються в арттерапії, щоб допомогти виховати стійкість при посттравмівних синдромах будь-якого походження. У цій пропозиції я хотіла би поділитися тим, як моя художня творчість допомагає мені справлятися з моїми емоційними проблемами, пов'язаними з війною, і як вона живить мою стійкість і моє творче співпереживання в моїй терапевтичній практиці. Ця концепція лежить в основі арттерапії. Специфіка арттерапевтичного процесу виникає внаслідок злиття мистецького процесу з процесом терапевтичних стосунків. Нам потрібно поглибити розуміння нашого підходу через особисту мистецьку роботу, а також через мистецькі дослідження в арттерапії.

**Авторка:**

Ірина Кац-Мазілу – терапевтка з візуальних мистецтв, яка живе в Парижі, Франція. Вона використовує багато засобів, таких як живопис, малюнок, моделювання, колаж, фотографія, ляльки, письмо тощо під час індивідуальних та групових сеансів арттерапії.

Вона закінчила Паризький університет і понад 25 років працювала в клінічних та соціальних закладах (профілактика самогубств, психіатрія, психічно неповноцінні, бездомні, ув'язнені, мігранти та ін.). Зараз вона практикує приватно з клієнтами різного віку та стану. Вона також є викладачем та супервізором в галузі арттерапії. Вона брала участь і виступала на багатьох національних і міжнародних конференціях з арттерапії та публікувала статті в спеціалізованих журналах і книгах.

Вона була президенткою FFAT – Fédération Française des Art-Therapeutes та членкинею правління EFAT. Вона є однією із засновниць і наразі секретаркою Румунської національної асоціації арттерапії Psi-ARTA.

Ірина Кац-Мазілу також є візуальною художницею, яка представляє свої роботи на персональних та групових виставках.

## **ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ДОПОМІЖНИЙ ЗАСІБ В АРТТЕРАПЕВТИЧНІЙ РОБОТІ**

*Кочерга Євгенія,  
кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри психології  
Бердянського державного педагогічного університету,*

Вітчизняні арттерапевти мають неоцінений досвід використання видів мистецтва для допомоги усім, хто цього потребує [2]. А з розвитком інформаційних технологій кількість арттерапевтичного інструментарію збільшується. Розвиток інформаційних технологій дав можливість інтегрувати традиційні практики із сучасними практиками взаємодії із мистецтвом. Традиційні медіа-арттерапевтичні техніки (фото, відео тощо) вдало можна поєднати із новими, наприклад із технологією штучного інтелекту (ШІ). Це відкриває новий шлях для розвитку арттерапевтичних практик за рахунок збільшення інтерактивності та мультимодальної взаємодії людини, машини та середовища на основі аудіовізуальних засобів.

Ми повністю погоджуємося з думкою О. Вознесенської про те, що ШІ ніколи не зможе замінити арттерапевта [1], проте хочемо акцентувати увагу саме на можливостях доповнення арттерапевтичної роботи корисними функціями ШІ для підвищення ефективності арттерапевтичного процесу та для саморозвитку самого арттерапевта.

Зарубіжні дослідники зазначають, що використання ШІ може значно покращити терапевтичний досвід, надаючи нові творчі можливості та підсилюючи існуючі методи, незважаючи на можливі недоліки та етичні проблеми [5].

ШІ охоплює поле експертних систем, задачею яких є навчання на досвіді, розпізнавання закономірностей та ухвалення рішень на основі вхідних даних. Ці системи здатні розпізнавати зображення і голос, розуміти природну мову, грати в ігри. Особливо значного розвитку досягла система розуміння зображень. Прикладом цього є використання ШІ у медицині для виявленні раку молочної залози за допомогою рентгенівських зображень. ШІ показав кращі результати у діагностиці, порівняно з результатами діагностики радіологів [5]. Саме ця здатність ШІ розпізнавати зображення може використовуватися в арттерапевтичній роботі, в якій важливим засобом терапевтичного впливу є малюнок.

Дослідники зазначають, що якісний підхід до інтерпретації малюнків та їх співвідношення із психічними станами ґрунтується на емпіричних, евристичних та суб'єктивних знаннях арттерапевта. Якість інтерпретації залежить від індивідуальної професійної підготовки та досвіду терапевта. У цьому напрямку є перспективним використання експертних систем ШІ, призначених для формалізації експертизи зображень в арттерапії.

Для конкретизації можливостей використання технології ШІ в арттерапії ми задали відповідний запит в ChatGPT. Наводимо його відповідь:

«Можливості ШІ в арттерапії:

1. Генерація образів та ідей. ШІ може створювати унікальні візуальні зображення, що допомагають клієнтам висловити свої емоції та досліджувати несвідоме. Генеративні нейромережі (наприклад, DALL·E, Deep Dream) можуть перетворювати абстрактні думки на художні композиції.

2. Аналіз художніх творів. За допомогою алгоритмів ШІ можна аналізувати кольорову гаму, форми, симетрію та композицію малюнків для оцінки емоційного стану. Деякі програми використовують машинне навчання для виявлення патернів у творах клієнтів, що допомагає арттерапевтам краще розуміти стан людини.

3. Віртуальна та доповнена реальність. ШІ інтегрується у VR та AR-технології, створюючи інтерактивні терапевтичні простори. Такі середовища можуть допомагати людям із тривожними розладами чи ПТСР безпечно взаємодіяти зі своїми страхами та переживаннями через творчість.

4. Доступність терапії. ШІ може забезпечити доступ до арттерапії для людей, які не мають можливості відвідувати очні заняття. Чати-боти, мобільні додатки та онлайн-платформи можуть надавати керовані творчі вправи та аналізувати прогрес клієнта.

5. Інтерактивні арттерапевтичні додатки. Деякі додатки, що використовують ШІ, можуть створювати персоналізовані рекомендації для творчого самовираження. Програми можуть адаптувати терапевтичні вправи відповідно до настрою та потреб користувача» [4].

Проте, не дивлячись на усі можливості, ШІ зазначає й виклики та обмеження, пов'язані із використанням ШІ в арттерапії:

1. Людський фактор. Хоча ШІ може бути корисним інструментом, він не замінює живого арттерапевта, оскільки не має здатності до емпатії та глибокого розуміння емоцій людини.

2. Етичні питання. Використання даних клієнтів для навчання ШІ потребує суворого дотримання конфіденційності. Виникає питання авторства творів, створених у співпраці з ШІ.

3. Доступність технологій. Не всі клієнти мають доступ до необхідних пристроїв або достатній рівень цифрової грамотності для використання ШІ-інструментів» [4].

У статті Л. Сімокоп описано арттерапевтичні вправи, виконання яких передбачає використання таких інструментів ШІ як Weavesilk, Noisli, Secret Door [3].

Важливим, на нашу думку, є можливість використання ШІ не тільки безпосередньо в арттерапевтичній роботі, а також для професійного зростання арттерапевта, для створення ним нових вправ та арттерапевтичних технік для практичної роботи. Зокрема для цього можна використовувати найпопулярніший інструмент ChatGPT.

### Список використаних джерел:

1. Вонесенська О. Художник чи штучний інтелект – хто переможе в майбутньому? *Простір арттерапії: єднання у творчій співдії* : матеріали XXI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 15–17 березня 2024 р.) / [за наук. ред. О. Вознесенської, В. Волошиної, М. Перун, Л. Подкоритової]. Київ, 2024. С. 19–21. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/artther2024zb.pdf#page=20> (дата звернення: 22.02.25).
2. Кочерга Є. В. Засоби арт-педагогіки та арт-терапії як основа профілактики емоційного вигорання. *Психологія кризових станів: наука і практика* : зб. матеріалів Міжнародної науково-практ. онлайн-конф. (м. Київ, 4-6 листоп. 2021 р.). Київ, 2021. С. 82–84. URL : <http://surl.li/gmzcp>. (дата звернення: 22.02.25).
3. Сімокоп Л. Арттерапія в цифровому світі: емоційна стійкість та творчий розвиток. *Арттерапія в роботі психолога: інноваційні підходи* : зб. матер. V Всеукр. наук.-практ. конференції, 23–27.10.2023 / уклад. О. Е. Жосан. Кропивницький : КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2023. С. 105–110.
4. ChatGPT. URL: <https://chatgpt.com> (дата звернення: 22.02.25).
5. Xuexing Luo, Aijia Zhang, Yu Li, Zheyu Zhang, Fangtian Ying, Runqing Lin, Qianxu Yang, Jue Wang, Guanghui Huang. Emergence of Artificial Intelligence Art Therapies (AIATs) in Mental Health Care: A Systematic Review. *International Journal of Mental Health Nursing*. 2024. Vol. 33. Issue 6. URL: <https://doi.org/10.1111/inm.13384> (дата звернення: 22.02.25).

## ВИКОРИСТАННЯ КАРТОК «ART FOR KIDS» ДЛЯ СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ УКРИТТЯ

**Кузьменко Марина,**

*магістриня, психологиня ліцензованого дошкільного  
навчального закладу «Всесвіт щасливих дітей»,  
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»  
та ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ)*

В умовах війни багато дітей змушені значну частину часу, проводити в укриттях, що впливає на їхній емоційний стан, викликаючи напруження та нестабільність. Простір укриття є обмеженим, а можливості для гри та діяльності суттєво звужені. У таких умовах необхідно застосовувати вправи, що не тільки допомагають стабілізувати

емоційний стан дітей, а їм не вимагають складного обладнання чи великої кількості матеріалів.

Вправа, що буде розглянута, базується на поєднанні арттерапевтичного підходу та нейропсихологічних принципів. Вона спрямована на стабілізацію емоційного стану дошкільнят 5-6 років за допомогою пластиліну як сенсорного матеріалу та репродукцій картин як засобу усвідомлення й регуляції емоцій.

Вправа включає кілька послідовних етапів, які забезпечують поступове комфортне занурення дитини в процес роботи, сприяючи зниженню рівня тривожності та розвитку навичок емоційної регуляції.

На першому етапі дітям пропонувалося розглянути репродукції картин із колоди «Art for Kids» [1], що містить зображення 17 мистецьких творів різних історичних періодів від епохи Відродження до Імпресіонізму. Завдяки широкому вибору картин діти мали можливість знайти образ, який найбільше відгукується їхньому внутрішньому стану. Вибір картини виступав як форма майндфулнес-підходу, що сприяло фокусуванню уваги та саморефлексії. Далі пропонувалося (виключно за бажанням) поділитися тим, що саме привернуло їхню увагу в обраній картині: кольори, форми, сюжет. Цей етап сприяв розвитку навичок усвідомлення власних емоцій та їхнього вербального вираження. Таким чином, витвори мистецтва виступали своєрідним медіатором безпечного способу виявляти почуття, що мало вплив на зниження рівня напруження.

Наступним етапом було створення власного творчого продукту, надихнувшись обраною картиною. Важливо, що діти мали можливість обрати, чи створювати умовну копію картини, чи інтерпретувати її повністю на свій розсуд. Це допомогло уникнути стресу та фрустрації, а також сприяло самовираженню та проявленню емоції через творчий процес.

У роботі пропонувалося використати пластилін, розтягуючи його по поверхні паперу (техніка пластилінографії). Цей процес має кілька важливих терапевтичних аспектів:

- сенсорна стимуляція через тактильну взаємодію з пластиліном сприяє зниженню рівня напруги та стабілізації нервової системи;
- відсутність жорстких рамок у створенні роботи дало змогу дітям працювати у комфортному для них темпі, не відчуваючи тиску щодо «правильності» результату.

На фінальному етапі дітям пропонувалося поділитися результатами своєї роботи, за бажанням, дати їй назву та розповісти про свої почуття. Завдяки цьому діти мали можливість відчувати підтримку однолітків,

усвідомити цінність власного творчого процесу та підвищити самооцінку. Спільне обговорення сприяло соціальній взаємодії, яка є важливим чинником зниження рівня стресу в старшому дошкільному віці.

Запропонована вправа поєднала арттерапевтичний підхід і нейропсихологічні принципи, створюючи умови для безпечного вираження емоцій та стабілізації стану дітей в умовах перебування в укритті. Вправа сприяла стабілізації емоційного стану завдяки поєднанню сенсорної стимуляції (робота з пластиліном) та когнітивного опрацювання емоцій (робота з мистецтвом). Майндфулнес-аспект вправи забезпечував зосередженість на процесі, що дозволяло дітям відволіктися від стресового фону, покращувало роботу уваги та знижувало рівень тривожності через активацію парасимпатичної нервової системи.

У майбутньому вправа може бути адаптована для різних умов і вікових груп а також стати ще одним творчим інструментом для психологів і педагогів у роботі з дітьми, особливо в умовах обмежених ресурсів.

### **Список використаних джерел:**

Смирнова І. Art for Kids: набір карток для ігор: URL: <https://pickartgame.clevercart.pro/> (дата звернення: 09.03.2025).

## **АРТТЕРАПІЯ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ: ПРОГРАМА ГРУПИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Луценко Олена,**

*практична психолог-методистка, арттерапевтка,  
методистка Київського міського будинку учителя,  
практична психологиня Спеціалізованої школи №114 м. Києва,  
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»,  
членкиня правління та керівниця відокремленого підрозділу  
ВГО «Арттерапевтична асоціація» у м. Києві  
ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Київ)*

Війна має глибокий вплив на психологічний стан жінок, спричиняючи серйозні емоційні травми, особливо серед тих, хто був змушений залишити свій дім, втратити близьких або постійно перебувати в стані стресу через постійні зміни та обмеження. Руйнування звичного способу життя, відчуття небезпеки та невизначеності майбутнього посилюють емоційне напруження та можуть призвести до розвитку тривожних і депресивних розладів.

Багато жінок у кризовій ситуації змушені не лише впорядковувати власні переживання, а й підтримувати рідних (дітей, батьків), що збільшує навантаження на їхню психіку. Вимушена міграція,



економічні труднощі, ізоляція від звичного соціального оточення та досвід втрати можуть викликати відчуття безпорадності, апатії та виснаження. У таких обставинах зростає ризик посттравмівного стресового розладу (ПТСР), виникнення проблем зі сном, підвищеної тривожності та труднощів з емоційною саморегуляцією.

Важливо забезпечити жінкам доступ до психологічної підтримки та допомогти їм знайти ефективні способи подолання стресу.

Арттерапія є одним із найбільш дієвих методів, оскільки дозволяє м'яко опрацювати травмівний досвід, висловлювати емоції через творчість і відновлювати внутрішню рівновагу без потреби в детальній вербалізації пережитого.

Груповий формат роботи має такі переваги, як додаткова підтримка з боку інших учасників та спільний безпечний простір для проживання схожих, близьких за сенсом емоцій.

В умовах війни постійний і регулярний психологічний супровід може бути неможливий через обставини непереборної сили (наприклад, повітряні тривоги, бойові дії, відсутність зв'язку). Навчання технік саморегуляції та подальше їх використання є важливою умовою та елементом самопомоги в умовах війни.

Програма групи психологічної підтримки для жінок «Арттерапія для саморегуляції» має за мету навчання використання творчих вправ з елементами арттерапії для надання самопомоги. При плануванні групових занять ми орієнтувалися на забезпечення таких умов творчої діяльності, що будуть сприяти збереженню відчуття безпеки, контролю, розумінню та підтримці особистих кордонів, відновленню ресурсів та встановленню соціальних зв'язків, а також допоможуть безпечно вивільняти і переживати емоції.

Для реалізації програми були підібрані вправи з використанням різноманітних матеріалів для творчості, що поступово залучатимуть учасниць у більш глибоку взаємодію з власними внутрішніми переживаннями.

У програму увійшли активності, в яких використовуються:

- маркери, фломастери, лінери – для отримання контрольованого результату власних дій;
- фарби (гуаш, акварель) – для прояву яскравих емоцій;
- глина звичайна керамічна – для розширення досвіду тілесних переживань у безпечній формі;
- пластилін – для усвідомлення можливостей трансформації;
- тканина – для розвитку вміння приймати обставини, що неможливо змінити.

Послідовно, від першої зустрічі до фінальної, учасницям пропонувались вправи за принципом «від простого до складнішого» з акцентом на розвитку власної ініціативи для подальшої самостійної творчості. Багато уваги приділялося також наданню базових інструкцій щодо виконання загально відомих і популярних вправ (мандала-антистрес, дудлінг, зентангл), а також основних прийомів творчої роботи з пластичними матеріалами.

Запропонована програма може бути адаптована для роботи з іншими вразливими категоріями населення з урахуванням їхніх актуальних потреб у психологічній підтримці.

## **VISION, REASON, AND BASIC PRACTICE FOR «WE CAME FROM UKRAINE» AS A PROJECT**

**Jane McKell,**

*artistic Director / Producer / Community and Outreach – AsOne  
theatre company Ltd, BA Hons Humanities, Hatfield;  
PGCE Drama Goldsmiths LU;*

*MA Acting Drama Studio, Lon. Part MBA Creative Industry,  
Creator and Originating Producer 'We Came from Ukraine' funded  
by the Dorset Community Foundation (Dorchester UK),*

**Oksana Papeta,**

*MA Hons Cinematic Arts, MA Psychology,  
member of the «Art Therapy Association»  
(Kyiv, Ukraine – Dorchester, UK)*

*Practicing art therapy in the project «We Came from Ukraine»  
«If you tell your story, the healing can begin»*

1000 Ukrainians in rural Dorset isolated in a rural county full of tiny villages with little transport; all shell shocked having fled the unexpected Russian invasion of their homeland with their children (leaving behind the fathers and older sons left to fight or maintain essential services.)

These women and children needed to gather, to speak in their own language, to share their worries, learn relaxation exercises, play, laugh, and cry together.

We advertised for participants and practitioners. We found and invited Oksana Papeta, a highly qualified Arts Therapist from Kyiv. She was asked to work with the parents – all women in an intimate, cosy space with sofas and cushions. To relax, role play, and talk through whatever they needed to. Oksana will talk more fully about this after me.

The Children were in another much bigger space (next door) to allow for lots of fun! They were with different professional Arts practitioners each

week, facilitating and building confidence with storytelling through: Drama games; Puppetry (making); Drawing; Singing; Movement and Dance.

Both the mothers and children enjoyed a session with a song writer duo Slavio Pole and his wife Iryna. These two gathered words, phrases, ideas from the room to create a song. Which became Strength of Will. Co-ownership of Art is powerful in the moment, and is a lasting achievement. The song helped tell their story. Music is a powerful tool to release and destress to. It has since been sung at Inter-Cultural Festivals in Dorset with Slavio and Oksana and a group of Children called Grains of Hope, emerging from We Came from Ukraine, and continuing with Oksana Papeta leading, assisted by AsOne theatre producing further funding and myself as her right hand.

Back to We Came from Ukraine. With a professional videographer and sound designer, I took the women willing to film their stories of fleeing, their journey to Dorset, and experience with Hosting Sponsors. A legacy. Today is tomorrow's History – lest we forget! These stories will be interwoven making a documentary (funding allowing by the end of 2025)

All women involved, including two teenagers, women of all ages from in their 30's to 80's. There were tears, frowns, and yet afterwards seemed lighter and brighter, relieved they had begun to come to terms with their new lives. But healing takes time.

There is a book of our journey from the project's conception, inception, and evaluation. (Here in pdf form for the Conference organisers to see).

But the response from all participants was nothing but praise and grateful thanks. Hence up to five families carrying on gathering to exchange their culture with their fast-growing children, some who came babes in arms who know nothing but English culture without learning about their own songs, dances, arts, and seasonal events. With more funding we could do more!

I will now let Oksana talk of her own practice and belief in Culture V War within our project, and on into the future as we reach the three-year mark with this terrible invasion by Russia, and Ukraine's human let alone economic losses. And importantly for those in the UK – the terrible Survivor's Guilt felt and the therapy needed to soothe this. The children refugee's mental health is only as good as the parents.

I feel privileged to be here. To offer and find funding for this project. So Ukrainian practitioners can be paid to do what they did in Ukraine professionally. If my arms were as big as my heart I would hold every Ukrainian refugee 'AsOne'.

Here is the short film made during We Came from Ukraine: <https://youtu.be/5ZMzeBRyP8w?>

## **БАЧЕННЯ, ПРИЧИНИ ТА ОСНОВНА ПРАКТИКА ПРОЄКТУ «МИ РОДОМ З УКРАЇНИ»**

**Маккелл Джейн,**

*художня керівниця та продюсерка спільноти по роботі з громадськістю «AsOne theatre company Ltd», бакалавр гуманітарних наук з відзнакою, Хемфілд; PGCE Drama Goldsmiths LU; MA Acting Drama Studio, Лондон, МВА «Креативна індустрія», авторка та продюсерка проєкту «Ми родом з України», що фінансується Фондом громади Дорсету (м. Дорчестер, Великобританія)*

**Папета Оксана,**

*магістриня кіномистецтва з відзнакою, магістриня психології, арттерапевтка в проєкті «Ми родом з України», членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Київ; м. Дорчестер, Великобританія)*

*«Якщо ви розкажете свою історію, зцілення може початися»*

У графстві Дорсет, проживає більше 1000 українців, які втекли від війни рятуючи своїх дітей після несподіваного російського вторгнення в Україну (залишивши позаду батьків і старших синів, які пішли воювати або підтримувати життєво важливі служби).

Цим жінкам і дітям потрібно було зібратися, поговорити рідною мовою, поділитися своїми переживаннями, навчитися релаксаційним вправам, пограти, посміятися і поплакати разом.

Ми дали оголошення про пошук учасниць і практиків. Знайшли і запросили Оксану Папету, арттерапевтку з Києва. Вона працювала з дорослими та батьками, як арттерапевт, створювала безпечний простір, де можна було розслабитися, розважитись, переключитися, проговорити, отримати розуміння та підтримку. Оксана розповість про це більш детально.

Діти перебували в іншому приміщенні (по сусідству), щоб мати змогу в невимушеній атмосфері погратися та повеселитися! Щотижня з ними працювали різні британські професійні фахівці з мистецтва, які допомагали їм відновити довіру за допомогою розповіді історій, драматичних ігор, лялькового театру, малювання, співу, руху і танців.

Дует авторів Славіо Поле та його дружина Ірина, провели заняття з дорослими та дітьми, на якому зібрали ідеї, побажання та створили пісню «Сила волі».

Мистецтво є потужним інструментом у даний момент, і є довготривалим досягненням.

Пісню «Сила волі» виконували на міжкультурних фестивалях у Дорсеті разом зі Славіо Поле та Оксаною Папетою група дітей і батьків

вже у новому проєкті «Зерна надії» («Grains of Hope»), який виник з «Ми родом з України» («We Came from Ukraine»), і який продовжує працювати під керівництвом Оксани Папети, за підтримки театру «AsOne» (<http://www.as-onetheatre.co.uk>), який забезпечує подальше фінансування. Цей проєкт, сприяє обміну культурою та підтримку українських дітей та родин. Він був номінований як фіналіст у номінації «Найкраще сімейне мистецьке заняття» на Fantastic for Families Awards 2024.

Ми дуже пишаємося, що проєкт «Зерна Надії» вийшов у фінал разом з 27 проєктами з усієї Великобританії.

У Національному відборі було більше 170 проєктів.

Повернемося до проєкту «Ми родом з України».

Разом із відеооператором і звукорежисером були відзняті історії жінок, які захотіли розповісти про свою втечу від війни, дорогу до Дорсета та досвід взаємодії зі спонсорами (британськими родинами, які надали прихисток). З цих історій буде створено документальний фільм (за наявності фінансування до кінця 2025 року).

Всі учасники, різного віку від 30 до 80 років, в тому числі підлітки.

В цих історіях були сльози, біль, сум, та все ж згодом, розповідаючи нам, учасники проєкту ставали світлішими, відчуваючи полегшення та підтримку в прийнятті свого травмивного досвіду. Зцілення потребує часу.

Всі учасники проєкту «Ми родом з України» були вдячні та відчували покращення самопочуття. Після цього проєкту вони продовжили зустрічатися та підтримувати одне одного та обмінюватися українською культурою зі своїми швидко зростаючими дітьми. Деякі діти прибули немовлятами на руках. Вони не знають нічого, крім англійської культури, але у них є україномовне середовище – де можна вчити свої пісні, танці, мистецтво та фольклорні традиції. Оксана в рамках нашого проєкту реалізувала напрацювання з України, віру в добро та сподівання на майбутнє.

На жаль, війна триває вже більше трьох років, що призвело до людських та економічних втрат, яких зазнала Україна. І що важливо для тих, хто перебуває у Великобританії – це жахливе почуття провини, того хто вижив, тому необхідна терапія для їхнього зцілення та відновлення. Психічне здоров'я дітей-біженців залежить від стану здоров'я їхніх батьків.

Я відчуваю привілей бути тут на конференції, і реалізовувати такі проєкти, як «Ми родом з України» та «Зерна Надії» в яких українські фахівці в Британії можуть допомагати своїм співвітчизникам та популяризувати українську культуру.

Якби мої руки були такими ж великими, як моє серце, я б обійняла кожного українського біженця «Як Одне Ціле». (Складно перекласти витончену гру слів англійської мови. В оригіналі «If my arms were as big as my heart I would hold every Ukrainian refugee 'AsOne'», де 'AsOne' – назва театру, яким керує Джейн Маккелл).

Короткий фільм, створений під час проекту «Ми родом з України»: <https://youtu.be/5ZMzeBRyP8w?>

## **ІНТЕГРАТИВНА ФУНКЦІОНАЛЬНА ТЕХНІКА ТА ЕЛЕМЕНТИ LMA В РОБОТІ ПСИХОЛОГА**

**Людмила Мова,**

*докторка педагогічних наук, кандидатка психологічних наук,  
професорка кафедри психології та гуманітарних дисциплін Національної  
академії керівних кадрів культури і мистецтв, кафедри хореографії  
Київської муніципальної академії естрадного та циркового мистецтв,  
керівниця ГО «Асоціація Танцювально-рухових терапевтів України»,  
керівниця Центру «LMaluta», почесна членкиня  
ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Київ)*

Інтегративна Функціональна Техніка (ІФТ) спирається на закладену/передбачену природою організацію рухової активності тіла, максимально враховуючи людську «анатомічність» (ритми дихання, рівень уваги на кістки, суглоби, фасційний рівень і стан напруження/тонуусу м'язової системи), та має за мету зміну стану тіла (дихання, відчуття ваги, «живі» суглоби, мислення) від дизбалансованого/руйнованого стресом до відчуття цілісності, гармонії, здорової стійкості, як життєво важливої необхідності (систему було розроблено та розвинуто під час моєї тривалої професійної діяльності як психолога, що спирається на методи ТРТ і арттерапії, техніки релаксації й усвідомлення тіла, авторської розробки «Природа тіла в контексті танцю», спрямованої на розвиток тоншого відчуття власних внутрішніх сигналів, імпульсів руху, простору-часу як елементів, що народжують взаємодію (і з собою, і з навколишнім світом), так і танцівниці, перформерки, викладачки технік танцю (постпостмодерн). Важливою складовою ІФТ є принцип гомеопатії.

Як відомо, патерни руху у всіх різні. Формуючись з дитинства завдяки відображенню рухів дорослих, наслідуючи рух, що сподобався, через ігрову діяльність, заняття спортом, а також повсякденні життєві ситуації і пріоритетні «сімейні міфи» кожен з нас має певну форму тіла та отримує свій унікальний набір рухових патернів. А як людина виглядає по формі тіла, рухається та переміщується

у просторі, має більше психологічне підґрунтя, ніж фізичне, як більшість з нас звикла думати.

Танець є тим вагомим елементом, який забезпечує багато функцій у суспільстві. І одна з них, яка дуже на часі, – це можливість відновлення емоційного стану людини та підвищення стресостійкості кожного з нас.

Сьогодні ми розглядаємо танець як потужний інструмент відновлення та формування резильєнтності, ресурсності та зцілення, оскільки він є одним з найважливіших трансляторів і, одночасно, генераторів актуальних культурних значень і смислів. І, безумовно, сприяє емоційному відновленню та підвищенню стресостійкості всіх вікових груп і верств українців.

Як я вже неодноразово зазначала, у свідомому русі багато перспектив. Танець, або навіть просто маленький рух тіла є живою та потужною метафорою життя. Саме тіло та його рухи інформують нас про наявність (чи відсутність) чіткості та ясності намірів, розуміння де знаходиться фокус уваги, дозволяє завдяки диханню стабілізувати власний стан, «відпустити» біль, активувати компенсаторні можливості тіла та психіки, знаходити відчуття цілісності та стабільності тощо. Всі наші власні історії мають прояв чи відбиток на рівні тіла, навіть якщо ми цього не усвідомлюємо. І, безумовно, те, як рухаються наші людські тіла, пов'язано з культурним, політичним і соціальним оточенням. Визначаючи поняття «танець», можемо говорити, що він створюється на межі свідомого і несвідомого, як рух від внутрішнього імпульсу, чи внутрішньої необхідності, та дія, що ініційована атракторами або іншими людьми у просторі, і є можливістю самовираження особистості, зі своїми індивідуальними способами проявлятися, контактувати і взаємодіяти з іншими та Всесвітом.

Використовуючи різні напрацювання, мною було розроблено тест, який ми зараз активно використовуємо та удосконалюємо. Він дозволяє фіксувати зміни, що відбуваються на рівні відчуттів тіла та якості рухів, серед іншого включає в себе спостереження, який тип комунікації переважає (Спиці, Арки, «Ліплення»), як «тіло говорить» ні/стоп, також у фокусі уваги тема простору, заземлення тощо.

## МОЖЛИВОСТІ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Молчанова Оксана**

*кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри  
соціально-гуманітарних дисциплін факультету № 1  
Донецького державного університету внутрішніх справ,  
членкиня правління та керівниця відокремленого підрозділу  
ВГО «Арттерапевтична асоціація» в Кіровоградській області  
(м. Кропивницький)*

Самоефективність, або віра людини у свої здібності досягати конкретних результатів, є критично важливою для відновлення особистості в умовах війни та травми. Війна в Україні створила ситуації, де все населення зіткнулося з фізичними й психологічними загрозами, втратами та стресом. У таких умовах самеєфективність стає ключовим фактором у процесі адаптації та відновлення, оскільки вона впливає на те, як особистість справляється з труднощами, відновлює свою цілісність і повертає контроль над своїм життям.

Ось кілька аспектів, що обґрунтовують актуальність цього феномену. Самоефективність сприяє: адаптації до змін та викликів, вірі у власну здатність впоратися з труднощами, що допомагає краще адаптуватись до нових реалій; відчуттю здатності контролю ситуації, яке дає можливість зменшити вплив стресу; розвитку психологічної стійкості, що дозволяє швидше відновлюватись після травмівних подій; вищому рівню внутрішньої мотивації для подолання труднощів і продовження життя; почуттю контролю та відповідальності за власне життя; спроможності відновлювати соціальні зв'язки, що є важливим елементом відновлення після травмівних подій.

Вперше концепція самоефективності була запропонована А. Бандурою (1997), який визначав її найважливішою детермінантою людської поведінки [3]. На його думку, мотивація особистості залежить не тільки від привабливості результату й віри в нього, а й від компетентності самої людини, яка проявляється як віра в здатність впоратися з певним видом діяльності. Люди, які мають вищий рівень самоефективності менш тривожні та менш схильні до депресивних проявів, вони наполегливіші та успішніше навчаються. Джерелами самоефективності вчений визначив досвід власних успіхів, спостереження за досягненнями інших, когнітивні переконання та стабільний емоційний стан.

О. Креденцер дослідила зв'язок між самоефективністю та психологічним здоров'ям особистості. Вчена наводить наукові доробки



різних дослідників про зв'язок самоефективності з різними проявами особистості: суб'єктивним благополуччям (M. Gull, 2016); загальним станом здоров'я (S. Dadipoo et al., 2021); здоров'яорієнтованою поведінкою (Bandura, 1997); інноваційною поведінкою та залученістю роботою (J. Konermann (2012); задоволенням основних психологічних потреб (Klaeijssen, Vermeulen & Martens, 2018). Дослідниця також відзначає важливу роль самоефективності для відновлення під час війни. Вона наводить дослідження (Гура, 2023), які підтверджують роль самоефективності як сприятливого чинника стресостійкості та життєстійкості, а переконання у спроможності адаптуватись до важких ситуацій сприяє адекватним копінгам і активній діяльності. Також доведено (Т. Титаренко, 2018) значущість самоефективності для відновлення психологічного здоров'я, яка постає соціально-адаптивною можливістю людини та сприяє відновленню колишньої цінності людини, що отримала тривалу травматизацію. Вчена наголосила на особливому значенні самоефективності в умовах війни. Хоча рівень самоефективності значно знижується у певних категорій населення, вона відіграє ключову роль у стресових реакціях та подоланні травмівних або загрозливих подій, виступає важливим чинником повоєнного особистісного відновлення [3].

Воєнні конфлікти створюють величезний емоційний і психологічний тиск на людей. У таких умовах важливо знаходити способи для збереження та відновлення психологічної рівноваги, що безпосередньо впливає на здатність індивіда функціонувати ефективно, приймати рішення та адаптуватися до викликів. В умовах війни, коли багато людей стикаються з відчуттям безсилля і втрати контролю над обставинами, арттерапія може стати способом відновлення внутрішнього ресурсу та допомогти людині адаптуватися до нових реалій. Можливості арттерапії для розвитку самоефективності в умовах війни актуальні як ніколи, оскільки вона сприяє збереженню психологічної стійкості та здатності діяти.

Арттерапія є одним із ефективних інструментів для роботи з емоційними станами, травмівними переживаннями, зниженням тривожності та зціленням. Через художню діяльність людина отримує можливість виразити свої внутрішні переживання, які можуть бути складними для вербалізації. Це допомагає зняти внутрішнє напруження, вивільнити емоції та знизити рівень стресу.

Зупинимось детальніше на ефективності арттерапії для розвитку особистості, які досліджувала Ю. Гундертайло [2]. Вчена відзначила такі можливості арттерапії:

- трансформація негативних переживань (через надзвичайно інтенсивний негативний досвід) поза вербальним контекстом в позиції свідка, а не учасника (Лінда Гантт), що дозволяє уникнути ретравматизації. Внесення змін на рівні реальних дій супроводжується символічною трансформацією у несвідоме особистості, що дозволяє створити нові моделі поведінки;
- стабілізація емоційної сфери особистості через вираження своїх емоцій на папері (символічний катарсис), що дозволяє опрацювати надзвичайно інтенсивні емоції, спрямувавши їх в русло творчості (як профілактика агресивної та аутоагресивної поведінки);
- активізація правої півкулі, що сприяє процесам інтеграції у мозку та стабілізації так званої «стресової осі» (гіпоталамус-гіпофіз-наднирники), ефективному функціонуванню префронтальної кори. Тобто арттерапія дозволяє інтегрувати схему тіла та картину світу, які при травмі стають фрагментарними, та сприяє відновленню благополуччя особистості;
- відновлення довіри до людей та покращення соціальних стосунків, які розхитуються через травмівні впливи. Такий ефект досягається через створення турботливої й дружньої атмосфери, можливість для кожного учасника бути почутими та зрозумілими й отримати адекватний зворотній зв'язок.

О. Вознесенська наголошує на невираженій потребі сучасного людства бути творцем, активним будівельником не тільки свого життя, а й суспільства, яка й зумовлює спонтанне використання творчої діяльності для покращення свого психічного стану (наприклад: стрі-тарт, бодіарт, флешмоби тощо). Вона підкреслила, що через творчість можливо відновити власні ресурси, впевненість, налагодити контакти з іншими людьми і подолати психічні травми [1].

Як відзначив М. Штраубе [4], травма докорінно змінює життя людини, у неї зникає впевненість у вмінні формувати власне майбутнє, відповідно, зникає й очікування самоефективності. А відновити цю впевненість у майбутньому може допомогти забезпечення досвіду самоефективності у повсякденному житті (через арттерапію, опанування ритмами, ігрову діяльність, співи та евритмію тощо).

Отже, можемо підкреслити, що арттерапія сприяє розвитку самосвідомості та саморефлексії, що є ключовими складовими для підвищення самоефективності. У процесі творчості людина вчиться бачити себе, свої ресурси та можливості по-новому, що сприяє відчуттю контролю над життям і підвищенню впевненості у власних силах.

У контексті війни та посттравмівних переживань розвиток само-ефективності може бути важливим інструментом у психологічній допомозі та реабілітації. Через арттерапевтичну підтримку люди можуть розвивати свою здатність до дій, що допоможе їм відновити внутрішню силу та стабільність.

### **Список використаних джерел:**

1. Вознесенька О. Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям : практичний посібник. Київ : Human Rights foundation, 2015. 50 с.
2. Гундერთайло Ю. Потенціал використання онлайн арттерапії у соціально-психологічному супроводі ВПО. *Простір арт-терапії* : зб. наук. праць. Вип. 2 (28). 2020. С.20-33
3. Креденцер О. Професійна самоефективність та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни та повоєнного відродження: теоретичний аналіз проблеми. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023 № 2-3 (29). С. 52-64.
4. Штраубе М., Штраубе М. Кризова і травмапедагогіка. Friends of Waldorf Education. Germany's relief coalition. 37 с. URL: <https://www.freunde-waldorf.de/en/emergency-pedagogy/> (дата звернення: 20.02.2025).

## **АРТТЕРАПІЯ В РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ТА ВОЛОНТЕРА З ЛЮДЬМИ НА ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ І ДІТЬМИ З ДИТЯЧИХ БУДИНКІВ**

**Нагалюк Тамара,**

*практична психологиня ЗДО № 350 м. Києва  
(м. Київ)*

Особливо важлива роль арттерапії в роботі з людьми, які пережили травмівні ситуації в умовах війни та під час відбудови звільнених територій, а також з дітьми, які виростили в дитячих будинках. Ці групи населення потребують особливої уваги та підтримки, оскільки вони часто стикаються з великими психологічними проблемами, які потребують спеціальних методів допомоги.

Деокуповані території – це нещодавно звільнені від окупаційних військ території. Там проживають люди, які пережили насильство, руйнування, втрату близьких та інші важкі травми, потребують комплексної психосоціальної допомоги. Арттерапія є ефективним інструментом для відновлення емоційного стану постраждалих, оскільки дозволяє їм виражати складні почуття без необхідності безпосередньо говорити про травмівний досвід. Малювання, ліплення, музика та інші види творчості допомагають людині почати процес одужання. Вони дозволяють їй вийти з ізоляції та висловити свої почуття, що важливо для психологічного зцілення.

Працюючи з людьми, які пережили окупацію, арттерапевти можуть використовувати малювання та інші творчі техніки для сприяння внутрішньому зміцненню. Це допомагає людям відновити відчуття контролю над своїм життям і зміцнює їхню психологічну стійкість.

Діти, які виховуються в дитячих будинках, часто стикаються з травмами та емоційними труднощами, пов'язаними з відсутністю родини, нестачею уваги та любові, а також із психоемоційними переживаннями, які виникають в умовах інтернатного виховання. Вони мають різні симптоми: страх, тривога, агресія тощо.

Арттерапія стає важливим інструментом для допомоги цим дітям, оскільки вона дозволяє їм не лише висловити свої почуття, але й розвивати творчі здібності, що сприяє самовираженню і покращенню психоемоційного стану. Крім того, арттерапія може допомогти дітям створити позитивні образи і уявлення про себе, їхні стосунки з іншими людьми, що є важливим етапом їх психологічного розвитку. Завдяки творчості діти можуть «відновити» образ родини, яка може бути втілена в малюнках, ліпленні, або інших формах мистецтва.

Адже часто діти, які виховуються в дитячих будинках, часто маляють дім, вони будують халабуди та курені, створюють будиночки з камінчиків або в піску. І така внутрішня робота для дітей є дуже терапевтичною. Те, що зовні неможливо змінити, можна на символічному рівні програти, промалювати, проліпити [1].

Арттерапія в умовах війни і соціальної ізоляції має низку особливостей. Перша з них – це створення безпечного простору, де людина може відчувати підтримку і зняти психологічне напруження. Для цього важливо, щоб терапевт був добре підготовлений і мав розуміння того, що кожна людина, особливо на деокупованих територіях, може реагувати на арттерапію по-різному. Одні можуть відчувати опір творчій діяльності, а інші – знайти в ній спосіб для самовираження.

Друга особливість – це індивідуальний підхід. Важливо розуміти, що арттерапія не є універсальним засобом для всіх, тому кожен пацієнт потребує персоналізованого підходу. Особливо це стосується вихованців дитячих будинків, для яких творчі методи можуть виявитися більш складними у сприйнятті.

**Висновки.** Арттерапія є надзвичайно цінним інструментом у роботі з людьми на звільнених територіях, а також із вихованцями дитячих будинків. Вона не лише сприяє подоланню психологічних травм, але й допомагає повернути емоційну рівновагу, розвивати емоційний інтелект і покращувати процес соціалізації. Завдяки творчим підходам люди отримують можливість виразити почуття, які складно передати

словами, що відкриває шлях до внутрішнього зцілення та гармонії. Завдяки використанню арттерапії особи, які пережили складні психічні випробування, можуть знайти нові способи самовираження, відкрити для себе можливості розвитку та навчитися взаємодіяти з оточенням. Творчість стає важливим етапом у відновленні психічного здоров'я та успішній інтеграції в суспільство.

### **Список використаних джерел:**

1. Що таке арттерапія та чому вона ефективна у роботі з дітьми під час війни. URL: <https://voices.org.ua/news/shcho-take-artterapiia-ta-chomu-vona-efektyvna-u-roboti-z-ditmy-pid-chas-viynu> (дата звернення: 05.02.2025)

## **БАГАТОШАРОВІСТЬ ЯК СИМВОЛ ЗАХИСТУ: ПСИХОАНАЛІТИЧНИЙ ВИМІР В АРТТЕРАПІЇ**

**Назаревич Вікторія,**

*кандидатка психологічних наук,  
доцентка кафедри вікової та педагогічної психології  
Рівненського державного гуманітарного університету,  
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Київ)*

Колаж як терапевтичний та дослідницький інструмент творчої терапії отримав широке визнання серед науковців і практиків. Leavy (2009) підкреслює, що колаж є ефективним методом дослідження, заснованим на мистецтві, оскільки він поєднує процеси збору, вибору та інтеграції візуальних елементів, які можуть слугувати як терапевтичними, так і дослідницькими даними [1]. Цей підхід дозволяє аналізувати та синтезувати результати, створюючи основу для інтерпретації внутрішнього світу клієнта.

Butler-Kisber (2008) акцентує на здатності колажу об'єднувати візуальні та текстові елементи, що сприяє виявленню прихованих асоціацій і зв'язків [2, с. 270]. Цей процес допомагає розкривати теми та патерни, які можуть уникати раціонального аналізу, але стають доступними через художню взаємодію. Дослідницький підхід передбачає виявлення повторюваних тем, символів і прийомів, що надають форму неусвідомленим ідеям, станам і почуттям (Jongeward, 2009) [3].

Allnutt, Butler-Kisber, Poldma та Stewart (2005) вказують, що обмін інтерпретаціями колажів між дослідниками дозволяє виявити як спільні риси, так і унікальні відмінності, що сприяє глибшому розумінню досліджуваного явища та генерації нових інсайтів. Butler-Kisber (2008) описує результати такого підходу як «калейдоскоп уявлень», який створює багатовимірну картину розуміння [2, с. 272]. Процес створення та обговорення колажів не лише розширює знання, але й породжує

нові запитання, гіпотези та дослідницькі перспективи, що відповідає цілям мистецько-орієнтованих досліджень (Barone & Eisner, 2012) [4].

У дослідженні Kristi Perryman, Rochelle Moss та Katt Cochran (2015) проаналізовано ефективність експресивної арттерапії та ігрової терапії для роботи з дівчатами-підлітками з груп ризику. Встановлено, що використання художніх модальностей створює можливість для безпечного вираження складних емоцій і думок, сприяючи самопізнанню та відповідаючи віковим і психологічним потребам підлітків.

Ключовим спостереженням стало те, що групові арттерапевтичні сесії сприяють розвитку почуття досягнення та гордості. Це також підтримує самооцінку учасників через досвід успішності. Окрім того, груповий формат терапії забезпечує простір для взаємодії, підтримки та обміну досвідом, що є критично важливим для підлітків із вразливими емоційними станами.

Особливу увагу дослідники приділили використанню метафоричних технік, що дозволяють учасникам виражати внутрішні конфлікти та переживання в непрямій формі. Це особливо ефективно для підлітків, які стикаються з проблемами, такими, як: образ тіла, соціальне прийняття та стресові ситуації. Метафоричне вираження через багатошарову роботу (наприклад, створення колажу) знижує емоційну загрозу прямої вербалізації, дозволяючи поступово досліджувати й інтегрувати витіснені аспекти особистості [5].

Ці висновки корелюють із концепцією багатошаровості у презентації продуктів психічного в артпроцесі як символу захисту в арттерапії. Кожен шар художньої роботи може виконувати функцію захисного бар'єра, одночасно приховуючи та поступово відкриваючи уразливі аспекти психіки. У процесі створення багатошарових робіт клієнти не лише досліджують власні емоції, але й отримують можливість відновити та зміцнити внутрішні ресурси.

Експресивна арттерапія, зокрема через «багатошаровий підхід», демонструє свою ефективність у створенні безпечної терапевтичного середовища, де клієнти можуть досліджувати власні переживання та зміцнювати психологічну стійкість. Інтеграція багатошаровості в терапевтичний процес забезпечує підтримку внутрішніх меж, дозволяючи клієнтам працювати з травмівними переживаннями без примусу.

Багатошаровий колаж є одним із найпоширеніших засобів арттерапії, який виконує функцію творчого самовираження та метафори процесу самопізнання. Він відображає роботу психічних захистів і структурування внутрішнього простору клієнта. У психоаналітичному контексті кожен шар колажу виступає як «захисний бар'єр», що дозволяє

регулювати взаємодію із зовнішнім середовищем та приховувати найбільш уразливі аспекти психіки. Зовнішній шар колажу символізує те, що клієнт свідомо готовий демонструвати оточенню. Ця «видима оболонка» відображає прагнення до контролю та безпеки, що може проявлятися через використання яскравих кольорів, гармонійної композиції чи упорядкованих елементів. Внутрішні шари колажу приховують несвідомі аспекти психіки, такі як витіснені спогади, конфлікти чи глибокі емоційні переживання. Вони формують захисну оболонку, яка дозволяє поступово та безпечно розкривати приховані аспекти внутрішнього світу. У психоаналітичному сенсі ці шари є адаптивним механізмом, що регулює доступ до травмивного досвіду. Процес створення багатошарового колажу забезпечує клієнту можливість контролювати ступінь відкритості власної психіки. Додавання нових шарів символізує гнучкість психічних кордонів, що сприяє почуттю безпеки під час роботи з болючими темами. Багатошаровість у колажах дозволяє об'єднувати суперечливі елементи, створюючи нову гармонійну структуру, що символізує здатність клієнта інтегрувати внутрішні конфлікти в безпечній формі. Цей процес є метафорою адаптації та пошуку внутрішнього балансу. Додавання текстур чи символів може відображати прагнення клієнта до захисту від зовнішніх стресорів чи травмивних спогадів, формуючи внутрішній простір безпеки. Шари можуть містити окремі емоції, стани чи ресурси. Наприклад, спокійні кольори вказують на прагнення до гармонії, грубі текстури – на напруження чи потребу стабільності, а приховані елементи – на готовність до поступового розкриття важливих тем. Інтерпретація кожного шару має базуватися на індивідуальній символіці клієнта. Обговорення змісту роботи без врахування його контексту може призвести до проєкції терапевта, що суперечить принципам арттерапії.

**Багатошаровість виконує важливі завдання в рамках психотерапевтичної інтервенції.** По-перше, вона забезпечує символічний контроль, дозволяючи клієнту самостійно визначати, які аспекти переживань залишити на поверхні, а які приховати у глибинних шарах. По-друге, багатошаровість забезпечує поступове розкриття психічного матеріалу. М'яка структура дозволяє працювати з глибинними аспектами без прямого зіткнення з болючими спогадами, створюючи безпечний простір для інтеграції складних переживань. По-третє, кожен шар колажу може виконувати функцію ресурсності, формуючи «емоційну броню». Ця структура підтримує внутрішню стабільність клієнта, забезпечуючи опору для самопізнання та заповагаючи емоційному перевантаженню.

Багатошаровий підхід в арттерапії надає можливість вивчати динаміку захисних механізмів клієнта, його спосіб адаптації до стресу та взаємодію із власним внутрішнім світом. Процес створення багатошарової роботи дозволяє спостерігати, як клієнт структурує свій психологічний простір, використовуючи метафори шарів для побудови емоційної безпеки.

Спостереження за тим, як клієнт додає нові елементи до роботи, відкриває можливості для аналізу його внутрішніх процесів. Наприклад, чи намагається клієнт повністю приховати попередні шари, чи, навпаки, гармонійно інтегрує їх у нову структуру? Така динаміка може бути ключем до розуміння способу адаптації клієнта до стресових ситуацій та конфліктів.

Особливу увагу слід приділяти тому, як клієнт працює з межами між шарами. Чи залишає він доступ до попередніх елементів, чи намагається «наглухо» закрити їх новими шарами? Цей процес може символізувати як бажання відкритості, так і потребу захисту. Важливо досліджувати реакції клієнта на ці аспекти, використовувати при цьому інтегративний підхід:

1. **Тілесні реакції.** Які фізичні зміни відбуваються під час роботи? Напруження, розслаблення, зміна дихання можуть бути сигналами про емоційні переживання.

2. **Емоції.** Які почуття виникають у клієнта під час додавання або закриття шарів? Радість, тривога чи спокій можуть відображати ставлення клієнта до роботи.

3. **Мисленнєві процеси.** Які думки супроводжують процес? Важливо звертати увагу на висловлювання клієнта, які можуть підкреслювати значення створених шарів.

4. **Смисли.** Які значущі асоціації викликає робота? Клієнт може розкрити приховані сенси, пов'язані із символікою шарів.

Процес створення багатошарової роботи може допомогти клієнту дослідити власні межі, а також розвинути здатність відчувати себе більш захищеним. Важливо звертати увагу на ті елементи, які викликають у клієнта значущі психологічні відгуки. Шари, що символізують бар'єри, кордони чи перехід між станами, створюють унікальну можливість для клієнта усвідомити власні механізми захисту та зміцнити почуття внутрішньої стабільності.

**Висновок.** Багатошаровий колаж є ефективним інструментом арттерапії, що поєднує творчий процес із психоаналітичним підходом. Він дозволяє клієнту працювати з емоціями, внутрішніми конфліктами та захисними механізмами, створюючи символічний простір



безпеки для дослідження підсвідомого без порушення психічної рівноваги. Шарова структура колажу виконує функцію візуального вираження та є метафорою психологічних меж. Це сприяє усвідомленню формування захисних механізмів та пошуку способів їх адаптивного зміцнення. У процесі створення колажу клієнт розкриває емоції та формує «емоційну броню», що підвищує усвідомлення внутрішніх ресурсів і навичок саморегуляції. Методика дозволяє досліджувати динаміку психіки, зокрема її адаптацію до стресу. Кожен шар колажу інтегрує суперечливі аспекти внутрішнього світу, сприяючи м'якій роботі з травмивними спогадами та витісненими емоціями.

### **Список використаних джерел:**

1. Leavy P. *Method meets art: Arts-based research practice*. New York : Guilford Press, 2009. 344 p.
2. Butler-Kisber L. Collage as inquiry. In J. G. Knowles & A. L. Cole (Eds.). *Handbook of the arts in qualitative research: Perspectives, methodologies, examples, and issues*. Los Angeles, CA : Sage, 2008. P. 265–276.
3. Jongeward C. Visual portraits: Integrating artistic practices into qualitative research. In P. Leavy (Ed.), *Method meets art: Arts-based research practice*. New York : Guilford Press, 2009. P. 239–251.
4. Barone, T., Eisner, E. W. *Arts based research*. Los Angeles, CA : Sage, 2012. 183 p.
5. MacKenzie L. *Positive Self Imagery Collage: An Expressive Arts Therapy Intervention Developed for Adolescents in a Virtual Partial Hospitalization Program*. Expressive Therapies Capstone Theses, 2021. 398 p.

## **УРБАН-АРТ ТА ПІДТРИМКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ГРОМАДІ**

**Найдьонова Ганна,**

*кандидатка психологічних наук,*

*доцентка кафедри психодіагностики та клінічної психології*

*Київського національного університету імені Тараса Шевченка,*

*модераторка дивізіону «Психічне здоров'я»*

*ГС «Національна психологічна асоціація»,*

*членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Київ)*

Сьогодні в Україні є потреба у наданні психосоціальної підтримки та послуг у сфері психічного здоров'я дуже широкому колу осіб, адже повномасштабна війна триває вже три роки і населення України різною мірою переживає цей психотравмувальний досвід. Звісно, діючі військові, ветерани та їхні родини, внутрішньо переміщені особи, особи, які зазнали фізичних та психологічних втрат, можуть потребувати такої підтримки більшою мірою. Тим не менше, статистика показує збільшення кількості людей, які мають певні проблеми з психічним

здоров'ям і при цьому не належать до згаданого кола осіб. При цьому прогнозується збільшення числа людей, що матимуть виклики, пов'язані з психічним здоров'ям, після закінчення війни [1].

Надання психосоціальної підтримки та послуг у сфері психічного здоров'я, таким чином, потребуватиме не лише різного роду ресурсів – матеріальних, людських, а й використання різних можливостей покращення психічного здоров'я, опрацювання травмивного досвіду, застосування практик зцілення. Саме тому актуальними є такі суспільні практики, які би, з одного боку, могли залучити велику кількість людей до активних дій щодо підтримки власного психічного здоров'я та психологічного добробуту, а з іншої – мали свій продукт, який би міг позитивно та довготривало впливати на психічний стан і психічне здоров'я великої кількості людей.

На наш погляд, таким рішенням цієї важливої проблеми є застосування різних форм та проявів міського мистецтва (urban art) – стріт-арт, графіті, муральне мистецтво тощо – з метою залучення людей до використання різних практик підтримки психічного здоров'я, промоції психічного здоров'я, отримання психосоціальної допомоги та підтримки.

Як показують дослідження, спільні заняття мистецькими практиками може покращити психічний добробут. При цьому підвищується почуття самоцінності, самооцінка за допомогою візуального та символічного самовираження [5]. Тобто мова йде про активне залучення до мистецьких практик, зокрема, це може бути спільне створення муралів, графіті. А. Klingman зі співавторами розглядають графіті як творчий засіб подолання молоддю колективної травми [2]. Аналіз графіті зображень, створених молоддю у відповідь на вбивство прем'єр-міністра Ізраїлю у 1995 році, показав, що багато молодих людей емоційно зачепила соціальна, політична та культурна загроза, викликана смертю високопосадовця. Фокус їхньої уваги змістився з убитої жертви на соціальні та культурні наслідки цієї трагічної події. Отже, графіті відобразило здатність молодих людей перетворювати глибинний внутрішній досвід на зовнішній. Іншими словами, травмивні події можуть не лише роз'єднувати або руйнувати на громади, а й може створювати їх в тому сенсі, що люди, які мають травмивний досвід, можуть шукати людей із подібним досвідом та розвивати спільноту, що базується на силі такого зв'язку.

Mural Arts Philadelphia (США) має великий досвід використання мурального мистецтва для роботи з різними категоріями осіб: з дітьми, з внутрішньо переміщеними особами, особами

без визначеного місця проживання, особами, що зловживають речовинами або алкоголем тощо [4].

Дослідження показують, що взаємодія з мистецькими інтервенціями у міському середовищі зменшує суб'єктивні почуття тривоги, стресу та поганого настрою. Однак, ця тенденція не стосувалась суб'єктивного хорошого настрою, а також фізіологічного добробуту (на момент стресу). Суб'єктивний досвід, з точки зору високої відновлюваності локації (наприклад, узгодженість, привабливість, гармонія), високої естетичної якості втручання (наприклад, краса, наповненість смыслом) та загального позитивного досвіду (наприклад, насолода) були пов'язані з більшим покращенням добробуту [3].

Науковці Університету Йеля (США) на основі довготривалого проєкту *Porch Light* виявили дві групи довготривалих результатів: на рівні громади та на індивідуальному рівні. Мешканці, які проживали в межах однієї милі від встановленого в процесі реалізації проєкту муралу, протягом першого року продемонстрували відносно підвищення колективної ефективності, в тому числі соціальної згуртованості і довіри серед сусідів, так само як і неформальний соціальний контроль; відносно збільшення естетичної якості сусідства, включаючи загальну естетичну якість, середовища для прогулянок, рейтинги конкретних будівель, сприйману безпеку місця проживання; відносно зниження (при статистичній тенденції) стигми осіб із психічними розладами або зловживанням речовин. Через майже два роки ці результати не знизились, а деякі із них продовжували зростати [6].

Іншими словами, можна стверджувати, що крім естетичної, можна виділити й інші функції вуличного мистецтва, які несуть психологічне навантаження: плекання почуття приналежності, емоційний вплив (провокування емоцій і почуттів), заохочення взаємодії та залучення, трансформація відчуття безпеки, вираження ідентичності та багатоманітності, стимуляція дослідницької активності, когнітивний дисонанс, зв'язок із психічним здоров'ям, соціальні зв'язки та формування ідентичності.

Отже, стріт-арт, що стосується питань психічного здоров'я, розглядає різні теми: емоційна стійкість (твори, які виражають стійкість, надію, допінг-механізми); зменшення стигми (мурали, які кидають виклик стереотипам та невірним уявленням про психічне здоров'я); усвідомлення та підтримка (графіті, що сприяє усвідомленню психічного здоров'я та його ресурсам). Міське мистецтво часто сприяє залученню громади, надаючи можливості для колективного зцілення та діалогу про психічне здоров'я. Доступність стріт-арту створює унікальну

форму зв'язку між митцями та їх аудиторією, сприяючи емпатії та взаєморозумінню. Іншими словами, воно може використовуватись у якості терапевтичного інструменту з метою підтримки психічного здоров'я як у громаді, так і на індивідуальному рівні.

### Список використаних джерел

1. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny> (дата звернення: 19.02.2025).
2. Klingman A., Shalev R., Pearlman A. Graffiti: a creative means of youth coping with collective trauma. *The Arts in Psychotherapy*. Vol. 27. Issue 5. 2000. P. 299-307. [https://doi.org/10.1016/S0197-4556\(00\)00072-1](https://doi.org/10.1016/S0197-4556(00)00072-1). URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455600000721?via%3Dihub> (дата звернення: 19.02.2025).
3. Mikuni J., Dehove M., Dörrzapf L., Moser M. K., Resch B., Böhm P., Prager K., Podolin N., Oberzaucher E., Leder H. Art in the city reduces the feeling of anxiety, stress, and negative mood: A field study examining the impact of artistic intervention in urban public space on well-being. *Wellbeing, Space and Society*, Vol. 7, 2024. <https://doi.org/10.1016/j.wss.2024.100215>; URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S266655812400-0332?via%3Dihub> (дата звернення: 19.02.2025).
4. Mural Arts Philadelphia. URL: <https://www.muralarts.org/> (дата звернення: 19.02.2025).
5. Shukla A., Choudhari S. G., Gaidhane A. M., Quazi Syed Z. Role of Art Therapy in the Promotion of Mental Health: A Critical Review. *Cureus*. 2022, 14(8): <https://doi.org/10.7759/cureus.28026>; <https://www.cureus.com/articles/108749-role-of-art-therapy-in-the-promotion-of-mental-health-a-critical-review#!> (дата звернення: 19.02.2025).
6. Tebes J. K., Matlin S., Hunter B., Thompson A. B., Prince D., Mohatt N. Porch Light Program. Final Evaluation Report. URL: <https://porchlightvirtualtour.org/porchlight-publications/> (дата звернення: 19.02.2025).

## АКТУАЛІЗАЦІЯ ЖИТТЄВИХ РЕСУРСІВ ЖІНОК ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

**Омельницька Світлана,**

*психологиня, членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація»  
(Київ)*

З повномасштабним вторгненням росії в Україну 24 лютого 2022 р. збільшилась чисельність внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО) порівняно з 2014 роком. Виклики, спричинені такими подіями, призвели до того, що у значної кількості ВПО виникли проблеми, які вони не можуть вирішити самостійно, і все це сильно вплинуло на психічне та фізичне здоров'я, зокрема, жінок, та призвело до втрати

життєвих ресурсів, тобто тих життєвих опор, які присутні в характері людини і допомагають реалізовувати свої основні потреби в житті, безпеці, здоров'ї, самореалізації тощо.

Одним з видів психологічної допомоги в складних життєвих ситуаціях є арттерапія. Травмівні події, пов'язані з повномасштабним вторгненням і хронічними стресовими станами жінок ВПО – це неначе розрив тканини, однак арттерапія має великий потенціал ресурсів для відновлення [1]. Саме тому з'явилась необхідність більш детально дослідити можливості актуалізації життєвих ресурсів жінок ВПО засобами арттерапії.

К. Юнг вважав, що мистецтво допомагає у подоланні самотності та якісному стрибку у процесі формування самосвідомості, світосприймання та розумінні духовних цінностей [3].

Тому для активізації потенціалу у жінок, які є внутрішньо-переміщеними особами, було застосовано техніки арттерапії, які передбачають:

- зміну ставлення до стресових життєвих ситуації. Людина має знати, що енергію стресу можна трансформувати і ефективно використовувати як ресурс для змін в житті;
- пошук нових способів взаємодії. Створення нового простору спілкування, в якому жінка може відчутти підтримку та взаєморозуміння;
- відновлення здатності до пошуку сенсів. Людина має усвідомлювати, якими прекрасними можуть бути прості речі, та що радіти можна навіть звичайним справам;
- зміна ставлення до себе як особистості й увага до власної ролі в усьому, що відбувається. Людина має зрозуміти, що є власна відповідальність за свої рішення та дії. Жінки вчилися реалістично сприймати, усвідомлювати та інтерпретувати те, що відбувається в їхньому житті;
- саморозвиток і готовність до змін, конструктивне ставлення до власних помилок. Людина має зрозуміти, що життя – це шлях змін, пошуків, випробувань, трансформацій.

З метою практичного дослідження актуалізації життєвих ресурсів жінок ВПО засобами арттерапії було розроблено низку заходів і проведено дводенний тренінг «Як подбати про себе в складних життєвих ситуаціях за допомогою творчості». Група налічувала 30 осіб. На початку дослідження 28 із 30 жінок виявляли ознаки тривожності та напруги через зміну життєвих обставин, і 43 % з них не мали достатнього уявлення про арттерапію та її можливості [2].

Під час тренінгу використовувалися техніки із таких напрямків арттерапії [2]:

- образотворча терапія, а саме:
  - робота з малюнком і метафорою, щоб допомогти респонденткам через малювання дістати із підсвідомості те, в чому вони не зізнавалися навіть собі;
  - робота з глиною, щоб актуалізувати динаміку внутрішнього світу та пропрацювати тілесні затиски в жінок;
- бібліотерапія як робота з книгою і словом для нормалізації психічного стану клієнток;
- казкотерапія (як різновид бібліотерапії) – було використано робота з казкою та притчею.

Окрім арттерапії, нами була також використана ігротерапія, а саме робота з м'якою іграшкою. Мета – через взаємодію із м'якою іграшкою та надання їй символічного значення, дозволити клієнткам виразити свої емоції [2].

Застосування цих технік та вправ дало можливість респондентам структурувати свої знання про ментальне здоров'я, виявити власні сильні сторони та внутрішні ресурси, усвідомити відповідальність за свої емоції, думки та стани, відчути тіло та його реакції на ситуації та слова, віднайти сенси, які рухають до життя.

Важливу роль в актуалізації життєвих ресурсів відіграла група, що стала тим середовищем, в якому учасниці відчували безпеку, підтримку та відновлення власних сил.

За результатами проведеного роботи визначено, що арттерапія є дієвим методом актуалізації життєвих ресурсів, оскільки вона позитивно впливає на загальний емоційний стан і може ефективно використовуватися у процесі експрес-допомоги та само зцілення для жінок ВПО [2].

### **Список використаних джерел:**

1. Гундертайло Ю. Д. Арт-терапевтичні технології надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. В Т.М. Титаренко (ред.). *Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах перебування наслідків травматичних подій* : метод. рек. Кропивницький : Імекс ЛТД, 2017. С. 61–69.
2. Омельницька С. О. Активізацію життєвих ресурсів у жінок, вимушено переміщених осіб, засобами арттерапії : кваліфікаційна робота. Запоріжжя : Мелітопольський Державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. 2024. 112 с.
3. Юнг К.Г. Психологія і мистецтво. Київ : Центр учбової літератури, 2024. 240 с.

## THE FACE OF RESILIENCE

**Nemchenko Evgen,**  
*collector of art and antiques,*  
*director of «Conflicted Art»*  
*(Washington, Columbia, USA)*

Yevgen Nemchenko founded his initiative **Conflicted Art** a few weeks into the full scale invasion.

He has been living in the United States for over 20 years and has been collecting art for over 10. He was focusing primarily on American art and historic artifacts; however, when he saw that power of the art that was coming from Ukraine after the invasion, he decided to capture the moment and attempt to help the artists and Ukraine the way he knew how.

Over the last three years he has amassed a large (100+ pieces) collection, some of which are owned by him, while others are on loan from the artists. To date, the **Conflicted Art** initiative had eight exhibits and several events. The latest and most comprehensive exhibit named *We Know Who They Are* is a multimedia experience involving art, sculpture, artifacts, video, and some photos. This exhibit was first shown in a George Washington University gallery and is now travelling along the East Coast of the United States. At this time **Conflicted Art** has transformed into a non-profit organization.

Early on, when putting together the first collection for **Conflicted Art**, Yevgen noticed that, while there was a lot of art by men, there were far more works authored by women. Over time women became a special focus of his, due to the interest in this topic.

In Ukraine women always played an important and, sometimes, pivotal role in the fate of the nation. Women's suffrage movement was born in unison with the rest of Western Europe. Women like Nataliya Kobrynska were at the forefront of this movement. Born in Ukrainian

Austria-Hungary, she was not only a member of the Shevchenko Scientific Society with Koblyans'ka, Franko, Hrushevskiy and others, she was a founder of a «*Товариство руських жєницин*» – the first Ukrainian women's organization. She even died in 1920 still in then independent Ukraine.

Three women that will be mentioned are the ones with whom Yevgen had a privilege to work with and the ones that show a complex and challenging fate of a Ukrainian woman, particularly in the field of arts of course. Olena Bu Shdid, Olena Alyabyeva, Katya Bondarec.

**Olena Bu Shdid's** cousin was killed early in the war as a part of a Chernihiv Territorial Defence. She stayed in Ukraine for sometime in the beginning, but later left for the Netherlands at the behest of her sister. There she embraced her new life, eventually getting a studio in one of the Catholic

Women's Monasteries. There she restored antique furniture and worked on her personal art. One of her pieces is now in the Vatican. Eventually she came back to Kyiv. She focuses her art on Ukrainian culture, heritage, mysticism, attempting to preserve it. In her own words: I am trying to preserve as much as possible, because the enemy is destroying it all. Women are take central point in her art because Olena believes that women are stronger than men because they will be the last line of defense.

**Olena Alyabyeva** is a refugee from Kharkiv. After the first week of bombings, she, with her family, escaped to Uzhhorod. For the first week she did not pick up a paintbrush or a pencil, but then decided not to give in to the enemy and started working again. Her first pieces were sketches. Olena loves color, but those were black-and-white. Eventually color appeared as she began to settle in a new environment. At the same time she began to branch out of art and joined a newly formed refugee theater named «Uzhik». They toured with Shakespeare's «King Lear» around Ukraine, in England, and are planning to go to France. A theme that Olena mentioned is that you must live for today, because tomorrow may never happen. She experiments with colors, materials, and textures. She helps support her family selling her art even to the soldiers at the front lines, giving a part of the money to the war effort.

**Katya Bondarec** stayed in her native Kryvyi Rih for the first year of the invasion. For the first few weeks she would be in stupor and the only thing she could do creatively was to create digital collages on her phone. This helped her to emerge and process everything around her. Eventually, on Yevgen's recommendation, she began making analog collages and found herself again. Her work «I do Not Believe» for example is in the permanent collection of the Dnipro Art Museum. In time she strayed away from the topic of war and began exploring her cultural roots.

She explores ethnic motives motives with a particular interest in embroidery and fabric weaving.

She does master classes, mainly for other women where they discuss and solve their problems. In her words: «Women are an inspiration and they need to be inspired».

There are a few themes here that must be pointed out in conclusion. While men are busy working, women, especially women artists, want to continue their social life and develop themselves. They are focusing on Ukrainian culture and historical motifs in their works and donate money for the war effort from each sale. They are very concerned about what will happen with Ukrainian society after the war and yet they are happy and are trying to look into the future with optimism.



## ОБЛИЧЧЯ СТІЙКОСТІ

**Немченко Євген,**

*колекціонер предметів мистецтва  
та антикваріату, керівник «Conflicted Art»  
(Вашингтон, Колумбія, США)*

Я заснував ініціативу **Conflicted Art** через кілька тижнів після початку повномасштабного вторгнення. Я живу у Сполучених Штатах понад 20 років і колекціоную мистецтво вже більше десяти. Спочатку моя основна увага була зосереджена на американському мистецтві та історичних артефактах. Однак, коли я побачив силу мистецтва, що з'явилося в Україні після вторгнення, я вирішив зафіксувати цей момент і спробувати допомогти художникам і самій Україні.

За останні три роки я зібрав велику колекцію (понад 100 творів мистецтва), частина з яких належить мені, а частина – передана художниками на тимчасове зберігання. На сьогодні **Conflicted Art** організувала вісім виставок і кілька мистецьких заходів. Найновіша та наймасштабніша виставка **«We Know Who They Are»** є мультимедійним проєктом, що включає живопис, скульптуру, артефакти, відео та фотографії. Вперше її представили в галереї Університету Джорджа Вашингтона, а тепер вона подорожує Східним узбережжям США. На цей момент **Conflicted Art** перетворилася на недержавну громадську організацію.

Ще на початку роботи над першою колекцією для **Conflicted Art** я помітив, що хоча серед митців було багато чоловіків, значно більше робіт належали жінкам. З часом саме жіноче мистецтво набуло особливого фокусу через інтерес до цієї теми.

В Україні жінки завжди відігравали важливу, а часом і ключову, роль у долі нації. Український рух за виборчі права жінок розвивався одночасно з подібними рухами у Західній Європі. Такі жінки як Наталія Кобринська стояли на передовій цього руху. Народжена в українських землях Австро-Угорщини, вона була не лише членкинею Наукового товариства імені Шевченка разом із Ольгою Кобилянською, Іваном Франком, Михайлом Грушевським та іншими, а й заснувала **«Товариство руських жєницин»** – першу українську жіночу організацію. Вона померла у 1920 році в тоді ще незалежній Україні.

Три жінки, про яких варто згадати, – це мисткині, з якими я мав честь працювати, і які мають складні та непрості долі – долю української жінки, особливо в мистецтві: Олена Бу Шідід, Олена Аляб'єва, Катя Бондарець.

### **Олена Бу Шід.**

Її двоюрідного брата вбили на початку війни як бійця Чернігівської територіальної оборони. Вона залишалася в Україні деякий час, але за наполяганням сестри, виїхала до Нідерландів. Там вона почала нове життя та згодом отримала студію в одному з жіночих католицьких монастирів, де займалася реставрацією антикварних меблів і працювала над власним мистецтвом. Одна з її робіт, до речі, зараз знаходиться у Ватикані. Потім вона повернулася до Києва. Олена зосереджує свою творчість на українській культурі, спадщині та містицизмі, намагаючись зберегти якомога більше. Як вона каже: *«Я намагаюся зберегти якомога більше, бо ворог знищує все»*. Жінки займають центральне місце в її мистецтві, оскільки вона вважає, що *«жінки сильніші за чоловіків, бо вони стануть останньою лінією оборони»*.

### **Олена Аляб'єва.**

Вона – біженка з Харкова. Після першого тижня бомбардувань вона разом із сім'єю втекла до Ужгорода. Перший тиждень не брала до рук ані пензля, ані олівця, але потім вирішила не здаватися ворогу і знову почала працювати. Її перші роботи були скетчами. Олена любить колір, але ці скетчі були чорно-білими. Згодом колір повернувся, коли вона почала облаштовуватися в новому середовищі. Одночасно вона вийшла за межі образотворчого мистецтва і приєдналася до новоствореного театру біженців «Ужик». Театр гастрював з «Королем Ліром» Україною та Великою Британією, і вони планують поїздку до Франції. Олена говорить, що *«треба жити сьогодні, бо завтра може не настати»*. Вона експериментує з кольорами, матеріалами й текстурами. Продаючи свої картини, вона підтримує сім'ю, а частину коштів передає на допомогу військовим.

### **Катя Бондарець.**

Катя не виїжджала з рідного Кривого Рога протягом першого року вторгнення. Перші кілька тижнів вона була у ступорі, і єдине, що могла робити, – це створювати цифрові колажі на телефоні. Це допомогло їй пережити та осмислити все навколо. Згодом, за нашою рекомендацією, вона почала створювати аналогові колажі й знову знайшла себе. Її робота «Я не вірю» нині знаходиться у постійній колекції Дніпровського художнього музею. З часом вона відійшла від теми війни і почала досліджувати свої культурні корені. Її роботи містять етнічні мотиви, особливу увагу вона приділяє вишивці й ткацтву. Вона проводить майстер-класи по всій Україні, здебільшого для жінок, де вони обговорюють свої проблеми та шукають рішення. Як каже Катя: *«Жінки – це натхнення, і вони потребують натхнення»*.

## **Висновки.**

Поки чоловіки зайняті роботою, жінки, особливо мисткині, хочуть продовжувати свій соціальний розвиток і самореалізацію. Вони зосереджуються на українській культурі та історичних мотивах у своїх творах, а з кожного продажу передають кошти на підтримку війська. Їх дуже турбує майбутнє українського суспільства після війни, і, водночас, вони сповнені надії та намагаються дивитися в майбутнє з оптимізмом.

## **HOW DOES AN ART THERAPY INTERVENTION CULTIVATE RESILIENCE IN REFUGEE POPULATIONS FLEEING WAR SITUATIONS?**

**Natacha Pirotte,**

*certified art therapist from the master's program at HAN University,  
(Nijmegen, Netherlands)*

Faced with the current global socio-political upheavals and escalating humanitarian crises, particularly in Ukraine, which are causing major population movements across the planet, the integration of forcibly displaced people in their host countries remains a major challenge.

Whilst it is well understood that resilience is a building block for the human ability to cope with and bounce back from psychological stressors due to adverse circumstances, there is limited research that suggests the applicability of resilience-building art therapy amongst forcibly displaced populations. The operating mechanisms are imprecise and are mostly described from the art therapists' perspectives.

Based on our recent study (<https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102229>), this paper explores the philosophical and theoretical underpinnings of employing resilience-based art therapy interventions with forcibly displaced adults and focuses the attention on their narrative and perspectives around the changes and mechanisms of change experienced after the intervention.

The paper also discusses the study's results, which identify several of the mechanisms that generate the changes perceived by participants. This research highlights the significance of self-exploration, connection, empowerment, and the search for meaning in the context of forced displacement. It elucidates how art therapy, enables individuals to articulate their experiences, self-regulate, process traumatic memories, and navigate complex emotional landscapes, thereby fostering a sense of agency amidst the uncertainties of forced migration, all steps consistent with the process of building resilience.

The paper concludes with ethical considerations and recommendations inherent in the implementation of art therapy interventions with diverse

populations, emphasizing the importance of cultural humility, and advocates for a holistic and culturally sensitive approach to supporting the well-being and resilience of migrant and asylum-seeking communities.

### **Short biography**

Natacha Pirotte is a certified art therapist from the master's program at HAN University, Nijmegen, Netherlands. In 2016, she joined the The Red Pencil Humanitarian Mission and started the Belgian office. She now coordinates the association's activities in Europe and in countries such as India, Lebanon and others. She also helped set up the European Federation of Art Therapy (EFAT), of which she was General Secretary for the first two years.

Her clinical experience extends to people seeking international protection, young people at risk of social exclusion and cancer patients. She is also involved in art therapy research and recently published an article. Originally trained as a civil engineer, Natacha Pirotte strives to reconcile scientific and art-therapeutic approaches, drawing on the left-brain and right-brain skills she has developed over the course of her life.

## **ЯК АРТТЕРАПІЯ КУЛЬТИВУЄ СТІЙКІСТЬ БІЖЕНЦІВ, ЩО ВТІКАЮТЬ ВІД ВОЄННИХ СИТУАЦІЙ?**

**Наташа Піротте,**

*сертифікована арттерапевткня з магістерської програми  
університету HAN (Неймеген, Нідерланди)*

Зіткнувшись із поточними глобальними соціально-політичними потрясіннями та ескалацією гуманітарних криз, зокрема в Україні, які спричиняють великі переміщення населення по всій планеті, інтеграція вимушено переміщених осіб у приймаючих країнах залишається серйозною проблемою.

Хоча добре зрозуміло, що стійкість є будівельним блоком людської здатності справлятися з психологічними стресовими факторами через несприятливі обставини та відновлюватися від них, є обмежені дослідження, які свідчать про застосування арттерапії для формування стійкості серед вимушено переміщених груп населення. Операційні механізми є неточними і здебільшого описані з точки зору арттерапевтів.

Базуючись на нашому останньому дослідженні [1], у цій статті досліджуються філософські та теоретичні основи застосування арттерапевтичних втручань, заснованих на стійкості, з вимушено переміщеними дорослими та зосереджується увага на їхньому наративі та поглядах на зміни та механізми змін, що відбулися після втручання.

У документі також обговорюються результати дослідження, які ідентифікують кілька механізмів, які генерують зміни, сприйняті учасниками. Це дослідження підкреслює важливість самодослідження, зв'язку, розширення можливостей і пошуку сенсу в контексті вимушеного переміщення. Він пояснює, як арттерапія допомагає людям чітко формулювати свій досвід, саморегулюватися, опрацьовувати травмівні спогади та орієнтуватися в складних емоційних ландшафтах, тим самим сприяючи виникненню почуття волі посеред невизначеності вимушеної міграції, усі кроки, що відповідають процесу формування стійкості.

Документ завершується етичними міркуваннями та рекомендаціями, властивими впровадженню арттерапевтичних втручань із різними групами населення, наголошуючи на важливості культурної скромності та виступаючи за цілісний та культурно чутливий підхід до підтримки благополуччя та стійкості спільнот мігрантів та шукачів притулку.

### **Коротка біографія**

Наташа Піротте – сертифікований арттерапевт з магістерської програми університету НАН, Неймеген, Нідерланди. У 2016 році вона приєдналася до гуманітарної місії «Червоний олівець» і відкрила бельгійський офіс. Зараз вона координує діяльність асоціації в Європі та в таких країнах, як Індія, Ліван та інших. Вона також допомогла створити Європейську федерацію арт-терапії (EFAT), генеральним секретарем якої була протягом перших двох років.

Її клінічний досвід поширюється на людей, які шукають міжнародного захисту, молодих людей із ризиком соціальної ізоляції та хворих на рак. Вона також займається дослідженнями арт-терапії та нещодавно опублікувала статтю. За освітою інженер-будівельник, Наташа Піротте прагне поєднати наукові та арттерапевтичні підходи, спираючись на правопівкульні та лівопівкульні навички, які вона розвинула протягом свого життя.

### **Список використаних джерел:**

1. Pirotte N., De La Cruz L. M., Gonzalez V. R., de Witte M., Joosten E. Forcibly displaced adults' perspectives on change mechanisms after a resilience-building art therapy intervention. *The Arts in Psychotherapy*, 92, 2025. URL: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102229>.
2. Pirotte N. How does an art therapy intervention cultivate resilience in migrant populations facing adverse circumstances? *Culture & Mental Health international conference*, 2024.
3. Pirotte N., Montoya L. How does an art therapy intervention cultivate resistance and resilience in migrant populations facing adverse circumstances. *EcarTe conference*, 2024.

4. Pirotte N., Montoya L. A dialogical look at a three-year collaboration of art therapy work with migrants and asylum seekers. *EFAT conference*, 2023.
5. Pirotte N., Vandenborre L. Art therapy in humanitarian setting. *EFAT conference*, 2021
6. Pirotte N. Exile, trauma, imagination : How can they be linked in art therapy? *ECARTE conference*, 2019.

## **«ПОСЛАННЯ ВІД НЕСВІДОМОГО» (МОДИФІКАЦІЯ РОБОТИ З ТЕКСТАМИ ЕКСПРЕСИВНОГО ПИСЬМА ЗА Д. ПЕНЕНБЕЙКЕРОМ)**

**Подкоритова Лариса,**

*кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри  
психології та педагогіки Хмельницького національного університету,  
членкиня правління та керівниця відокремленого підрозділу  
ВГО «Арттерапевтична асоціація» у Хмельницькій області  
(м. Хмельницький)*

Робота з текстом як творчим продуктом стає дедалі популярнішою в арттерапії. Клієнти та клієнтки менше опираються створенню тексту, порівняно із малюнком, хоча нерідко так само його знецінюють після створення («Я таку маячню написала», «Мій текст неглибокий» тощо). У таких випадках – для зменшення знецінення і заохочення до творчості – можна пропонувати техніки так званого вільного письма, основний зміст яких – вільний письмовий самопрояв людини. Такі тексти, на нашу думку, можна назвати особистими.

**Особистий текст** – це індивідуальний, персональний текст, у якому людина описує, відображає безпосередньо свої почуття, думки, вчинки, життєві обставини (визначення наше – Л.П.). Різновидами особистих текстів ми вважаємо: листи, щоденники та блоги, спогади (мемуари), автобіографії, вільне, зокрема експресивне, письмо, про яке йдеться далі.

**Експресивне письмо, за Д. Пененбейкером** – це спосіб психологічної допомоги та самопомоги, що полягає у письмовій вербалізації людиною своїх емоцій і почуттів. Може здійснюватися у паперовій або електронній формах [1; 2; 3].

У подальшому ця методика отримала свій розвиток у вигляді **експресивного життяпису** для використання в умовах кризи (С. Кемпбелл та М. Дженсен) [1].

Експресивне письмо (далі за текстом ЕП) допомагає відреагувати важкі, болючі думки та емоції, за рахунок чого відбувається «розвантаження» психіки, зокрема пам'яті. Воно також поступово

залучає людину до висвітлення всього спектра життєвого досвіду – і позитивного, і негативного – та сприяє формуванню нової структури особистої історії, яка інтегрує переживання підтримки та любові разом з іншими значущими подіями. Написання передбачає рефлексію і зосередженість на кожному переживанні впродовж певного часу, що сприяє зниженню тривоги та посиленню психічної стійкості [1; 2].

Ефективність ЕП у зміцненні психічного здоров'я була підтверджена численними дослідженнями, проведеними в різних культурних контекстах, зокрема в США, Мексиці, Нідерландах, Іспанії, Італії, Іраку, Лівані, Великобританії та Новій Зеландії. Методика застосовувалася серед різноманітних груп, включаючи студентів, пацієнтів психіатричних закладів, безробітних інженерів, осіб, які пережили Голокост, жінок, що зазнали сексуального насильства, спільноти біженців, пацієнтів із хронічним болем, артритом, астмою, раком грудей і ПТСР [1].

Таким чином, ЕП є доступним та ефективним методом психологічної допомоги, що спрямований на полегшення подолання різноманітних травмивних переживань [1].

**Для виконання експресивного письма за Д. Пеннебейкером потрібні** таймер, засіб для письма (ручка, олівець), основа для письма (аркуш паперу, блокнот, зошит тощо) або техніка, де можна набрати текст (телефон або комп'ютер із необхідними програмами) [1; 2; 3].

**Хід роботи:** встановити таймер на 15-20 хв. і протягом цього часу писати потік думок, емоцій, почуттів, подій – все підряд, не думаючи про граматику, акуратність, цензуру, послідовність, логіку, «розумність» тощо Це писання для себе і ні для кого більше. Коли пролунає таймер, обов'язково зупинитися. Написаний текст можна або зберігати, або знищити. Якщо використовувати цю методику для когось, то необхідно попередити людину / групу, яка пише, що добігає час спочатку за 5 хв., а потім – за 1 хв. до кінця роботи.

Зауважено, що людям особливо складно а) починати писати текст; б) писати весь відведений час.

Для вирішення першої труднощі можна запропонувати людині писати абсолютно будь-що, напр. почати з «ля-ля-ля», або описувати те, що вона робить тут і тепер: «Мені сказали написати будь-що, а я сиджу і думаю, що мені написати, бо не знаю що писати» тощо.

Для вирішення другої труднощі С. Кемпбелл та М. Дженсен пропонують зменшувати часовий проміжок на початкових етапах роботи, напр. до 5 хв. [1].

ЕП можна використовувати і для самопомоги, і в роботі з психологом чи психотерапевтом. Воно підходить для індивідуальної та групової роботи.

Розглянемо деякі особливості використання ЕП у психологічній практиці.

Після створення тексту пропонуємо такі варіанти подальшої роботи з ним:

1. Обговорення лише стану після написання, без читання і дослідження тексту. Такий формат пропонується для психоедукаційних груп, груп самопомоги; в індивідуальній роботі як допоміжний засіб відреагування або якщо клієнт / клієнтка не бажає ділитися текстом і продовжувати з ним роботу.

2. Робота з текстом. Має відмінності для індивідуальної і групової форми.

**В індивідуальній формі роботи** з текстом клієнтові / клієнтці пропонується:

А) зачитати свій текст вголос, обговорити виниклі фізичні й психічні реакції: під час і після написання тексту, під час і після читання вголос. Зауважимо, якщо клієнт / клієнтка не бажає озвучувати свій текст, НЕ змушувати його / її до цього;

Б) визначити фрагмент тексту, який викликає приємні відчуття та емоції, та який викликає неприємні відчуття та емоції, бажана саме така послідовність – починати з ресурсних фрагментів; обговорити, з чим пов'язані ці реакції, які життєві ситуації, події вони нагадують;

В) знайти у тексті слова, які повторюються; при цьому повторами можна вважати деривативні гнізда (різні частини мови, але одного походження, напр. «світло», «світити», «світлий»), виписати їх і скласти з них речення. Це і буде **«посланням від несвідомого»** – відповіддю або запитанням щодо того, про що написано в тексті. Це речення потребує додаткового обговорення з клієнтом / клієнткою: наскільки воно йому «відгукується», які емоції і думки викликає.

Можна також запитати клієнта / клієнтку, чи бажає він / вона щось змінити у тексті, дописати, переписати його повністю чи окремі частини.

**У груповій формі роботи з текстом** пропонується такий самий алгоритм, але зачитувати текст варто виключно за бажанням учасників і лише тим, хто готові «поділитися собою». До обговорення озвученого тексту доцільно запросити всю групу, напр. «Які емоції, тілесні реакції, асоціації викликав у вас цей текст?». Під час обговорення тексту групою важливо зупиняти спроби інтерпретації



та аналізу тексту – учасники мають озвучувати суто *свої особисті* реакції і враження.

Наприкінці групової роботи важливо, щоб кожен учасник і кожна учасниця озвучили свої враження від проведеної роботи, незалежно від того, чи вони зачитували свій текст на загальній чи ні.

Нижче ми пропонуємо **приклад** *запитань для роботи зі створеним текстом*, які можна використовувати і для роботи з ЕП, і для дослідження інших текстів, створених клієнтом / клієнткою під час психологічної роботи (напр., легенд, казок, хоку, оповідань, листів тощо):

- Які почуття і відчуття виникали у вас під час написання цього тексту?
- Які почуття і відчуття виникли у вас після прочитання цього тексту?
- Який фрагмент тексту викликає у вас найбільш позитивні почуття? Які саме?
- Який фрагмент тексту викликає у вас найбільш негативні почуття? Які саме?
- Що саме це нагадує вам з вашого життя?
- Чи є ваш текст завершеним? Якщо ні, то як хотіли би завершити його?
- Чи хочете ви щось змінити у своєму тексті? Що саме?

Зазначимо, що при роботі з текстом варто звертати увагу на закреслені фрагменти, паузи під час писання, тілесні реакції клієнта / клієнтки. Після завершення творчого процесу обговорити свої спостереження із ним / нею.

Таким чином, ми пропонуємо **додаткове дослідження тексту, створеного внаслідок експресивного письма за Д. Пененбейкером:**

- обговорити сам процес створення тексту;
- зачитати текст вголос (за бажання клієнта / клієнтки) та обговорити емоції та фізичні реакції від цього;
- визначити та обговорити частини тексту, які викликають приємні і неприємні емоції;
- виявити і записати слова, що повторюються і скласти з них «послання від несвідомого»;
- уточнити, чи бажає клієнт / клієнтка щось змінити у тексті, дописати, переписати його.

Наведений вище досвід власної роботи з текстом ми пропонуємо учасникам нашої авторської сертифікатної програми «Бібліотерапія як напрям арттерапії у психологічній і педагогічній практиці» [4].

При цьому слухачі та слухачки курсу підтверджують дієвість такої роботи з текстами.

### **Список використаних джерел:**

1. Експресивне письмо. Інструментарій. Оздоровча підтримка в кризових ситуаціях. URL: <https://ccl.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/expressive-writing-toolkit-ukraine-ua-2.pdf> (дата звернення: 20.02.2025).
2. Подкоритова Л. О. Сертифікатна програма «Бібліотерапія як напрям арт-терапії у психологічній і педагогічній практиці» для післядипломної освіти психологів і педагогів. *Інноваційні освітні технології в системі неперервної освіти: вітчизняний і світовий досвід упровадження* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (28-29 квітня 2023, м. Київ). Київ : Видво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 221–225.
3. Pennenbaker J.W., Smith J.M. Opening Up With Writing It Down. How Expressive Writing Improves Health And Eases Emotional Pain. Third edition. New York, London: the Guilford Press. 2016. 210 p.

## **FIRST AID OF THE SOUL: NADIIYA PROJECT**

**Robelot Timtchenko Nathalie,**

*MA-ET, LMHC,*

*Founder & Executive Director, Board Member of First Aid of the Soul,*

*Licensed Mental Health Professional & Expressive Arts Therapist,*

*Mid-Career Master of Public Administration*

*at Harvard Kennedy School Candidate*

*(USA)*

Join us for an enlightening presentation on the Nadiiya Project, a groundbreaking initiative designed to support Ukrainian families from conflict-affected regions through innovative grief and trauma interventions. This session will explore the project's distinctive methods, which blend arts-based therapeutic directives and low-intensity group Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). Attendees will gain insights into the program's family-centered approach facilitated by trained Ukrainian psychotherapists, aiming to build resilience and sustainable coping skills across entire family systems.

An integral part of our presentation will include interactive workshops conducted by Ukrainian team members from First Aid of the Soul. These workshops will bring to life the program's arts-based and trauma-informed directives, offering participants a hands-on experience of the interventions that significantly reduced PTSD symptoms in participants. The session promises a profound exploration of community-centered mental health care in challenging environments and the potential for scaling this model to broader settings.

### ***Learning Objectives:***

- Understand the unique structure and results of the Nadiiya Project.
- Experience first-hand arts-based and trauma-informed practices.
- Explore the impact of contextual, family-centered mental health interventions.

**Target Audience:** Mental health professionals, disaster response coordinators, community health organizers, and anyone interested in innovative approaches to trauma care.

**Bio:** Nathalie Robelot Timtchenko is a licensed clinical mental health professional and expressive arts therapist with a rich multicultural background, having lived across Belgium, France, the United States, and Ukraine. She holds a master's degree in Clinical Mental Health Counseling with a specialization in Expressive Arts Therapy from Lesley University in Cambridge, Massachusetts.

Over the past decade, Timtchenko has demonstrated expertise in providing mental health support to diverse individuals, groups, and communities facing challenges such as acculturation, displacement, complex trauma, and crisis.

Timtchenko spearheaded a mental health initiative within days of Russia's full-scale invasion of Ukraine in 2022, exhibiting visionary leadership as the Founder and Executive Director of 501(c)3 First Aid of The Soul (FAS). FAS provides accessible mental health support services to Ukrainians affected by the war, serving up to 500 individuals monthly through support groups, clinical supervision, training, and self-help materials; to date we have reached over 10,000 individuals.

Timtchenko is currently a candidate for the Mid-Career Master of Public Administration at Harvard Kennedy School and will graduate in May 2025.

### **ПЕРША ДОПОМОГА ДЛЯ ДУШІ: ПРОЄКТ «НАДІЯ»**

**Робело-Тимченко Наталі,**

*магістриня експресивної арттерапії та клінічного  
консультування з питань психічного здоров'я,*

*професійна членкиня Міжнародної асоціації експресивної арттерапії  
(IEATA) та Європейської Федерації арттерапії (EFAT),  
керівниця благодійної організації «Перша допомога душі»  
(США, Україна)*

Приєднуйтеся до нас на захопливу презентацію про проєкт «Надія», новаторську ініціативу, спрямовану на підтримку українсь-

ких сімей з регіонів, що постраждали від конфліктів, через інноваційні втручання при горі та травмі. Ця сесія розкриє унікальні методи проекту, які поєднують мистецькі терапевтичні директиви та низькоінтенсивний груповий метод десенсибілізації та репроцесингу рухом очей (EMDR). Учасники отримають уявлення про орієнтований на сім'ю підхід програми, яку проводять навчені українські психотерапевти, з метою побудови стійкості та сталих навичок подолання стресу в усіх системах сім'ї.

Невід'ємною частиною нашої презентації будуть інтерактивні майстер-класи, проведені українськими членами команди з організацією «Перша Допомога для Душі». Ці майстер-класи втілять у життя мистецькі та травмоінформовані директиви програми, пропонуючи учасникам практичний досвід терапевтичних технік, які значно зменшили симптоми ПТСР у учасників. Сесія обіцяє глибоке дослідження орієнтованої на спільноту психологічної допомоги у складних умовах та можливості масштабування цієї моделі на ширші контексти.

***Навчальні цілі:***

- Зрозуміти унікальну структуру та результати проекту «Надія».
- Отримати безпосередній досвід мистецьких та травмоінформованих практик.
- Дослідити вплив контекстуальних, орієнтованих на сім'ю втручань у сфері психологічного здоров'я.

***Цільова аудиторія:*** Спеціалісти з психологічного здоров'я, координатори реагування на катастрофи, організатори системи охорони здоров'я громад та усі, хто зацікавлений в інноваційних підходах до догляду за травмами.

***Біографія:*** Наталі Робелот Тимченко MA-ET, LMHC. Засновниця та виконавча директорка, член правління організації «Перша Допомога для Душі». Ліцензований фахівець з психологічного здоров'я та арттерапевт. Кандидатка на ступінь магістра державного управління Гарвардської школи Кеннеді. Наталі Робелот Тимченко є ліцензованим клінічним фахівцем з психологічного здоров'я та арт-терапевтом з багатим мультикультурним досвідом, який вона набула, проживаючи в Бельгії, Франції, США та Україні. Вона має ступінь магістра з клінічного консультивання з питань психологічного здоров'я зі спеціалізацією на арт-терапії від університету Леслі в Кембриджі, Массачусетс.

Протягом останнього десятиліття Тимченко продемонструвала експертність у наданні психологічної підтримки різноманітним особам, групам та громадам, які стикаються з проблемами такими, як акультурація, переселення, складні травми та кризи. Тимченко

очолила ініціативу з надання психологічної допомоги протягом кількох днів після повномасштабного вторгнення Росії в Україну у 2022 році, виявляючи візіонерське лідерство як Засновниця та виконавча директорка 501(c)3 організації «Перша Допомога для Душі» (FAS). FAS надає доступні послуги психологічної підтримки українцям, які постраждали від війни, обслуговуючи до 500 осіб щомісяця через групи підтримки, клінічну супервізію, навчання та матеріали для самопомоги; до теперішнього часу ми залучили понад 10,000 осіб.

## **ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ З УКРАЇНИ В СОЦІОКУЛЬТУРНИХ УМОВАХ АВСТРАЛІЇ**

**Рурик Галина,**

*докторка філософії в галузі освіти, практична психологиня,  
арттерапевткіня, менеджер з психо-соціальної роботи  
ГО «Польська Гуманітарна Акція» («Polish Humanitarian Action»),  
членкіня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Миколаїв)*

Проблема вимушеної міграції є однією з найактуальніших для сучасного українського суспільства. Війна та інші кризові події змушують людей залишати свої домівки у пошуках безпеки, що ставить перед ними складне завдання адаптації до нових соціокультурних умов. Процес адаптації включає як особистісні, так і соціальні аспекти, що потребують ретельного дослідження та розробки ефективних методів підтримки.

Методологія дослідження. Дослідження ґрунтується на теоретичному аналізі концепцій соціальної адаптації (Ж. Піаже, Дж. Беррі, К. Оберг), а також на емпіричних даних, отриманих у результаті психодіагностичного обстеження вимушених мігрантів за методиками К. Роджерса і Р. Даймонда, Л. Янковського та Л. Вассермана.

Вимушена міграція – це процес переселення людей, спричинений обставинами, на які вони не мають впливу. Ці обставини змушують людей тимчасово, довгостроково або на завжди змінювати місце проживання, зазвичай всупереч власному бажанню. Іншими словами, це переміщення, продиктоване необхідністю знайти безпеку, прихисток [8].

Міжкультурна адаптація – це складний процес пристосування людини до нового культурного середовища, що передбачає збереження власної ідентичності та інтеграцію в культуру приймаючого суспільства. Вона охоплює два аспекти: підтримку мігрантом своєї культури та рівень його залучення до міжкультурних контактів [4; 8; 9].

Культурний шок – це явище, що виникає в процесі акультурації та пов'язане з невизначеністю норм, втратою контролю над ситуацією

та труднощами адаптації. К. Оберг виокремив 6 особливостей, які притаманні явищу культурного шоку:

- 1) напруження;
- 2) почуття смутку;
- 3) почуття відчуженості та відстороненості;
- 4) невідповідність рольовій структурі, ролям, очікуванням, плутанина в цінностях, почуттях і самоідентифікації;
- 5) почуття тривоги, неприйняття, обурення, розчарування, недоречності в результаті усвідомлення культурних відмінностей;
- 6) почуття неповноцінності внаслідок нездатності долати труднощі у новому середовищі[2].

Феномен культурного шоку відображає внутрішній конфлікт між старими та новими культурними нормами [2; 10].

Зміни особистості при адаптації охоплюють усі рівні особистісної сфери: когнітивну, емоційну, ціннісну, поведінкову, і можуть бути критеріями адаптованості.

До чинників соціокультурної адаптації відносять: поінформованість, відповідність інформації меті міграції; розвиненість навичок сприйняття та побудови взаємовідносин з оточуючими; віддаленість чи близькість культур [7].

Бар'єрами можуть стати: емоційно-психологічні; національно-культурні; інформаційні; світоглядні; режимні; ситуативні; вікові; особисті тощо [9].

### **Основні результати дослідження.**

З листопада 2022 по березень 2023 рр. у м. Брісбен, Австралія було проведено дослідження перебігу адаптаційних процесів у вимушених мігрантів.

Було проведено первинну та вторинну психодіагностику за методиками, серед яких: «Дослідження соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерса і Р. Даймонд); «Адаптація особистості до нового соціокультурного середовища» (Л. Янковського); «Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості» (Л. Вассермана, модифікація В. Бойко). Також, складено і впроваджено програму, спрямованої на психологічну підтримку вимушених мігрантів та сприянню ефективному проходженню адаптаційних процесів до нового соціально-культурного середовища. Тривалість проведення занять – до 4-х місяців; 8 онлайн занять по 2.год. – 1.5год., при режимі роботи один раз на тиждень та 7 офлайн занять по 2 години 1 раз на два тижні. Вікова категорія: вимушені мігранти, дорослі віком від 18 до 64 років, 28 осіб. Ця група складалася з жінок. Для визначення результатів

впливу проходження ними розробленої нами програми, було повторно використано діагностичні методики, зазначені вище.

За результатами проведеної роботи, спрямованої на покращення емоційного стану вимушених мігрантів та оптимізації адаптаційного процесу, було визначено, що впроваджена програма позитивно вплинула емоційний стан (значне покращення за показниками «депресивність»: до роботи можна побачити, що у 8 % – високий рівень прояву; 68 % – середній; 24 % – низький; після проведення роботи: 4 % – високий, 60 % – середній, 36 % – низький; «емоційний комфорт» на високому рівні до початку роботи спостерігався лише у 14 % опитаних мігрантів, а після роботи: у 32 %; середній рівень: 68 % та 64 % відповідно; низький рівень 18 % та 4 % – відповідно. Показники за шкалою «емоційний дискомфорт» змінилися наступним чином: високий рівень: 74 % і 18 %; середній: 24 % і 64 %; низького рівня перед заняттями не виявлено, після проведення зустрічей – у 18 % опитаних). Програма також вплинула на взаємини із близькими (зменшилась напруга, підвищився рівень комунікативної компетентності та вміння вирішувати конфлікти) та місцевими мешканцями (більше з боку прийняття і зменшення відчуття відчуженості та власної меншовартості).

Можна побачити незначне покращення результатів за показниками «Адаптація-деадаптація» і «деадаптивність», що вказує на необхідність продовжувати працювати за запропонованою програмою з вимушеними мігрантами. За шкалою «адаптація» до проведення занять було виявлено 4 % опитаних з високим рівнем за даним показником, після занять – 8 %; середній рівень без змін: 92 %; низький рівень визначено лише у 4 % опитаних до занять, а після виявлено не було. Показник «деадаптація»: 40 % – високий рівень до проведення занять і 24 % – після; 60 % – середній рівень до, 68 % – після; не було виявлено низького рівня деадаптації до заняття і у 8 % – після заняття. За іншою методикою: «адаптивність» у 22 % опитаних на високому рівні до і 28 % після; на середньому рівні 64 % – до та 72 % після занять; на низькому рівні: 14 % до і не було виявлено після.

Проведене емпіричне дослідження показало позитивний вплив запропонованої програми на рівень адаптації вимушених мігрантів: покращення емоційного стану, зменшення рівня тривожності та депресивних проявів. Згідно отриманих даних, перед початком програми 65 % учасників мали високий рівень стресу, 50 % відзначали труднощі з соціальною інтеграцією, а 40 % – симптоми депресії. Після проходження програми рівень стресу знизився до 30 %, труднощі з соціалізацією – до 20 %, а прояви депресії – до 15 %.

## **Висновки.**

1. Визначено ключові фактори, що впливають на адаптаційний процес: мовний бар'єр, соціальна підтримка, економічні умови, психологічна стійкість.

2. Досліджено явище культурного шоку та його вплив на психологічне благополуччя мігрантів.

3. Запропоновано програму психологічної підтримки, що включає тренінги з адаптації, розвиток навичок стресостійкості, групову та індивідуальну психологічну допомогу.

4. За результатами діагностики можна спостерігати наступні зміни завдяки впровадженій програмі:

### ***Емоційний стан:***

а. Зменшення рівня депресивності: після програми високий рівень проявів знизився з 8 % до 4 %, середній – з 68 % до 60 %, а низький підвищився з 24 % до 36 %.

б. Покращення емоційного комфорту: кількість мігрантів із високим рівнем цього показника зросла з 14 % до 32 %, середній рівень майже не змінився. Покращення емоційного комфорту: кількість мігрантів із високим рівнем цього показника зросла з 14 % до 32 %, середній рівень майже не змінився (68 % → 64 %), а низький суттєво зменшився (18 % → 4 %).

в. Значне зниження емоційного дискомфорту: високий рівень впав із 74 % до 18 %, середній зріс з 24 % до 64 %, а низький рівень, якого раніше не було, з'явився у 18 % учасників.

### ***Взаємини:***

а. Покращилися стосунки із близькими: зменшилася напруга, зросла комунікативна компетентність і здатність вирішувати конфлікти.

б. Зменшилося почуття відчуженості та власної меншовартості у взаємодії з місцевими мешканцями, що сприяло більшій інтеграції.

### ***Адаптація:***

а. Незначне покращення за шкалами «Адаптація-дезадаптація» і «Деадаптивність» свідчить про необхідність подальшої роботи.

б. За шкалою «Адаптація» високий рівень зріс удвічі (4% → 8 %), середній рівень залишився незмінним (92 %), а низький рівень зник (4 % → 0 %).

в. За шкалою «Деадаптація» високий рівень зменшився (40 % → 24 %), середній зріс (60 % → 68 %), а низький, якого не було раніше, тепер складає 8 %.

г. За методикою «Адаптивність» високий рівень зріс з 22 % до 28 %, середній – з 64 % до 72 %, а низький повністю зник (14 % → 0 %).



Програма продемонструвала позитивний вплив на емоційний стан, комунікативні навички та соціальну інтеграцію мігрантів. Проте показники адаптації потребують подальшої роботи для досягнення стабільних результатів.

Результати дослідження підтверджують, що адаптація вимушених мігрантів залежить від сукупності соціокультурних, психологічних та особистісних факторів. Впровадження спеціальних програм психологічної підтримки значно покращує процес адаптації та сприяє інтеграції мігрантів у нове середовище. Подальші дослідження у цій сфері можуть сприяти розробці більш ефективних методик психологічної допомоги та соціальної підтримки.

### Список використаних джерел:

1. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2016. № 3. С. 34–45 URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=Otros\\_2016\\_3\\_5](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Otros_2016_3_5) (дата звернення: 20.02.2025)
2. Біленька І. Г. «Культурний шок» і адаптація до нової культури. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=VKhITK\\_2011\\_940\\_41\\_5](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=VKhITK_2011_940_41_5) (дата звернення: 20.02.2025)
3. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського держ. ун-ту внутрішніх справ, Серія психологічна*. 2018. Т. 28. № 1. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=Nvldu\\_2014\\_1\\_27](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nvldu_2014_1_27) (дата звернення: 20.02.2025).
4. Володько В., Ровенчак О. Моделі соціокультурної адаптації іммігрантів. *Вісник Львівського університету*. 2008. № 2. С. 182–210. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=Vlnu\\_sociology\\_2008\\_2\\_14](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Vlnu_sociology_2008_2_14) (дата звернення: 20.02.2025).
5. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2005. № 1. С. 91-100. URL: <http://dSPACE.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/27517/13-Haletska.pdf?sequence=1> (дата звернення: 20.02.2025)
6. Дементьева С. В. Особливості адаптації мігрантів із зарубіжних країн в містах України URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-adaptatsii-migrantov-iz-zarubezhnyh-stran-v-gorodah-rossii-po-dannym-sotsiologicheskikh-issledovaniy> (дата звернення: 20.02.2025).

7. Дутка Т. М. Проблема соціально-психологічної адаптації. URL: <https://www.infofum.in.ua/conferences/16/29/196> (дата звернення: 20.02.2025).
8. Зінченко А. В. Психологічна характеристика адаптації у контексті різних наукових підходів. URL: [https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP\\_meta&C21COM=S&2\\_S21P03=FILA=&2\\_S21STR=Mnf\\_2014\\_15\\_13](https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Mnf_2014_15_13) (дата звернення: 20.02.2025).
9. Плющ В. А. Соціокультурна адаптація мігрантів: концептуалізація, етапи та їх динаміка. Актуальні проблеми філософії та соціології. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/items/5ab073f0-5aa0-4ab2-a1b7-13725d7d2ef8> (дата звернення: 20.02.2025).
10. Тарасюк В. Культурний шок як один із чинників адаптації та реадaptaції мігрантів до нового соціокультурного середовища. *Психологічні перспективи*. 2011. Вип. 17. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/199/1/Tarasiuk.pdf> (дата звернення: 20.02.2025).

## **СОЦІАЛЬНО-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ВЕКТОР ПЛЕЙБЕК-ТЕАТРАЛЬНОЇ ПОДІЇ**

**Савінов Володимир,**

*молодший науковий співробітник відділу соціальної психології особистості  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України;  
психолог Будинку дитячої творчості Подільського району м. Києва,  
співзасновник та керівник Київського плейбек-театру «Déjà vu plus»;  
в. о. голови правління Київської філії ВГО «Українська спілка психотерапевтів»;  
керівник Відділення драматерапії та плейбек-театру  
і почесний член ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ)*

Оскільки плейбек-театр історично користується певною «опікою» психодрами, арттерапії, інших напрямків психотерапії та психології загалом, то таке тісне партнерство та співпраця накладають суттєвий відбиток на його діяльність: починаючи від зовнішніх стилю, форм, процедурних моментів, і закінчуючи навіть метою та завданнями самих плейбек-театральних подій. Під такими «подіями» ми маємо на увазі як повноцінні самостійні плейбек-перформанси, так і репетиції (відкриті чи закриті), тренінги з навчання плейбек-театру або підвищення плейбек-театральної майстерності, демоверсії плейбек-театру в інших соціальних масових заходах. Тобто будь-які форми взаємодії людей, де повністю або фрагментарно відтворюється ритуал (технологія) та принципи плейбек-театру, передусім розповідь та інсценізація особистих історій у специфічних, впізнаваних формах.

Можливо, саме через тісну співпрацю з психологічними спільнотами досить детально досліджені механізми психотерапевтичного

впливу плейбек-театру на *особистість*, описані його роль і місце як засобу арттерапії, показані вектори особистісного зростання завдяки участі у плейбек-театральних подіях. Групові ефекти теж досить добре концептуалізовані, від вузькопрофесійного, сленгового поняття «наративної ретикуляції» як оновленої мережі міжособистісних зв'язків у групі і до особливостей впливу на різні види груп (закриті-відкриті, однорідні-різнорідні, конфліктні та злагоджені тощо). Тож деякі особливості методів роботи з *групою* (психотерапевтичною, тренінговою, фасилітативною, навчальною та ін.) також накладають відбиток на майже кожен плейбек-театральну активність. А от більш широка *соціальна* роль плейбек-театру, на наш погляд, лишається дещо обділеною увагою як практиків, так і теоретиків. Цей зовнішній вектор впливу ми пропонуємо умовно назвати та розглянути як соціально-терапевтичний.

Отже, іншими словами, що плейбек-театр дає соціуму? Чи оздоровлює якимось чином? Поміркуймо про це у першому наближенні.

Загалом мета театру як такого відповідно до теорій його виникнення вже має досить соціотерапевтичні вектори: вивчення самого себе через відображення назовні, моделювання важливих і важких соціальних процесів, обмін історіями. Так, вивчення себе сприяє соціальній саморефлексії, моделювання процесів покликане розробляти їх оптимальні вирішення, а обмін історіями забезпечує взаємодоповнення наративів для передавання міжпоколінного (вертикального) та міжособистісного (горизонтального) соціального досвіду.

Плейбек-театр, на наш погляд, якнайкраще вписується у всі ці 3 теорії та їх соціальні вектори, спираючись на відповідні механізми. Адже вивчення самого себе відбувається ледь не до вульгарного безпосередньо, моделювання процесів із винесенням їх назовні забезпечується акторами, а про обмін історіями тут не варто додатково згадувати.

Крім того, плейбек-театр виник зокрема (за словами одного із засновників Джонатана Фокса), через жагу справжності та роздратування надлишками нарцисизму в тогочасних театрах. Отже, наші базові налаштування можуть бути додатковими соціотерапевтичними векторами: розвиток справжності та підживлення можливості бути собою і при цьому прийнятим іншими.

Чому плейбек-театр поширився світом? Це потребує додаткових досліджень, але попередньо можемо ризикнути сказати про його найбільшу розвинутість у регіонах з найменшою визначеністю та кризами (Україна), стабільною небезпекою та пильністю (Ізраїль), відкритістю

і прагненням розвитку (США, ЄС). Тоді соціальні потреби, у забезпеченні яких допомагає плейбек-театр полягатимуть в опануванні невизначеності та подоланні криз, адаптації до небезпек, розвитку особистісної відкритості та зростанні. Під час війни в Україні є додаткова соціальна потреба у морально-психологічному відновленні під час виживання.

Щодо соціальної ролі плейбек-театру є одна метафора. Один наш знайомий, режисер та відеооператор Руслан Мусієнко, уперше побачивши плейбек-перформанс, назвав його «публічним Люшером». Дійсно, настрій, емоції, інші переживання людини становлять основний зміст того, що відбувається у плейбек-театрі. І відбувається тією чи іншою мірою публічно, на відміну від переважної більшості психологічних груп, де є умови конфіденційності, анонімності та інші правила, щоб забезпечити досягнення мети і завдань групової роботи. Плейбек-театр не потребує встановлення спеціальних правил участі, нам достатньо базової соціокультурної рамки присутніх, тобто дійство відбувається без спеціальних домовленостей про умови організації, а просто прямим текстом озвучується послідовність дій. Певний анархізм, сподіваємось, у кращому розумінні цього слова.

Як зазначає один із засновників плейбек-театру Джо Салас, «цілітельство і мистецтво нероздільно інтегровані у завдання плейбеку» [5, с. 113]. Але чому так, які причини такого поєднання? Адже мистецтво може бути не лише зцілюючим, а й просвітницьким, агітаційно-пропагандистським, ритуальним тощо. Далі вона пояснює цю нероздільність саме... терапевтичним середовищем, по К. Роджерсу [там само, с. 114]. Але ж атмосфера плейбек-театру ніяк не дорівнює атмосфері психотерапії, навіть групової і недирективної. Вона далека також від усіляких груп підтримки, хоча дещо нагадує атмосферу «енкаунтер-групи» (групи зустрічей, спілкування) у центрованій на особистості психотерапії, але теж ні. Адже метою цього спеціалізованого формату є «побачити одне одного, почути, відчути, обмінятись враженнями, думками, емоціями. Можливо, поділитись якоюсь інформацією...» (див.: <https://www.facebook.com/events/614374000141044>). А плейбек-театр, на відміну від «енкаутеру» як мінімум, має за мету театралізувати історії, а не лише їх актуалізувати у присутніх.

Дуже широко, але повно і точно описала умови плейбек-театрального дійства соціолог Любов Бевзенко, навівши його як приклад соціокультурних реалій найсучаснішого, індивідуалістично-холістичного переживання людиною відносин «Я – Світ», поряд з такими явищами, як волонтерський рух, інтернет та ін. [1, с. 100]. «Гра,

занурення, єдність і свобода – тут ключові слова» [1, с. 107]. Ми згодні, що ці 4 ключових характеристики сучасної, а то й майбутньої соціальної організації є основами психологічної атмосфери плейбек-театру. Адже дійсно, *гра* є основною причиною і формою дійства, *занурення* відбувається під час пригадування та розповідей індивідуальних історій, *єдність* «виплітається» сама по собі та завдяки акцентам кондактора (ведучого) на червоній нитці перформансу, а *свобода* – теж необхідна умова, адже кожен присутній може вийти із глядацької зали у будь-який момент, як на вулицю (наче з кінотеатру, прямо під час сеансу), так і на сцену (якщо захоче розповісти історію). Важливо, що ці «умови» не обов'язково обговорюються і навіть прямо не проговорюються на дійстві як такі, на них воно просто побудовано і саме їх повинна забезпечити, налаштувати, організувати команда плейбек-театру будь-якими засобами.

Ми теж помітили парадоксальну різноспрямованість особистісних процесів та, відповідно, переживань учасників на плейбек-театральному перформансі, а саме виникнення почуття спільності, глибинної єдності та (водночас!) укріплення права на інакшість, індивідуальність, унікальність особистості [2, с. 122-123]. Це особливість, помічена також Л. Бевзенко, поєднання єдності та свободи, дає змогу людині опанувати хаос. Що співпадає, до речі, з метою мистецтва загалом – освоїти життя, опанувати його складність, непередбачуваність, жорстокість.

Що такий соціально-психологічний простір може дати для суспільства? Принаймні усвідомлення такої можливості вже надихає. Плейбек-театр є осередком опрацювання емоцій, де перетинається індивідуальне й соціальне, присутня творчість, можливість приєднатися до різних версій в умовах непередбачуваності, багатовекторності рішень побутових проблем отримує персональний характер та певну соціальну значущість. У плейбек-театрі відбувається також промоція інтересів та цінностей деяких маргіналізованих груп, «непочутих голосів».

Досить вдалим є використання плейбек-театру як прикладного, тобто в якості інструмента соціально-психологічного супроводу, психосоціальної підтримки. Адже ефективність соціально-психологічного супроводу забезпечується такими векторами специфічної супроводжувальної взаємодії агента і реципієнта [3, с. 34], як пряма, безпосередня допомога, а також і опосередкована, непрямая. Зокрема через активізацію роботи спільнот, до яких залучена людина, що створює потенційне середовище конструктивних особистісних трансформацій, на розгалуженість, глибину та інтенсивність контактів, що підживлює

комунікативні ресурси особистості [там само]. Іноді плейбек використовується для опрацювання міжгрупових конфліктів.

Як вид сучасного театрального мистецтва плейбек-театр має і більшість його характеристик: перформативність, партиципаторність, а разом з ними інтерактивність, імпровізацію, часткову імерсивність. Хіба що крім концептуалізму, характерного для авангардних та деяких експериментальних театрів, адже у плейбек-театрі немає орієнтації на ідеї та концепції в опозицію самим діям, а радше на актуалізацію і рефлексію дій та почуттів. І те не своїх власних, а глядацьких, за вдалим виразом британського мистецтвознавця Клер Бішоп, «аутсорсингу справжності» за допомогою «делегованого перформансу» [4], що по великому рахунку і є варіантом партиципаторності театру. Але про основні характеристики пару думок по черзі.

Отже, **перформативність** як зміщення акценту з представлення дії на саму дію та процес її реалізації, у плейбек-театрі втілюється завдяки інтерактивності задля перформансу самих глядачів! Адже передусім вони реалізують дію, власноруч руйнуючи «четверту стіну»: присутність, рішення відкритись, вихід у публічний простір та внесення до спільного дискурсу власного наративу, причому особистого.

Вплив такої перформативності на суспільство відбувається завдяки розвитку нових соціальних ролей, трансформації індивідуального, групового, а то й спільнотного досвіду через нестандартний інтерактивний інтерфейс як з представниками плейбек-театру, так і людей один з одним. Розвивається самосвідомість, зростає соціальна зрілість, формується культурна комунікація, іноді критично осмислюються спільні проблеми та додається натхнення на активну громадську участь та громадянську дію. Перформативність плейбек-театру поступово сприяє формуванню більш відкритого, інклюзивного та справедливого суспільства, переносячи принципи взаємодії у більш широкі кола. Та й сама соціальна реальність певним чином театралізується (і не лише в естетичному напрямку), що правда, потребує додаткових досліджень.

**Партиципаторність** театру означає таку участь глядачів у процесі творення вистави, яка не описується просто активністю чи інтерактивністю, а коли від дій учасників залежить рух подальших подій, від окремої історії змінюється, іноді кардинально, розгортання плейбек-театрального дійства. Так партиципаторність породжує активне співавторство з аудиторією, адже оповідачі стають частиною перформансу. Правда, при цьому змушуючи всіх інших до ще одного ключового елементу плейбек-театру – імпровізації, оскільки як без неї реагувати на дії та реакції глядачів у реальному часі?

Соціально-терапевтичний аспект партиципаторності плейбек-театру полягає у сприянні розвитку емпатії, соціальної взаємодії та критичного мислення. Створюваний простір потенційно провокує діалог та обговорення важливих соціальних питань, активізується залучення людини до зовнішніх соціальних процесів завдяки підвищенню зацікавленості та сприйняття соціальних проблем. А імерсивні елементи як різновид партиципаторності (напр., взаємодія глядачів один з одним), сприяють глибшому емоційному досвіду, більшій відкритості та відчуттю співучасті, що може ставати засобом соціальної освіти, виховання, зцілення. Також плейбек-театр іноді інтегрується до реальних соціально важливих ритуалів, наприклад, комеморації загиблих на фронті в Україні.

**Висновки.** Основні соціальні функції театру в плейбек-театрі певним чином фокусуються, загострюються: вивчення себе, що сприяє соціальній саморефлексії, відбувається безпосередньо через наративізацію; моделювання процесів, покликане розробляти їх оптимальні вирішення, забезпечується імпровізацією плейбек-акторів, а прямий обмін історіями, що взаємодоповнює наративи для передавання міжпоколінного (вертикального) та міжособистісного (горизонтального) соціального досвіду, є базовою практикою плейбек-театру за визначенням.

Через історичну тісну співпрацю з психологічними спільнотами у плейбек-театрі достатньо відрефлексовані ефекти впливу на особистість і на групу, а соціальний вектор дещо обділений увагою як практиків, так і теоретиків. Така соціальна терапевтичність плейбек-театру зумовлена передусім *психологічною атмосферою* плейбек-театральних подій: поєднанням феноменів гри, занурення, єдності та свободи; *прикладним застосуванням для соціально-психологічного супроводу*: спрямованістю на опосередковану допомогу через активізацію роботи спільнот, підживленням комунікативних ресурсів особистості тощо; *мистецькими рисами сучасного театру*: перформативністю (з її інтерактивністю), партиципаторністю (з імпровізацією та частковою імерсивністю), що може стати предметом подальших досліджень.

### Список використаних джерел:

1. Бевзенко Л. Д. Криза освіти, сучасні соціокультурні трансформації та зміна повсякденних освітніх практик. Філософія освіти. *Philosophy of Education*. 2018. № 2(23). С. 100-117. DOI: <https://doi.org/10.31874/2309-1606-2018-23-2-100-117>.
2. Савінов В. В. Базові переживання оповідача плейбек-театру для особистісних трансформацій: від справжності дійства до справжності дійсності. *Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій* : матері-

- али XIX Міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (м. Київ, 17–18 червня 2022 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скарп]. Київ, 2022. 203 с. С. 116–123. Частина URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731753> (дата звернення 06.03.2025).
3. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практич. посіб. / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732877> (дата звернення 06.03.2025).
4. Bishop C. Artificial Hells. Participatory Art and the Politics of Spectatorship. London – New York : VERSO, 2012. 386 p. URL: <https://www.academia.edu/12034506> (дата звернення 06.03.2025).
5. Salas Jo. Improvising real life: Personal story in Playback Theatre. New Paltz, New York : Tusitala Publishing, 2013. 178 p.

## **ПЕРЕВАГИ АРТТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЕННІ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС КРИЗОВИХ ПОДІЙ**

**Самусенко Вікторія,**

*практична психологиня вищої категорії,  
психолог-методистка, арттерапевтка, гіпнологиня,  
психосоматологиня, членкиня ГО «Арттерапія в дії»,  
ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Харків)*

Виклики сьогодення формують необхідність змін у системі навичок стресостійкості українців. Війна в Україні вплинула і продовжує впливати на психіку українців. Арттерапія з початку війни і дотепер – це домінуючий метод корекції психоемоційних станів людини [2]. Перевага арттерапії у тому, що вона фокусується на виявленні та використанні внутрішніх та зовнішніх ресурсів людини для подолання труднощів, стресів та травм. Вона базується на тому, що кожна людина має потенціал для зцілення та зростання, і що завдання психолога або арттерапевта – допомогти людині розкрити цей потенціал.

Війна в Україні стала важким випробуванням для українців. Це кризова подія, під час якої люди постійно відчують страх, тривогу, невизначеність, лють. І цей стрес може мати наслідки для їхнього психофізичного здоров'я. Стрес війни може проявлятися по-різному. У деяких людей він може викликати фізичні симптоми, такі як головний біль, втома, безсоння, проблеми з травленням. У інших людей стрес може проявлятися у вигляді психологічних проблем, таких як депресивні стани (сильні емоції придушуються), тривожність, панічні атаки, постравамівний стресовий розлад [3, с.144].

Важливо зазначити, що стрес під час війни – це нормальна реакція на ненормальні обставини, тому важливо правильно



навчитися справлятися зі стресом та його наслідками [3]. Якщо людина відчуває, що самотужки не справляється, краще звернутися за допомогою до фахівців.

У контексті відновлення після стресових ситуацій, арттерапія є одним з ефективних підходів, який допомагає відреагувати стрес та наповнити ресурсом людину. Вона використовує творчість як засіб для дослідження емоцій, переживань та проблем, а також знаходження нових шляхів самовираження, заспокоєння, відновлення ресурсів. Арттерапія може включати різні види творчості, такі як малювання, ліплення, розпис, музика, танець, драма тощо.

Використання арттерапевтичних методів має ряд переваг:

- доступність: творчість є природною та доступною для кожної людини, незалежно від віку, освіти чи соціального статусу;
- безпека: арттерапія створює безпечний простір для дослідження складних емоцій та переживань без необхідності їх прямого обговорення;
- універсальність: арттерапія може бути використана для роботи з різними проблемами, такими як стрес, тривога, депресія, травма, втрата, конфлікти у стосунках тощо;
- ефективність: дослідження показують, що арттерапія є ефективним методом лікування різних психологічних проблем, а також для покращення самопочуття та якості життя.

Арттерапевтичні методи можуть бути використані різними способами:

- малювання: може допомогти людині дослідити свої емоції, переживання та проблеми, а також знайти ресурси та шляхи їх вирішення. Наприклад, людина може намалювати свій страх, а потім намалювати ресурс, який допоможе їй подолати цей страх. Малюнкові методики, які можна використовувати у роботі з клієнтом: «Намалюй свій стан», «Безпечне місце», «Храм зцілення», «Карта емоцій» «Розморозка емоцій», «Подарунок у моєму житті», «Дорога спокою» [1, с. 88], використання методики «Дерево» у посттравмівному зростанні особистості;
- ліплення: ліплення з глини або пластиліну може допомогти людині зняти напругу, виразити свої емоції та переживання, зануритися більш в глибинне підсвідоме.

Приклади методик: «Взаємодія з глиною», «Виліпи свій страх / стан», «Мій ресурс», «Моя сила»;

- колаж: створення колажів може допомогти дослідити інтереси та цінності людини. Темі колажів: «Мої цінності», «Мої близькі», «Мої досягнення», «Внутрішні та зовнішні опори» тощо;

- музикотерапія: слухання або створення музики може допомогти людині розслабитися, зняти стрес, покращити настрій, а також дослідити свої емоції та переживання. Вже доведено, що класична музика заспокоює та розслаблює, поліпшує настрій, здатна викликати почуття піднесення, оптимізму; покращує концентрацію уваги, стимулює різні ділянки мозку, що покращує когнітивні здібності. Приклади методик: «Мелодія мого імені», «Як звучить моя емоція» [1];

- танцювально-рухова терапія: танець може допомогти виразити свої емоції та зняти напругу, зняти стрес, накопичений у тілі, також відчутти задоволення від свободи рухів. Також можна долучати тілесні вправи: «Тіло як опора», прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном та ін.;

- драма: може допомогти людині дослідити свої проблеми та переживання, через їх програвання у безпечному просторі. Програвання емоцій, станів може допомогти дослідити різні ролі та переживання, дослідити та краще зрозуміти свої відносини з людьми.

- наративна терапія: написання віршів, оповідань, листів, ведення щоденника може допомогти людині виразити свої думки та почуття;

- лялькотерапія: створення ляльок у роботі з дітьми та підлітками для пізнання ними себе, своїх бажань, сильних сторін, звернення до внутрішніх опор [4];

- фототерапія: фотографія може допомогти людині побачити світ по-новому та виразити свої почуття, досліджувати себе, помічати краю навколо себе.

Це лише деякі з багатьох ресурсних засобів арттерапії. Важливо знайти ті, які найкраще підходять саме вам.

Діяльність арттерапевта, спрямована на відновлення ресурсів клієнта може бути ефективним інструментом для подолання різних психологічних проблем та покращення якості життя.

Отже, арттерапія – це потужний інструмент для отримання ресурсів, ефективно впливає на покращення психоемоційного стану людини та поглиблює інтерес до самопізнання, укріплює самооцінку, допомагає віднайти опори під час криз.

### **Список використаних джерел:**

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум арт-терапії : навч.-метод.посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F-19-10-20.pdf> (дата звернення: 06.03.2025).
2. Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій : матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної

конференції (м. Київ, 17-18 червня 2022 р.) [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скарн]. Київ, 2022. 203 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/arttherapy-zb-22.pdf> (дата звернення: 06.03.2025).

3. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с. URL: [https://uu.edu.ua/upload/Наука/naukovi\\_vydannia/psihologija\\_stresy\\_2023\\_compressed.pdf](https://uu.edu.ua/upload/Наука/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf) (дата звернення: 06.03.2025).

4. Теорія і практика арт-терапії : навч.-метод. комплекс / уклад. І. В. Бабій. Умань : Алмі, 2014. 75 с.

## АРТТЕРАПЕВТИЧНА МЕТОДИКА «ПТАШКА У ДОЛОНЦІ» ЯК ІНСТРУМЕНТ ВІДНОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Скарн Оксана,**

*кандидатка психологічних наук,  
старша наукова співробітниця Інституту соціальної  
та політичної психології НАПН України,  
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»,  
почесна членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ)*

*Актуальність* віднайдення, модифікації та створення простих, екологічних і дієвих арттерапевтичних методик, спрямованих на відновлення внутрішніх ресурсів, регуляцію емоційних станів і назагал психічного здоров'я українців, сьогодні, коли третій рік поспіль триває повномасштабна війна росії проти України, не викликає сумнівів.

Арттерапія, як зцілення через творчість, є дієвим, ефективним і екологічним засобом піклування про себе, турботи про своє емоційне самопочуття і психологічне здоров'я. Арттерапевтичні методики дають можливість повзаємодіяти з ресурсними станами, пережити ресурсний досвід самопідтримки через занурення у творчість. Тепле контактування в процесі відкриває нові можливості, додає сил, відновлює зв'язок з ресурсами, підсилює жагу до життя, насажує на віру в себе, надихає на творчі експерименти, привносить більше легкості у таке непросте життя.

Однією з таких методик є «Пташка у долонці» (пропонується власна модифікація авторської методики Т. Моїсеєнко). Її метою є: створення захищеного простору; символічне задоволення базових потреб; стабілізація емоційного стану; самопідтримка; взаємодія з ресурсами; створення підтримуючого середовища.

Передусім, обґрунтуємо, **чому саме руки?** Згідно символіці, руками ми:

- захищаємось, відбиваємось, даємо відсіч;
- кажемо «стоп» чи «ні» тому, що нам не підходить;

- даємо, віддаємо, ділимося чимось, тощо;
- вітаємося, спілкуємося, знайомимося;
- виявляємо любов та підтримку (обіймаємо, притискаємо, торкаємося, голубимо, пестимо тощо);
- піклуємося про себе та інших (готовимо, прибираємо та ін., дбаємо про тіло);
- беремо щось, приймаємо від інших.

І чому так важливі **долоньки**? (наводимо аргументи С. Ройз, з якими повністю погоджуємося).

Під час війни наш простір, наші кордони сильно порушуються, діти це відчувають і розуміють на підсвідомому рівні. А дорослі час від часу (частіше, порівняно із стабільнішими періодами життя) регресують у дитячі стани. Тому артвправи з використанням руки допомагають людині заявити про себе. Коротко їх розглянемо нижче.

- Коли «дитина» ставить відбиток руки на папері, вона наче маніфестує, оголошує всьому світові: «Я є», «Я жива/живий».

- Коли людина малює силует долоні, то у такий спосіб вона визначає свої кордони.

- Обмальовування долоньок, як і будь-які ігри з долоньками, є простим і дієвим способом безпечно повертатися «в себе», в тіло.

- Вирізання, розмальовування долоньки дає відчуття своєї внутрішньої території та її наповнення, заповнення.

- Долонька – як мандала, що повертає і зміцнює «Я».

- Долонька – уособлення всього тіла людини, а потім – і її самості.

- Арттехніки з відбитками – це одна з найбільш простих і водночас екологічно «оживлювальних» технік, які допомагають зняти заборону на фантазію і відчуження. Травмовані люди заморожують чутливість: «якщо я дозволю собі відчувати, разом з радістю проявляється страх, біль і злість».

- Як один із варіантів, можна занурювати пальчик у фарбу або в буряковий сік. Ставимо на аркуш кілька відбитків пальчика. Запитуємо, що потрібно домалювати, щоб вийшли поросля, заєць, лебідь, рибка, зебра, краб, кораблик тощо.

- Коли потрібно допомогти дитині повернути можливість кордонів і одночасно безпечного контакту – можна запропонувати чи придумати ігри, де долоньки різних діток могли б стикатися, плескати, торкатися одна одної. Де пальчики могли би вітатися, де вони торкалися б один до одного ребром, тильною стороною, всією поверхнею (С. Ройз).

### ***Етапи проведення методики:***

1. Розминка для рук.

2. Візуалізація та контактування з долоньками; прикласти до серця.
3. Творчість, самовираження.
4. Обговорення.

**Форма:** може використовуватись як індивідуально, так і в групі.

**Матеріали:** папір А4, олійна пастель, кольорові олівці, фломастери.

**Інструкція:**

Пропонується обвести на аркуші паперу свою долоньку, роздивитись її з усіх сторін. А потім – створити на її основі пташку. Домалювати, розмалювати у будь-який спосіб.

**Орієнтовні запитання:**

Розкажіть про свою пташку те, що хочеться. Як вона називається? Чи має ім'я? Як почувається?

Чи всього їй достатньо? Чого вона хоче? Чи потребує їжі, води? (Якщо потребує, то домальовуємо). Чого ще потребує? (пропонуємо домалювати).

Де птах відновлює свої сили? Що її наснажує? Де набуває ресурсів? (пропонуємо домалювати). Чи там їй достатньо комфортно? Що можна додати, щоб пташка почувалася ще краще?

Пропонуємо створити навколо птаха середовище, сприятливе для відновлення енергії, сил або внутрішнього спокою, рівноваги (відповідно до заявлених на початку потреб).

І загальні питання. Як птах тепер себе почуває.

За бажанням, можна птаха прикрасити блискітками, пір'ям, тощо.

## MITIGATING COLLECTIVE TRAUMA THROUGH THE ARTS

**Speiser Vivien Marcow,**

*PhD, LMHC, BC-DMT,*

*professor emerita in dance and expressive therapy and co-director  
of the Institute of Arts and Health at Lesley University,  
Cambridge, Massachusetts;*

**Speiser Phillip,**

*PhD, RDT/BC, expressive arts educator/therapist,  
drama therapist, and psychodramatist,*

*Director of Parkside Arts and Health Associates,  
member of the International Association of Creative Arts in Education and  
Therapy (Boston, Massachusetts, USA)*

«We are re-minding and re-bodying ourselves into a larger sense of togetherness deriving from an 'Ubuntu' sense of community interdependence –

a larger sense of belonging. We are entering another kind of dimension that we can tap into a liminal, in-between dimension in which the arts reside, that artists bring forward and make available to us» (Marcow-Speiser & Speiser, 2022, p.75)

In our work we draw upon the South African concept of Ubuntu which means that I exist because you exist. We are all interwoven together in the web of creation in this world together. Therefore, in order to be of use to others involves learning to recognize when I need to take care of myself first- before I try to take care of others. As a clinician it means learning to recognize within myself, what are my signals of dysregulation as a way of moving myself back towards self-regulation. This needs to happen in order to facilitate my capacity for co-regulation in working with others. We have learned that navigating the self towards the restoration of balance, in turn fosters resilience in self and others as a part of the process of creating personal and collective equilibrium. We need to learn to befriend ourselves in order to be able to befriend others in difficult times in a difficult world where we all share suffering. We believe that this is how we can begin the process of mitigating collective trauma through the arts.

These interior realms that live inside of us, facilitate and provide gateways of grace for each person in personal and professional life- support allowing us the capacity to support ourselves and others. Finding our way to these internal spaces allows us to heal ourselves, to heal others. It's a way to cultivate the resiliency that is there and has been passed down from generation to generation. This is the «muscle» of resiliency and we can practice building this muscle in our professional practice. We can find and build it in ourselves, so that we can help find and develop it in others. When we find our way to step out of the survival states of anger and anxiety, this can move us towards discovering curiosity and compassion. It's a development of an internal barometer that dips upward and downward and teaches us how to move between states and not stay stuck in the in-between. Drawing upon the ancestral wisdom of the body, and finding hope in the stories we hear and the stories we tell, builds the continuity from yesterday into today and towards tomorrow. And this is what we mean in our work of mitigating collective trauma through the arts.

### **References**

Speiser, V.M. and Speiser P (2022) There Are No Silos When We Are All Suffering: Interviews and Reflections on Ubuntu and the Arts in South Africa during COVID-19 *Creative Arts Educ Ther* (2022) 8(1):71–88 DOI: 10.15212/CAET/2022/8/2

### **BIO**

Vivien Marcow Speiser, PhD, LMHC, REAT, BC-DMT, is professor emerita and co-director of the Institute for Arts and Health in the Graduate

School of Arts and Social Sciences, Lesley University. Marcow Speiser has directed and taught in programs across the United States and internationally and has used the arts as a way of communicating across borders and across cultures. She believes in the power of the arts to create the conditions for personal and social change and transformation. Her interests and expertise are in the areas of working with trauma and cross-cultural conflict resolution through the arts and she has worked extensively with groups in the Middle East and in South Africa. She is a Fulbright Scholar (1920, 23 and 24) and had a Salzburg Global Seminars Fellowship in 2020. She received an honorary JAAH Lifetime Achievement in Arts and Health Award in 2019, the 2014 Distinguished Fellows Award from the Global Alliance for Arts and Health, as well a 2015 Honorary Lifetime Achievement Award from the Israeli Expressive and Creative Arts Therapy Association.

Phillip Speiser, PhD, REAT, RDT/BC, is an artist, expressive arts educator/therapist, drama therapist, and psychodramatist who has developed integrated arts therapy, wellness/health and educational programs for over four decades. He is currently Director of Parkside Arts and Health Associates in Haymarket, Virginia where he does supervision and project development/management around the globe. He is also a research associate at the University of the Witwatersrand and a lecturer at the art therapy program at the University of Johannesburg. After the tragic events of 9/11 he developed the Healing Arts Project, a trauma recovery/prevention program in Boston and New York City.

## **ПОМ'ЯКШЕННЯ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ ЗА ДОПОМОГОЮ МИСТЕЦТВА**

**Спейзер Філіп,**

*PhD, RDT/BC, педагог і терапевт з експресивної арттерапії,  
драматерапевт, психодраматист,  
директор Parkside Arts and Health Associates,  
науковий співробітник Університету Вітватерсранд  
і викладач програми арттерапії в Університеті Йоганнесбурга,  
член Правління Міжнародної Асоціації  
креативних мистецтв в освіті та терапії;*

**Спейзер Вів'єн Маркоу,**

*PhD, LMHC, BC-DMT,  
почесна професорка і співдиректорка Інституту мистецтв і здоров'я  
Вищої школи мистецтв і соціальних наук Університету Леслі  
(США, Бостон, Массачусетс)*

«Ми переосмислюємо і перевтілюємо себе в більше почуття спільності, що випливає з пов'язаного з Убунту почуттям взаємозалежності

спільноти – більшого почуття приналежності. Ми входимо в інший вимір, до якого ми можемо доторкнутися, у лімінальний, проміжний вимір, в якому перебуває мистецтво, що його митці приносять і роблять доступним для нас» (Marcow-Speiser & Speiser, 2022, с. 75)

У своїй роботі ми спираємося на південноафриканську концепцію Убунту, яка означає, що я існую, тому що ти існуєш. Ми всі разом вплетені в павутину творення у цьому світі. Тому, щоб бути корисним іншим, потрібно навчитися розпізнавати, коли мені потрібно подбати про себе, перш ніж я намагатимуся піклуватися про інших. Для клініциста це означає навчитися розпізнавати в собі сигнали дисрегуляції, щоб повернутися до саморегуляції. Це необхідно для того, щоб сприяти здатності до спільної регуляції в роботі з іншими. Ми дізналися, що спрямування себе на відновлення балансу, в свою чергу, сприяє розвитку життєстійкості в собі та інших як частини процесу створення особистої та колективної рівноваги. Ми повинні навчитися дружити з собою, щоб мати можливість дружити з іншими у важкі часи у складному світі, де ми всі поділяємо страждання. Ми віримо, що саме так ми можемо розпочати процес пом'якшення колективної травми через мистецтво. Ці внутрішні королівства, які живуть всередині нас, сприяють і забезпечують двері благодаті для кожної людини в особистому та професійному житті – підтримка, що дозволяє нам підтримувати себе та інших. Знаходження шляху до цих внутрішніх просторів дозволяє нам зцілювати себе і зцілювати інших. Це спосіб культивувати життєстійкість, яка є в нас і передається з покоління в покоління. Це «м'яз» життєстійкості, і ми можемо тренувати цей м'яз у своїй професійній практиці. Ми можемо знайти і розвинути його в собі, щоб допомогти знайти і розвинути його в інших. Коли ми знайдемо спосіб вийти зі стану виживання – гніву і тривоги – це може підштовхнути нас до відкриття допитливості та співчуття. Це розвиток внутрішнього барометра, який коливається то вгору, то вниз і вчить нас, як переходити від одного стану до іншого, а не застрягати між ними. Спираючись на родову мудрість тіла і знаходячи надію в історіях, які ми чуємо, і в історіях, які ми розповідаємо, ми будуємо безперервність від вчора до сьогодні і до завтра. І це те, що ми маємо на увазі в нашій роботі під пом'якшенням колективної травми через мистецтво.

### **Біографія.**

**Вів'єн Маркоу Спейзер**, доктор філософії, ліцензований консультант з питань психічного здоров'я, зареєстрований арттерапевт, сертифікований танцювально-руховий терапевт, почесний професор і співдиректор Інституту мистецтв і здоров'я у Вищій школі мистецтв і соціальних наук Університету Леслі. Маркоу Шпайзер була директором



і викладачем у програмах по всій території Сполучених Штатів і за кордоном, використовуючи мистецтво як спосіб комунікації через кордони і культури. Вона вірить у здатність мистецтва створювати умови для особистих і суспільних змін та трансформацій. Її інтереси та досвід стосуються роботи з травмою та вирішення міжкультурних конфліктів через мистецтво, і вона багато працювала з групами на Близькому Сході та в Південній Африці. Вона є стипендіаткою Програми ім. Фулбрайта (2020, 23 і 24) і мала стипендію Зальцбургських глобальних семінарів у 2020 році. У 2019 році вона отримала почесну нагороду від журналу мистецтва та здоров'я «За досягнення в галузі мистецтва та здоров'я», у 2014 році – премію видатних стипендіатів від Глобального альянсу мистецтва та здоров'я, а у 2015 році – почесну нагороду «За досягнення в галузі мистецтва та здоров'я» від Ізраїльської асоціації терапії експресивними та креативними мистецтвами.

**Філіп Спејзер**, доктор філософії, зареєстрований арттерапевт, сертифікований танцювально-руховий терапевт, художник, педагог/терапевт з експресивних мистецтв, драматерапевт і психодраматист, який розробляє інтегровані програми арт-терапії, велнесу/оздоровлення та освіти вже понад чотири десятиліття. Наразі він є директором Асоціація мистецтва та здоров'я Parkside у Хеймаркеті, штат Вірджинія, де займається супервізією та розвитком/менеджментом проектів по всьому світу. Він також є науковим співробітником Університету Вітватерсранда та викладачем програми арт-терапії в Університеті Йоганнесбурга. Після трагічних подій 11 вересня він розробив проект «Мистецтво зцілення» (Healing Arts Project), програму відновлення/профілактики травми у Бостоні та Нью-Йорку.

### **Список використаних джерел:**

Speiser V.M., Speiser P There Are No Silos When We Are All Suffering: Interviews and Reflections on Ubuntu and the Arts in South Africa during COVID-19. 2022. *Creative Arts Educ Ther*, 8(1):71–88 DOI: 10.15212/CAET/2022/8/2, URL: <https://caet.inspirees.com/caetojsjournals/index.php/caet/article/view/405/378>.

## **РОБОТА З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Тараненко Рустам,**

*військовослужбовець Збройних Сил України,  
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Кропивницький)*

Арттерапія є одним із ефективних, екологічних психотерапевтичних підходів у роботі, зокрема, з різними емоційними станами. МОЗ України внесло терапію засобами мистецтвами – арттерапію

(у тому числі музичну терапію та інші методи, базовані на арттерапії) до Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю, згідно наказу № 2118 від 13 грудня 2023 року [2].

О. Вознесенська визначає арттерапію як «метод зцілення за допомогою творчого самовираження. Не терапія або лікування, а саме зцілення – досягнення цілісності. Зцілення пов'язане з духовною цілісністю, гармонією духу й тіла» [1]. Арттерапія допомагає формувати психологічну гнучкість, що є надзвичайно важливим для людей, які перебувають в умовах війни, інших стресогенних обставинах. Цей процес дозволяє не лише знижувати рівень тривожності, а й дає можливість адаптуватися до змінюваних умов життя. Творчість, зокрема через роботу з матеріалом (глина, фарби, папір тощо), допомагає людині трансформувати свій досвід, роблячи його більш керованим.

Протягом 2022-2024 рр. військові психологи у рамках діяльності профільних підрозділів Збройних Сил України, особливо на рівні груп психологічного супроводу та відновлення, почали активно використовувати арттерапевтичний підхід не лише в роботі з військовими, але й з їхніми сім'ями.

Відбуваються пошук ефективних існуючих арттехнік, створення авторських, їх модифікація. Терапія засобами мистецтва є засобом глибокої трансформації й відновлення, що дозволяє людині адаптуватися до нових умов, виражати емоції, знаходити внутрішні ресурси для подолання криз тощо. Нижче можна ознайомитися з арттерапевтичною технікою, що призначена для роботи з підвищеною тривожністю в осіб віком від 16 років.

### **Арттерапевтична методика «Дорога спокою»**

**(автор – Ксенія Любарська,**

**модифікація – Рустам Тараненко, Юлія Титаренко)**

**Мета:** зниження рівня тривожності, стабілізація емоційного стану, створення внутрішнього відчуття захищеності, усвідомлення власного ресурсу.

**Вік:** 16+

**Матеріали:** аркуш паперу (А4 чи інших форматів), фарби, олівці, пензлі або губка, серветки, склянка з водою (якщо використовуються фарби), різнокольорові штучні камінці (у достатній кількості), аудіозаписи музичних творів, що рекомендовані як заспокійливі, фігурки людей, тварин, іграшкові дерева невеликого розміру, будиночки тощо.

### **Алгоритм виконання:**

**Підготовка.** Клієнтові / клієнтці пропонують зайняти зручне положення (сидячи), зробити кілька глибоких вдихів-видихів. Заплющити

очі й увявити дорогу. Це може бути й стежка в лісі, й дорога серед гір, і місто на горизонті – усе, що викликає у вас спокій. Роздивитися внутрішнім поглядом, що оточує дорогу спокою. Цей етап супроводжує задалегідь обрана заспокійлива музика.

**Фон.** Намалювати фон, використовуючи кольори, що відповідають настрою. Не обов'язково малювати конкретні форми – просто перенесіть кольорові відчуття на папір. Якщо працювати зі штучними кольоровими камінцями, викласти відповідне настрою тло.

**Дорога.** На цьому фоні намалювати/викласти з камінців свою «Дорогу спокою». Вона може бути звивистою чи прямою, широкою чи вузькою. Головне, щоб вона вела туди, де клієнт/клієнтка почувається в безпеці.

**Деталі.** Додайте елементи, які роблять вас спокійнішими: це можуть бути світло ліхтарів, тепле сонце чи океан на горизонті; Також можна домалювати чи використати фігурки, що символізують значимих людей, які надають підтримку; іграшкові рослини, фігурки тварин, тварини; будиночок тощо.

**Рефлексія.** Після завершення творчої роботи, клієнтові/клієнтці пропонується подивитися на створений образ дороги та запитати себе про наступне:

- Де знаходиться моя дорога?
- Що її оточує?
- Куди вона веде?
- Що я відчуваю, коли дивлюся на дорогу?
- Що зі створеного образу, можна застосовувати в реальному житті?

**Примітка.** Клієнт/клієнтка, за потреби, може, за потреби, повертатися до малюнка (фото створеного образу).

### **Список використаних джерел:**

1. Вознесенська О.Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити: Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі*. Вип. 2. 2014. С. 93-103.
2. Наказ МОЗ України від 13 грудня 2023 р. № 1318 «Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю».

## **ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ТРАВМІВНОГО ДОСВІДУ ВІЙНИ У ВНУТРІШНЬОПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

**Угрин Ольга,**

*доцентка кафедри загальної та соціальної психології  
Навчально-наукового Інституту управління, психології та безпеки*

Воєнні дії призводять до значного зростання кількості внутрішньопереміщених осіб, які стикаються з травмівним досвідом, емоційним виснаженням, втратою близьких, соціальною ізоляцією та невизначеністю майбутнього. Це спричиняє розвиток гострих стресових розладів, тривожних станів, депресії, погіршення як фізичного, так і психічного здоров'я, що потребує комплексної психологічної допомоги.

З початком повномасштабної російсько-української війни арттерапія набуває особливої значущості в роботі з травмівним досвідом війни, оскільки сприяє безпечному вираженню емоцій, відновленню внутрішньої рівноваги та інтеграції травмівних переживань у життєвий досвід особистості.

Власне у практичній роботі (індивідуальні консультації, групові заняття з дітьми й підлітками та особами похилого віку) було застосовано модель інтегративної арттерапії у ситуації кризи (В. Назаревич). Ця модель вдало поєднує тілесні, емоційні та творчі аспекти особистості, що дозволяє інтегрувати досвід в життя людини. Тим самим сприяє кращому усвідомленню власних переживань і допомагає знаходити внутрішні ресурси для їх подолання шляхом глибокої та делікатної терапевтичної роботи [1].

На першому етапі важливо повернути ВПО до контакту з власним тілом через використання тілесних вправ, дихальних технік. Для дітей ці техніки проводились в ігровій формі. Ефективним для них виявився спосіб «видувати» через трубочку фарби на папір. Це допомагає вивільнити напругу, заземляє, стабілізує. Для регуляції дихання можна застосовувати повітряну кульку (реальну чи уявну). Для відчуття заземленості – уявити себе тваринкою і походити так, як ходить ця тваринка, при цьому акцентувати увагу на тілесні відчуття.

Наступний етап спрямований на розпізнавання власних емоцій, відреагування пережитого досвіду. Цікавим є те, що як діти, так і дорослі ВПО для відреагування емоцій використовували найчастіше пластилін та фарби. Так, група дітей, що приїхала зі сходу України, перебуваючи в шелтері одразу починали ліпити з пластиліну. Найперше ліпили їжу.

Для дорослих пластилін слугував способом знизити рівень стресу та напруги, стабілізуватись. Так, наприклад, жінка, почувши новини з рідного міста, що на сході України, певний час працювала

з пластиліном. Наприкінці вона емоційно стискала його кулаком і пальцями, символічно втілюючи свої переживання та агресію (уявляла замість пластиліну голову п..на).

Пластилін дає можливість виражати емоції та переживання через форму, колір і текстуру. Це дає ВПО свободу для творчого самовираження, особливо в тих випадках, коли вербальні засоби не є достатньо ефективними. Процес ліплення допомагає знизити рівень стресу, зняти напругу та стабілізувати стан. Також у дітей активує дрібну моторику рук, що позитивно впливає на координацію рухів і концентрацію уваги, а також може сприяти покращенню когнітивних процесів. Створення фізичних форм із пластиліну дозволяє дитині або дорослому бачити результат своєї праці, що сприяє підвищенню самооцінки та відчуттю досягнень. Пластилін дає змогу візуалізувати внутрішній світ, створюючи моделі, що можуть виявити приховані емоції. Може допомогти у розумінні і трансформації травмивних переживань.

Для кращого розпізнання власних емоцій, психоедукації та диференціації емоцій під час групових занять застосовувалась психологічна гра «Мімка мемка». Ця гра допомагає учасникам візуалізувати та виразити свої емоції через міміку, що важливо для розвитку емоційної грамотності. Вона допомагає людям усвідомити та зрозуміти власні почуття, а також дає можливість безпечно демонструвати їх іншим. Завдяки використанню міміки, учасники можуть легко передавати емоції без слів, що допомагає подолати внутрішні бар'єри або страхи, пов'язані з вербальним вираженням почуттів. Це особливо корисно для людей, які переживають труднощі у вираженні своїх емоцій через слова. Ця гра також стимулює активну взаємодію між учасниками, розвиваючи навички невербальної комунікації. У свою чергу, це сприяє розвитку емпатії, оскільки учасники мають можливість інтерпретувати емоції один одного та взаємно реагувати на них. Використання гри як методу терапії дозволяє зняти стрес, емоційну напругу та розслабитися. Мімічна гра допомагає розслабитися, розвеселитися та зменшити рівень тривожності або депресії. Для групової арттерапії гра «мімка-мемка» є ефективним інструментом для формування почуття групової єдності, покращення взаєморозуміння та створення атмосфери підтримки та довіри серед учасників.

На третьому етапі з допомогою образотворчої терапії, казкотерапії, ліплення, створення композиції, колажу, мандал клієнти шукали метафору ситуації чи поточного стану.

Хочу підкреслити ефективність використання пальчикового театру для дітей дошкільного, молодшого шкільного віку. Пальчиковий

театр дає дітям можливість виражати свої переживання через персонажів, що допомагає їм «зовні» проговорити або візуалізувати те, що вони не можуть висловити словами. Це особливо корисно для дітей, які пережили травму, оскільки вони часто не мають змоги вербально виразити свої почуття та емоції через страх чи блокування. Створення історій через пальчиковий театр дозволяє їм уявити різні сценарії, включаючи відновлення або вирішення конфліктів. Так, вони можуть відрефлексувати власні переживання і за допомогою творчості «переписати» травмівний досвід, що допомагає зменшити емоційну напругу. Разом із цим, пальчиковий театр є не тільки творчим, а й створює атмосферу безпеки та комфорту. Ляльки й персонажі допомагають дитині зосередитися на процесі гри, що знижує рівень стресу. У процесі гри з пальчиковим театром діти вчаться взаємодіяти з іншими, обирати ролі та працювати в групі, що сприяє розвитку співпраці та комунікаційних навичок. Коли діти створюють власних персонажів і грають із ними, вони починають відчувати контроль над ситуацією, що допомагає їм відновлювати почуття впевненості в собі. Пальчиковий театр дозволяє дитині стати активним учасником творчого процесу, що позитивно впливає на її самооцінку та відчуття власної здатності до подолання труднощів.

**Висновки.** Арттерапія є ефективним інструментом психологічної допомоги внутрішньопереміщеним особам, які пережили війну. Вона сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження, допомагає опрацювати травмівні переживання та інтегрувати їх у безпечний життєвий досвід. Подальші дослідження у цій сфері є необхідними для вдосконалення методик та розробки ефективних програм психологічної підтримки ВПО.

#### **Список використаних джерел:**

1. Назаревич В. Інтегративна модель подолання стресу у дітей. URL: <https://nazarevich-art.com/integratyvna-model-podolannya-stresu-u-ditej/> (дата звернення: 20.02.2025).

## **МЕДІАТВОРЧІСТЬ ЯК ВЕКТОР ПОСТТРАВМІВНОГО ЗРОСТАННЯ**

**Фількіна Тетяна,**

*аспірантка відділу психології масової комунікації та медіаосвіти  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,  
членкиня ГС Національна психологічна асоціація,  
керівниця служби психологічної підтримки та допомоги  
ГО «Українська Спілка прикордонників»,*

Ми живемо в часи стрімких змін, технічного прогресу, інформатизації суспільства в усьому світі, і все це на фоні затяжної війни в нашій країні, що створює додатковий стрес на здоров'я людей. Особливої уваги за таких умов потребує психічне здоров'я населення України. Всесвітня цифровізація сприяє появі нових сучасних напрямків психології та психотерапії.

**Медіапсихологія** – спеціалізована галузь психології, що вивчає вплив масмедіа (радіо, кіно, телебачення, Інтернету, соціальних мереж, мобільного зв'язку тощо) на переконання, судження, думки, емоції, поведінку та стосунки людей [6].

**Медіарттерапія** – сучасний різновид арттерапії, що поєднує в собі терапевтичний процес і мистецтво з використанням медіа засобів у двох варіантах: рецептивне (пасивне) сприйняття творів мистецтва та творче (активне) створення мистецьких продуктів [3, с. 28]. Тобто, медіарттерапія поєднує в собі традиційні методи арттерапії з сучасними медіатехнологіями. Ось лише декілька можливостей використання медіазасобів в арттерапії:

- **цифрове малювання і живопис:** використання графічних планшетів і програмного забезпечення для створення цифрових малюнків і картин;
- **анімація:** створення анімаційних роликів, GIF-анімацій, мемів для вираження своїх почуттів і переживань;
- **блоги і влоги (відеоблоги):** тексти або відео на тему своїх емоцій, думок і досвіду, які потім можна редагувати та переглядати;
- **аудіозаписи:** аудіощоденники, подкасти, музичні треки для вираження своїх думок і почуттів;
- **інсталяції з використанням медіазасобів:** створення художніх інсталяцій з використанням світлових, аудіо, відео ефектів;
- **терапевтична фотографія та фотоколаж:** використання цифрових фотоапаратів та програм для редагування зображень, створення фотоколажів, що відображають ваші емоції;
- *тощо.*

Ці техніки сприяють вираженню почуттів і переживань із застосуванням сучасних технологій, що робить процес терапії більш захоплюючим і різноманітним, та дає змогу проводити терапію там де немає можливості використовувати традиційні методи арттерапії (малюнок, ліплення, танок тощо) або коли людина проявляє супротив.

Медіарттерапія – це процес, який передбачає певний рівень активності й усвідомленості. Науковці виділили три рівня медіаактивності [2, с. 4-5]:

- **низький:** пасивна (реактивна) діяльність сприйняття інформації (користування телевізором, телефоном, комп'ютером без попереднього відбору тем і без конкретної цілі). Медіаторчість відсутня взагалі;
- **середній:** проактивна діяльність у користуванні телебаченням, радіо, інтернетом (попередній відбір програм, ігор, пошук потрібної інформації, користування електронною поштою, прояв активності в соціальних мережах тощо). Медіаторчість не є системною, проявляється в окремих видах медіадіяльності;
- **високий:** активне користування медіазасобами для створення медіапродуктів і для їх розповсюдження (використання відео та фотокамер, мобільного телефону, комп'ютеру, соціальних мереж, створення і ведення блогів, сайтів, акаунтів, участь у форумах, інтернет-конференціях тощо). На цьому рівні медіаторчість повністю контролюється суб'єктом. Часто медіа стають предметом діяльності.

Загалом, медіаторчість як складова медіаактивності передбачає перехід зі споживацького рівня взаємодії з медіа на рівень створення медіапродукції. Психологічне визначення творчості передбачає що творча діяльність розглядається через спонтанність творчого процесу, неповторність, новизну, значимість продуктів творчості для суспільства).

**Медіаактивність** характеризують наступні критерії [2, с. 3-4 ]:

- **контактність:** який час контакту з медіа та яка активність споживання,
- **комунікативність:** активність комунікації (спілкування) з соціумом за допомогою медіа,
- **когнітивність:** процеси сприйняття, аналізу, розуміння, усвідомлення, оцінювання, селекції, класифікації медіаконтенту,
- **творчість:** створення нового медіапродукту.

Беззаперечним є той факт, що кризи, стреси, травмівні події спричиняють біль і страждання. Однак, психічні травми можуть спричинити посттравмівний стресовий розлад (ПТСР), а можуть, навпаки, спонукати до посттравмівного зростання (ПТЗр).

**Посттравмівне зростання** – це трансформація, що відбувається з людиною в результаті позитивних змін, у процесі проживання травмівної події. Це не означає, що людина не страждає або не переживає негативні емоції. Навпаки, посттравмівне зростання відбувається тоді, коли людина знаходить новий сенс у своєму житті і спосіб інтегрувати свій травмівний досвід.



У процесі посттравмівного зростання трансформація відбувається в різних сферах особистості: переоцінка свого життя, пошук нових можливостей, посилення особистої сили, духовні зміни, поліпшення особистих стосунків.

Існують різні моделі підходу до посттравмівного зростання [5, с. 29-37], в результаті аналізу яких, з урахуванням особливостей медіаторчості, з'явилася нова **інтегративна модель медіаактивного посттравмівного зростання** особистості (авторка – Фількіна Тетяна). Ця модель заснована на тому, що в арттерапію інтегруються медіазасоби, в результаті чого з'явилася медіаарттерапія, що поєднує мистецтво (творчість), терапевтичний процес та інформаційно-цифрові технології. Завдяки тому, що медіаарттерапія працює на різних рівнях людської активності, а саме: сприйняття, переробка, творення, вона сприяє подоланню наслідків травми через трансформації у всіх сферах психіки особистості – емоції, думки, фантазії, дії.

У процесі медіаактивності формується медіакомпетентність особистості. Отже, медіаактивність є складовою компетентності. Формування базових цифрових компетентностей значною мірою впливає на відчуття впевненості та захищеності у дорослої особистості, тому що володіння сучасними інформаційно-цифровими технологіями допомагає людині покращувати своє життя: навчатися і працювати, підвищувати рівень своєї професійної кваліфікації; спілкуватися з рідними, друзями, колегами через інтернет; користуватися інтернет-магазинами й послугами (банкінгом, записом до лікаря, викликом майстра) тощо [4, с. 358]. Сучасна людина, яка не вміє користуватися медіа- засобами і технологіями, вважається неспроможною, і її недостатній рівень медіаграмотності та медіакомпетентності стає перепорою в житті.

Отже, медіаторчість може сприяти посттравмівному зростанню особистості через застосування медіа в терапевтичному процесі. Адже медіаторчість, як основа медіаактивності, що є складовою медіакомпетентності, має великий зцілювальний потенціал на особистому груповому і соціальному рівнях.

### **Список використаних джерел:**

1. Арттерапія (медіа-арттерапія) в роботі з військовими та ветеранами. *Клінічна психологія*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=8s2IHJvtYs> (дата звернення: 20.02.2025).
2. Вознесенська О.Л. Медіа-активність як фактор становлення особистості сучасного студента: *II Міжнародна науково-практична конференція «Генеза буття особистості»* (19-20 грудня 2011 року). К.: ДП «Інформаційно-

- аналітичне агентство». 2011. Том II. с. 18-25. URL: <https://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2016/12%8C.pdf> (дата звернення: 20.02.2025).
3. Вознесенська О. Л. Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми: Практичний посібник. Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2020. 124 с.
4. Вознесенська О., Фількіна Т. Медіаторчість ветеранів війни в умовах цифрової трансформації суспільства. *Освіта для цифрової трансформації суспільства: монографія*. Том 1 (1). Київ: ТОВ «Юрка Любченка», 2024. С. 354-364. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742488/1/pdf> (дата звернення: 20.02.2025).
5. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/klymchuk-mono-2020.pdf#page=20.10> (дата звернення: 20.02.2025).
6. Психологічний словник APA. Електронна версія. Оновлено 19.04.2018. <https://dictionary.apa.org/media-psychology> (дата звернення: 20.02.2025).

## **ДОСВІД ПРОВЕДЕННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В ПРИФРОНТОВІЙ МІСЦЕВОСТІ**

**Фарафонова Юлія,**

*психологиня БФ «Світ українцям»,*

*членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»,*

*членкиня правління та керівниця відокремленого підрозділу*

*ВГО «Арттерапевтична асоціація» в Миколаївській області*

*(м. Миколаїв)*

Пенсіонери, люди похилого віку є однією з найбільш постраждалих верств населення під час війни. Майже кожного дня ми торкаємось однієї із безлічі жахливих історій про страждання старих, які були залишені напризволяще на окупованих і прифронтових територіях. Їхні діти, які виїхали в інші міста України або за кордон, зазвичай допомагають своїм батькам грошима та приділяють їм час онлайн. Але це не може заповнити порожнечу, що утворилася в душі цих людей під впливом війни.

У зрілому віці, згідно з віковою періодизацією за Е. Еріксоном, зростає важливість свідомого ставлення до життя та пошуку сенсів. Людина розуміє пройдений нею життєвий шлях і набуває цілісності особистості. Тільки тепер з'являється мудрість [2, с. 65-71]. У той самий час, у зв'язку зі старінням, деякі психічні функції починають слабшати, що викликає додаткові складнощі в спілкуванні, плануванні життя, проживанні подій.

Виключені здебільшого з активного життя, літні люди утворюють певну окрему субкультуру, спілкуючись всередині свого кола.

Когнітивні упередження, марновірство, негативне мислення, здатність до пліток, мислення, орієнтоване на минуле, туга за молодістю та інші риси впливають на емоційний стан та ефективність психічних процесів. Саме тому важливо не лишати зараз людей на самоті, а сприяти позитивному впливу на них більш досвідчених членів громади.

Тема надання допомоги літнім людям вперше реально була усвідомлена у світі в 60-тих роках минулого століття, що надалі привело до створення так званих університетів третього віку. Це глобальний рух, спрямований на забезпечення успішної адаптації літніх людей до сучасного життя, їх самоосвіти та самовдосконалення [1, с. 1]. Значною мірою саме на базі таких університетів у прифронтових містах, у яких люди живуть під постійним психологічним тиском, наразі надається регулярна емоційна підтримка тим, хто її потребує.

Оскільки літні люди належать до вразливих верств населення, вони є поширеною цільовою категорією отримувачів допомоги, яку надають міжнародні благодійні організації.

Можна визначити такі форми цієї підтримки:

- регулярні зустрічі;
- одноразова або нечаста підтримка;
- непряма підтримка.

**Регулярну підтримку** отримують сумлінні та свідомі відвідувачі занять в університетах третього віку, які працюють на базі різних установ: міських територіальних центрів соціального обслуговування [1, с.2], бібліотек, прихистків. Вони щоденно по буднях відвідують обрані заняття серед запропонованих: зарядка, скандинавська ходьба, співи, творчі студії, лекції про здоровий спосіб життя, зустрічі з творчими людьми, психологічні заняття, українська мова тощо. Для таких відвідувачів активний стиль життя, спрямований на пізнання та відкритість новому досвіду, став стрижнем, який тримає їх і допомагає справлятися зі складнощами життя, віковими хворобами та щоденним стресом.

**Одноразова або нечаста підтримка.** У той час, як у місті є можливість відвідувати ці та подібні заходи у всіх пенсіонерів, мешканці громад позбавлені такої можливості. При тому саме громади є найбільш постраждалими від війни регіонами, зокрема, різні частини Миколаївської та Херсонської області надзвичайно постраждали від військових дій, окупації та підтоплення внаслідок підриву Каховської ГЕС. Саме для допомоги цим верствам населення створені мобільні бригади від різних благодійних організацій.

До **непрямої підтримки** можна віднести взаємопідтримку, яка існує між мешканцями міста або громади, сусідами, односельцями

тощо. Цінності свідомого ставлення до психічного стану, яким навчилися відвідувачі психологічних заходів, не капсулюються, а поширюється далі через неформальне спілкування. За період війни спостерігається зміна ставлення до психології: мешканці сіл усвідомлюють її користь і за можливістю звертаються до психологів мобільних бригад.

Серед усіх способів психологічної допомоги літнім людям саме арттерапія зарекомендувала себе максимально ефективним, безпечним і привабливим методом. Людина, яка отримує запрошення на творчий майстер-клас, не відчуває тієї напруги, яку може викликати зустріч або бесіда з психологом. Арттерапевтичні заняття стимулюють сенсорику людини, покращують настрій та розвивають когнітивні здібності за допомогою роботи з образом і метафорою.

Характерною дихотомією зрілого віку, за Е. Еріксоном вважаються цілісність та безнадійність [2]. На рівні здатності до встановлення емоційного зв'язку вона перетворюється на поєднання прагнення до відкриття нового та, одночасно, певної закритості для його засвоєння. Для подолання цієї закритості важливо знайти підхід до людей та зацікавити їх, зберігаючи почуття безпеки. Саме цю можливість надає застосування творчості. Важливим є підбір матеріалів і планування програми співпраці між групою та арттерапевтом у випадку циклу зустрічей із врахуванням особливостей віку.

За період 2023–2024 рр. у Миколаєві та області авторка (Юлія Фарафонова) провела більше сотні групових занять із людьми пенсійного віку, у тому числі 5 циклів по 7 зустрічей кожний, і також заняття, присвячені способам емоційної стабілізації із застосуванням арттерапії та творчих воркшопів. Кожна зустріч – це покращення стану і настрою його учасників.

Опишемо зроблені протягом роботи спостереження та закономірності разом з їхніми чинниками.

- Найбільш охоче учасники та учасниці приходили на майстер-класи, на яких вони отримували в подарунок вироби, такі, як сумки-шопери (інстинкт підтримки матеріального добробуту в скрутні часи).

- Проте після створення емоційних стосунків із тренером, учасниці охоче відвідували також регулярні зустрічі (важливість особистісного підходу та встановлення емоційного зв'язку). Кожний цикл регулярних зустрічей мав свою програму, яка враховувала особливості поточної групи.

- У таких групах часто підіймалися важливі психологічні та екзистенційні теми та відбувалось пропрацювання травмивних спогадів. Треба зазначити, що певна кількість учасниць зазнала подвійної травми та подвійної вразливості (втрата житла, вимушене переміщення,

загибель рідних на війні, родичі в полоні), що потребувало додаткової уваги та застосування різних методів роботи.

- Більше, ніж традиційне малювання, учасниць приваблювали незвичайні, рідкісні, ексклюзивні теми, як-от виготовлення ляльок-мотанок, ліплення з глини, насипні мандали, аплікація з тканини, дудлінг тощо. Це свідчить про втому від буденності та бажання та готовність отримувати нові емоції та знання.

У такі важкі часи, які переживає зараз українське суспільство, важливим є внесок кожної людини в своє психічне здоров'я та в підтримку емоційного стану рідних. Кожна вікова категорія є важливою і значущою для загального стану нації. Мудрість та спокій, який надають творчі заняття літнім людям, мають цілющий вплив на емоційний стан мешканців міста та громади в цілому.

### **Список використаних джерел:**

1. Коваль О. П. Університет третього віку як необхідна умова збереження людського капіталу URL: [https://niss.gov.ua/sites/default/files/2024-11/az\\_universiteti-tretogo-viku\\_22112024.pdf](https://niss.gov.ua/sites/default/files/2024-11/az_universiteti-tretogo-viku_22112024.pdf) (дата звернення: 22.02.2025).
2. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Вид. 2-е, стер. Київ : Кондор, 2015. 469 с.

## **SZTUKA JAKO NARZĘDZIE TERAPUTYCZNE – ARTETERAPIA W PRACY Z DZIEĆMI Z ADHD**

**Małgorzata Ciupa,**  
*Fundacja Idylla*  
*(Warszawa, Polska)*

Dzieci z ADHD doświadczają licznych trudności w zakresie koncentracji, samoregulacji emocjonalnej oraz kontroli impulsów, co znacząco wpływa na ich funkcjonowanie w środowisku szkolnym. Tradycyjne metody pracy nie zawsze są wystarczające, dlatego coraz większe zainteresowanie budzą alternatywne formy terapii, w tym arteterapia. Celem wystąpienia jest przedstawienie możliwości zastosowania arteterapii jako skutecznej metody wspierającej rozwój dzieci z ADHD, a także omówienie konkretnych form terapeutycznych dostosowanych do ich potrzeb. Arteterapia, poprzez angażowanie różnych obszarów mózgu, wspiera regulację emocji, rozwój funkcji wykonawczych oraz poprawę koncentracji. W prezentacji zostaną omówione różne techniki arteterapeutyczne, takie jak malowanie dynamiczne, rzeźbienie, muzykoterapia, terapia ruchem i praca z mandalami. Każda z tych metod odgrywa istotną rolę w redukcji nadpobudliwości, poprawie zdolności organizacyjnych oraz budowaniu kompetencji społecznych u dzieci z ADHD.

Badania nad wpływem arteterapii na funkcjonowanie dzieci z ADHD dostarczają licznych dowodów na jej skuteczność. Kruk (2020) wskazuje, że proces twórczy aktywuje korę przedczołową odpowiedzialną za kontrolę impulsów i planowanie działań, co sprzyja poprawie koncentracji. Badania Brown (2018) pokazują, że aktywności manualne, takie jak rzeźbienie w glinie, redukują nadaktywność i poprawiają zdolność do samoregulacji emocjonalnej. Z kolei Medina (2019) wykazał, że aktywność fizyczna w formie terapii ruchem wpływa na układ dopaminergiczny, co poprawia zdolność koncentracji i redukuje impulsywność. Ponadto, Davidson (2017) zwraca uwagę na pozytywny wpływ działań opartych na wzorach geometrycznych, takich jak mandale, które wzmacniają organizację myśli i rozwój funkcji wykonawczych. Szczególna uwaga zostanie poświęcona programowi «ART-MOVE», który łączy sztukę i ruch w celu wspierania dzieci z ADHD w rozwijaniu umiejętności koncentracji i kontroli impulsów. Prezentacja obejmie również praktyczne wskazówki dla pedagogów dotyczące wdrażania tych metod w pracy z dziećmi.

#### **Bio.**

Psychoterapeutka w trakcie certyfikacji z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi, młodzieżą i rodzicami. Realizuje rekomendowane programy profilaktyczne, takie jak «Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej» oraz «Przyjaciele Zippiego», które wspierają dzieci w rozwijaniu zdrowych strategii radzenia sobie z emocjami i budowaniu relacji. Jako praktyk metody Kids' Skills («Damy Radę») w ramach Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach pomaga dzieciom i młodzieży w pokonywaniu trudności oraz rozwijaniu ich mocnych stron. Prowadzi także warsztaty i konsultacje w zakresie neroróżnorodności, wspierając rodziców i nauczycieli w lepszym rozumieniu i wspomaganiu dzieci o zróżnicowanych potrzebach. Jest autorką kampanii społecznych, takich jak «Barwni i Wyjątkowi», które promują akceptację różnorodności i budowanie wrażliwości społecznej. Posiada doświadczenie w realizacji Treningów Umiejętności Społecznych (TUS) oraz Treningu Zastępowania Agresji (TZA), które wspierają dzieci i młodzież w rozwijaniu kompetencji interpersonalnych, regulacji emocji i budowaniu zdrowych relacji.

## **МИСТЕЦТВО ЯК ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ЗАСІБ: АРТТЕРАПІЯ В РОБОТИ З ДІТЬМИ З РДУГ**

**Чупа Малгожата,**

*програмна директорка Фонду «Ідилія»  
(м. Варшава, Польща)*

Діти з РДУГ відчують численні труднощі з концентрацією, емоційною саморегуляцією та контролем імпульсів, що істотно

впливає на їх функціонування в шкільному середовищі. Традиційних методів роботи не завжди достатньо, тому все більшої популярності набувають альтернативні форми терапії, зокрема арттерапія.

Метою доповіді є представити можливості використання арттерапії як ефективного методу підтримки розвитку дітей із РДУГ, а також обговорити конкретні терапевтичні форми, адаптовані до їхніх потреб.

Арттерапія, залучаючи різні ділянки мозку, підтримує регуляцію емоцій, розвиток виконавчих функцій і покращення концентрації. У презентації будуть розглянуті різні техніки арттерапії, такі як динамічне малювання, ліплення, музикотерапія, рухова терапія та робота з мандалами. Кожен із цих методів відіграє важливу роль у зниженні гіперактивності, покращенні організаційних навичок і розвитку соціальних компетенцій у дітей із РДУГ.

Дослідження впливу арттерапії на функціонування дітей із РДУГ надають численні докази її ефективності. Крук (2020) [3] вказує на те, що творчий процес активує префронтальну кору, відповідальну за контроль імпульсів і планування дій, що допомагає покращити концентрацію. Дослідження Брауна (2018) [1] показує, що фізичні вправи, такі як ліплення з глини, зменшують гіперактивність і покращують здатність саморегулювати емоції. Medina (2019) [4] показав, що фізична активність у формі ЛФК впливає на дофамінергічну систему, що покращує здатність до концентрації та знижує імпульсивність. Крім того, Davidson (2017) [2] звертає увагу на позитивний вплив діяльності, заснованої на геометричних візерунках, таких як мандали, які покращують організацію думок і розвиток виконавчих функцій.

Особливу увагу буде приділено програмі «ART-MOVE», яка поєднує мистецтво та рух для підтримки дітей із РДУГ у розвитку навичок концентрації та контролю імпульсів. У презентації також будуть практичні поради вихователям щодо впровадження цих методів у роботу з дітьми.

### **Біографія.**

Сертифікована психотерапевтка з багаторічним досвідом роботи з дітьми, підлітками та батьками. Вона впроваджує рекомендовані профілактичні програми, такі як «Емоційна аптечка» та «Друзі Зіппі», які підтримують дітей у розвитку здорових стратегій управління емоціями та побудови стосунків. Як практик методу Kids' Skills («Ми можемо впоратися») в рамках Solution Focused Therapy, вона допомагає дітям та молоді долати труднощі та розвивати свої сильні сторони. Вона також проводить семінари та консультації

у сфері нейророзмаїття, допомагаючи батькам та вчителям краще розуміти та підтримувати дітей з різноманітними потребами. Є авторкою соціальних кампаній, як-от «Кольорові та виняткові», що сприяють прийняттю різноманітності та формуванню соціальної чутливості. Має досвід проведення тренінгів з розвитку соціальних навичок (TUS) та тренінгів із заміщення агресії (TZA), які допомагають дітям та молоді розвивати міжособистісні навички, регулювати емоції та будувати здорові стосунки.

### **Список використаних джерел:**

1. Brown S. *Sensory Integration and Art Therapy: Supporting Emotional Regulation in Children with ADHD*. New York: Routledge, 2018.
2. Davidson R. J. *The Emotional Life of Your Brain: The Science Behind the Mind's Hidden Dimensions*. New York: Plume, 2017.
3. Kruk P. *Neuropsychologiczne podstawy arteterapii w pracy z dziećmi z ADHD*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2020.
4. Medina, J. *Brain Rules for Aging Well: 10 Principles for Staying Vital, Happy, and Sharp*. Seattle: Pear Press, 2019.
5. Thaut M. *Rhythm, Music, and the Brain: Scientific Foundations and Clinical Applications*. New York: Routledge, 2015.
6. Viamedica Journals. *Rola arteterapii w regulacji emocji i poprawie funkcji poznawczych u dzieci z ADHD*. *Psychiatria Polska*, 54(3), 345-362. 2020
7. Repozytorium Uniwersytetu Rzeszowskiego. *Znaczenie sztuki w terapii dzieci z ADHD: analiza badań klinicznych*. 2019. Dostęp online: [repozytorium.ur.edu.pl](http://repozytorium.ur.edu.pl)
8. Centrum Harmonii. *Arteterapia jako metoda wspierania rozwoju emocjonalnego i poznawczego dzieci z ADHD*. 2021. Dostęp online: [centrum-harmonii.pl](http://centrum-harmonii.pl)
9. Nauka w Polsce. *Sztuka pomaga walczyć ze stresem – wpływ arteterapii na poziom kortyzolu*. 2020. Dostęp online: [naukawpolsce.pl](http://naukawpolsce.pl)
10. Focus. *Arteterapia – twórcze narzędzie do walki ze stresem i regulacji emocji*. 2021. Dostęp online: [focus.pl](http://focus.pl)

## **VOM WESEN DER FARBEN – IN EINSTIEG IN DIE WELT DER FARBEN**

**Hans Rudolf Zurfluh,**

*master of art therapy, associate professor,  
head of the «Magenta» Ryden school (Lucerne, Switzerland)*

### **1. Farbkreise, Farbmodelle, Farbtheorien**

Obwohl vom 17. bis zum 19. Jahrhundert weltweit Farbkreise, Farbmodelle und Farbtheorien entwickelt wurden, orientiert sich die PTM-Methode vor allem am Farbwissen aus dem europäischen Kulturkreis. Es basiert auf den klassischen Farblehren, von Isaac Newton, Johann Wolfgang von Goethe und Johannes Itten.



Ich setze voraus, dass ein Grundwissen über Farben vorhanden ist, oder dies in wissenschaftlichen Abhandlungen sich jeder erarbeiten kann. Deshalb werde ich hier nicht näher auf diese eingehen.

Ähnlich wie die Naturwissenschaftler die physikalischen und chemischen Eigenschaften der Farben erforschten, untersuchte Johannes Itten die Farbprobleme, die sich bei der künstlerischen und praktischen Malarbeit stellten. Während seiner Lehrtätigkeit im Weimarer Bauhaus (1919–1923) festigte er die Grundlagen für seine Farbtheorie und seinen bekannten zwölfteiligen Farbkreis. Dabei stützte er sich auf Goethes Farblehre. Auch er war überzeugt, als Basis existieren nur die drei Grundfarben Blau, Gelb und Rot. Erst durch das Mischen der jeweiligen Grundfarben entstehen Grün, Violett und Orange. In seinem Modell bezeichnete er sie als Sekundärfarben. Die sogenannten Tertiärfarben wie Türkis, Indigo, Lemon, Goldgelb, Magenta und Korall ergeben sich gemäss Ittens Modell, wenn eine Grund- und eine Sekundärfarbe miteinander kombiniert werden (Abb. 3.1).



*Abb. 3.1*

Ittens Farbkreis gilt in der Kunst- und Designwelt bis heute als ein harmonisches und anwendbares Ordnungs- und Farbsystem. Im PTM bilden

Ittens Theorien ebenfalls eine wichtige Basis, um Farben zu deuten. Vor allem den Komplementärfarben, im PTM Farbenpaare genannt, kommt eine spezielle Bedeutung zu.

In unserer Arbeit wenden wir, das Farbwissen von Newton, Goethe, Itten, Kandinsky und vielen anderen Künstlern an.

Speziell am Bauhaus in Deutschland haben die Künstler untersucht wie sich Farben zeigen können. Sie erkannten, dass zumindest für den europäischen Kulturreis sich Farben, in Formen, Zahlen aber auch in Bewegungen und ebenso in Musik ausdrücken können. Durch Künstler wie Wassily Kandinsky, der Musiker Franz Liszt, der Physiker Nicola Tesla und viele andere, die durch das Phänomen der Synästhesie betroffen waren wissen wir, dass sie Musik, Töne, Gerüche und Buchstaben in Farben wahrnehmen konnten, oder umgekehrt.

Auf das Phänomen der Synästhesie möchte ich hier nicht näher eingehen, obwohl die Art der Wahrnehmung, wesentlich dazu geführt hat, dass den Farben auch Formen, Zahlen und Töne, ja sogar Bewegungen zugeordnet werden können.

In diesem Zusammenhang möchte ich darauf hinweisen, dass neben den oben beschriebenen Phänomenen, Synästheten Farben auch als Geruch (ohne den Eigengeruch der Farbe) wahrnehmen können!

Wichtig ist, wenn wir den Farben gewisse Eigenschaften zuweisen, machen wir dies mit dem Wissen, dass jeder Mensch, jede Kultur ihre eigenen Erfahrungen verinnerlicht hat – deshalb ist jede Aussage mit der nötigen Vorsicht anzusehen.

Letztendlich ist es unser Klient, der uns Hinweise geben muss wie eine bestimmte Farbe auf ihn wirkt.

## **2. Farbenpaare sowie Hüll- und Tarnfarben im PTM**

Als Farbenpaare werden die Farben bezeichnet, die sich in Ittens Farbkreis gegenüber liegen und die er als Komplementärfarben betitelte. Das heisst, sie ergänzen und bedingen einander. Darüber hinaus gibt es Hüll- oder Tarnfarben. Sie entstehen durch die Vermischung von Primär- und Sekundärfarben (Abb. 3.2).



Abb. 3.2: Übersicht der Farbenpaare und ihrer Eigenschaften

In Symbolbildern können wir oft die im 12er Farbkreis gegenüberliegenden Farben erkennen. Die nennen wir **Farbenpaare**.

Insgesamt wird im PTM zwischen **drei Farbenpaaren** unterschieden:  
**Körperfarbenpaar** (Hauptpaar: Rot / Grün; Unterpaar: Magenta / Lemon)  
**Seelenfarbenpaar** (Hauptpaar: Blau / Orange; Unterpaar: Türkis / Korall)  
**Geistiges Farbenpaar** (Hauptpaar: Gelb / Violett; Unterpaar: Goldgelb / Indigo)

		Geistiges Farbenpaar	fördert Klarheit und Zugang zur Inspiration/Spiritualität, steht für Verwirklichung und Originalität
		Seelenfarbenpaar	fördert Bewegung und Selbstaussdruck, steht für Sinnsuche und Darstellungskraft
		Körperfarbenpaar	fördert Wachstum und Durchsetzungskraft, steht für Tatkraft und Entwicklung

Wie in der vorherigen Abbildung ersichtlich, werden sämtliche Haupt- und Unterpaare aus zwei Primärfarben oder einer Primär- und einer

Sekundärfarbe gemischt. Darum lassen sich die Unterpaare den Hauptpaaren und ihren Eigenschaften zuweisen. Da jede Farbe eine eigene Persönlichkeit hat, können sämtliche Farbenpaare als zusätzliche Prozessebene eingesetzt und verstanden werden. Was heisst das?

Die anderen Farbenpaare lassen sich wie folgt übersetzen (Abb. 3.4):



Abb. 3.4: Entschlüsselung der Farbbotschaften der Farbenpaare

Das heisst, Farben enthalten Botschaften und lösen in Menschen Gefühle und Taten aus – unbewusst oder bewusst.

Es ist nicht so, dass ein Klient, der immer wieder bestimmte Farben malt, dies einer bestimmten Charaktereigenschaft zugeordnet werden darf, oder darin eine psychische Struktur erkannt werden kann. Aber Farben geben uns Hinweise, insbesondere dann, wenn wir in Bildern nicht nur Farben, sondern Zahlen oder wiederkehrende Formen erkennen können.

Treten immer wieder die gleiche Anzahl Bäume, Häuser, Menschen oder Gegenstände auf, kann dies ein Hinweis auf eine bestimmte Farbe sein.

Gemäss der Theorie der Bauhaus Künstler können die Farben eine Eigenschaft, eine Fläche, eine dreidimensionale Form und eine Zahl haben.

Damit wir aber versteckte Informationen beachten können, müssen wir wissen, welche Form oder Zahl einer Farbe zugeordnet werden kann.

In unserer Methode werden den Farben auch Flächen, Formen und Zahlen zugeordnet.

Die folgende Übersicht fasst die Ergebnisse der Untersuchung der Bauhaus-Künstler auf kompakte Weise zusammen (Abb. 3.6). Sie geht jedoch noch einen Schritt weiter und integriert die Erweiterung, welche wir im PTM anwenden.

Farbe	Form / Fläche	Körper
Rot	Quadrat	Würfel
Gelb	Dreieck	Tetraeder
Blau	Kreis	Kugel
Orange	Trapez	Pyramide
Grün	Sphärischer Kreis	Kegel
Violett	Ellipse	Zylinder

Als Formen dargestellt:



Abb. 6.1a:  
Übersicht der Farben, Formen und Körper im PTM



Abb. 6.1b: Vogelperspektive  
auf die Farben, Formen/Flächen und Körper im PTM

### 3. Farben und wie sie zugeordnet werden können

Farbe	Eigenschaften	unterdotiert	<i>überdotiert</i>	Ausgeglichen
	Transformation Reinigung Bereinigung Spiritualität Inspiration Yin & Yang im Ausgleich	wenig Zugang zur Spiritualität und Inspiration Transformationskraft blockiert nicht wissenschaftlich Begründbares wird abgelehnt	Flucht in virtuelle Welten Suchtpotenzial abgehoben fanatisch dogmatisch vergeistigt mögliche Suizidalität	kann «loslassen» Abschied nehmen empfindlich für Inspirationen Zugang zur gelebten Spiritualität Yin & Yang im Ausgleich
	Ruhe Vertrauen Tiefe Intuitionskraft Sinnsuche	Gefühlsausdruck blockiert starr, ausgetrocknet, nicht im Fluss Wahrnehmungsfähigkeit m	wird von den Gefühlen <i>überschwemmt</i> mimosenhaft manipulierbar totaler Rückzug	Vertrauen in die Intuition Wahrnehmungsfähigkeit sinnsuchend «Tiefgang» im Fluss
	Kommunikation Klarheit Frische Wahrheit Verbindlichkeit	Sprachblockade, Gefühl der Enge, Kommunikationsschwäche wenig Eigenraum unklar	unverbindlich unnahbar grenzenlos unterkühlt «Sprecherker»	Weiter Horizont, klare und sichere Kommunikationsfähigkeit verbindlich mit seinen Werten

Natur Regeneration Balance Wachstum Mitte	«denaturiert» Entwicklung und Regenerationsfähigkeit blockiert nicht in der Balance	<i>übersteigertes</i> Harmoniebedürfnis und Optimismus getrieben Konfliktangst	ausgeglichen natürlich, herzlich ausgewogene und achtsame Lebensführung
Intelligenz Analyse Konzentration Ideenreich Licht	unkonzentriert <i>ängstlich</i> freudlos blockiert im Denken	kopflastig <i>übersteigertes</i> Kontrollbedürfnis perfektionistisch nervös	analytisch konzentriert, intelligent schnelle Auffassungsgabe willensstark
Kreativität Offenheit Bewegung Optimismus Enthusiasmus	träge ziellos lustlos einfalllos appetitlos	ungeduldig genusszentriert <i>übersteigerte</i> Bedürfnis- befriedigung oberflächlich	schöpferisch beweglich genießend entfaltend humorvoll, spielerisch
Mut Tatkraft Vitalität Lebenskraft Verwurzelung Sicherheit	müde erschöpft mutlos kraftlos unsicher «wenig Lebenskraft»	<i>überschäumend</i> <i>überhitzt</i> <i>überreizt</i> aggressiv streitsüchtig cholertisch	geerdet stabil sicher tatkraftig vital bodenständig

## СУТНІСТЬ КОЛЬОРУ – ВСТУП ДО СВІТУ КОЛЬОРІВ

**Ганс Рудольф Цурфлю,**  
*магістр арттерапії, доцент,  
керівник школи арттерапії «Маджента» Райден,  
почесний член ВГО «Арттерапевтична асоціація»  
(Луцерн, Швейцарія)*

### **1. Колірні кола, колірні моделі, теорії кольору**

Хоча колірні кола, колірні моделі та теорії кольору були розроблялися в усьому світі в період з 17 по 19 століття, метод РТМ в першу чергу базується на дослідженнях про колір саме європейської культури. Цей метод ґрунтується на класичних теоріях кольору Ісаака Ньютона, Йоганна Вольфганга фон Гете та Йоганнеса Іттена.

Автор припускає, що базові знання про кольори є наразі доступними, тим паче, що кожен може отримати ці знання з наукових досліджень.

Подібно до того, як вчені-природознавці досліджували фізичні та хімічні властивості кольорів, Йоганнес Іттен вивчав кольорові проблеми, які виникали в художніх та практичних живописних працях. Працюючи викладачем у Веймарському Баухаузі (1919-1923) він закріпив основи своєї теорії кольору і свого знаменитого дванадцятикомпонентного колірного кола.

При цьому Йоганнес Іттен спирався на теорію кольору Гете. Він також був переконаний, що лише три основні кольори – синій, жовтий і червоний – існують як основні. Зелений, фіолетовий і помаранчевий створюються лише шляхом змішування відповідних основних кольорів. У своїй моделі він називав їх вторинними кольорами. Згідно з моделлю Іттена, так звані третинні кольори, такі як бірюзовий, індиго, лимонний, золотисто-жовтий, пурпуровий і кораловий, утворюються при поєднанні первинного і вторинного кольорів (рис. 3.1).

Колірне коло Іттена досі вважається у світі мистецтва та дизайну гармонійною та такою, яка часто використовується системою порядку та кольору. У РТМ теорії Іттена є також важливою основою для інтерпретації кольорів. Особливого значення набувають взаємодоповнюючі кольори, відомі в РТМ як колірні пари.

У нашій роботі ми посилаємося на знання про колір Ньютона, Гете, Іттена, Кандинського та багатьох інших митців.

Зокрема, в німецькому Баухаузі дослідження митців базувалися перш за все на тому, як кольори можуть проявляти себе. Дослідники дійшли висновку, що, принаймні, в європейській культурі, кольори



можуть бути виражені формами, числами, а також рухом у музиці. Завдяки таким митцям, як Василь Кандинський, музикант Ференц Ліст, фізик Нікола Тесла та багатьом іншим, на кого впливало явище синестезії, тому вони були здатні сприймати музику, звуки, запахи і літери в кольорах, або навпаки. Не будемо заглиблюватися у феномен синестезії, хоча саме цей тип сприйняття уможливив кольоризування чисел, звуків і навіть рухів.

У цьому контексті зазначимо, що окрім описаних вище явищ, синестетики, кольори також можуть сприйматися як запахи (без прищипаного запаху кольору)!

Важливо зазначити, що, приписуючи кольорам певні властивості, ми робимо це, знаючи, що кожна людина і кожна культура засвоїли свій власний досвід – саме тому кожне твердження слід розглядати досить обережно.

Зрештою, саме наш клієнт повинен дати нам підказки про те, як той чи інший колір впливає на нього.

## **2. Пари кольорів, а також конвертні та маскувальні кольори в РТМ**

Пари кольорів – це кольори, які розташовані навпроти один одного в колірному колі Іттена, і які він назвав комплементарними кольорами. Це означає, що вони доповнюють і визначають один одного. Існують також конвертні або маскувальні кольори. Вони створюються шляхом змішування основних і додаткових кольорів (рис. 3.2).

<b>Первинний колір</b>	<b>Вторинний колір</b>	<b>Кольори рукавів конверта</b>
червоний: приземлений символізує драйв	зелений: цілитель, символізує за розвиток	коричневий: захисник, символізує тепло.
синій: інтуїтивний символізує пошук сенсу	помаранчевий: креативний означає ефективність	світло-сірий: прохолодний символізує стриманість
жовтий: світлий колір означає реалізацію	фіолетовий: містичність означає оригінальність	оливковий: похмурий означає обман

Третинний колір	Третинний колір	
пурпурний: фарба особливого кольору- символізує екстравагантність	лимонний: свіжість символізує використання	
бірюзовий: чітке розуміння символізує відданість	кораловий- цінний символізує внутрішню цінність	
золотисто-жовтий: корисність гарантує безпеку	індіго: відповідаль- ний передбачає від- повідальність	

У символічних зображеннях ми часто можемо впізнати кольори, розташовані один навпроти одного на 12-кольоровому колі. Ми називаємо їх **колірними парами**.

РТМ розрізняє загалом **три колірні пари**:

**Пара кольорів тіла** (основна пара: червоний / зелений; підпара: пурпуровий / лимонний).

**Пара кольорів душі** (основна пара: синій / помаранчевий; підпара: бірюзовий / кораловий).

**Духовна колірна пара** (основна пара: жовтий / фіолетовий; підпара: золотисто-жовтий / індіго).

жовтий / фіолетовий	духовна колірна пара	сприяє чіткості, доступ до духовності; реалізація і оригінальність
синій / золотисто- жовтий	пара кольорів душі	сприяє просуванню і самовираженню, пошук сенсу і внутрішня сила
червоний / зелений	пара кольорів тіла	сприяє зростанню і впевненості у собі, відповідає за активність та розвиток

Як показує попередня ілюстрація, всі основні пари та підпари змішані з двох основних кольорів або одного основного та одного додаткового. Таким чином, підпари можна віднести до основних пар і, відповідно, наділяти їхніми властивостями. Оскільки кожен колір має власну індивідуальність, то усі пари кольорів можна використовувати і розуміти як додатковий рівень процесу. Що це означає?

<b>Первинний колір</b>	<b>Вторинний колір</b>
драйв	розвиток (зелений)
пошук сенсу (червоний)	сила візуалізації (помаранчевий)
реалізація (жовтий)	оригінальність (фіолетовий)
<b>Третинні кольори</b>	<b>Третинні кольори</b>
трансцендентність (рожевий)	корисність (лимонний)
обов'язковість (блакитний)	власна вартість (кораловий)
захищеність (золотисто-жовтий)	відповідальність (індіго)

Це означає, що кольори несуть інформацію і викликають у людей почуття та дії – несвідомо чи свідомо.

Не можна стверджувати, що клієнтові, який постійно фарбується в певні кольори, можна приписати певну рису характеру або розпізнати в ньому певну психологічну структуру. Але кольори дають нам підказки, особливо коли ми на малюнках можемо розпізнати не лише кольори, але й числа або повторювані форми.

Якщо знову і знову з'являється однакова кількість дерев, будинків, людей чи предметів – це може вказувати на певний колір.

Згідно з теорією митців Баугаузу, кольори можуть нести інформацію про поверхню, тривимірну форму та число.

Проте, для того, щоб побачити приховану інформацію, необхідно мати знання про те, яку форму або число може мати певний колір.

У нашому методі поверхням, фігурам і числам також присвоюються кольори.

Наступний огляд стисло підсумовує результати досліджень митців Баугаузу (рис. 3.6). Проте, він іде на крок далі, інтегруючи розширення, яке ми використовуємо в РТМ. **Зображені у вигляді форми:** рис. 6.1a, 6.1b.

### 3. Кольори та способи їхнього трактування

Колір	Властивості	Недопований (чогось не вистачає)	Наддопований (надмір кольору)	Збалансований
<b>Фіолетовий</b>	трансформація, очищення, духовність, натхнення, Інь та Ян у балансі	обмежений доступ до духовності та натхнення, трансформаційна сила заблокована те, що не є науково обґрунтованим, відкидається	втеча у віртуальні світи потенціал звикання відсторонений фанатичний догматичний одухотворений можливі суїцидальні тенденції	може «відпустити», прощатися, сприйнятливий до натхнення, доступ до живої духовності, Інь та Ян у рівновазі
<b>Синій</b>	мир і спокій, довіра, глибина, сила інтуїції, пошук сенсу	емоційна експресія заблокована ригідний, «не в потоці», Здатність до сприйняття заблокована	переповнений емоціями, схожий на мімозу, піддається маніпуляціям, повна ломка	довіра до інтуїції, сприйнятливість, пошук сенсу, «глибина» «в потоці»
<b>Блакитний</b>	комунікація, ясність, свіжість, правда, зобов'язання	мовленнєва блокада, відчуття обмеженості, брак спілкування, мало особистого простору, незрозумілий	необов'язковий, неприступний, безмежний, надто холодний, «мислитель мови»	широкий кругозір, чіткі та впевнені комунікативні навички, відданий своїм цінностям

<b>Зелений</b>	природа, регенерація, баланс, зростання, центризм	«денатурований», розвиток і регенеративна здатність заблоковані, не в рівновазі/ (неврівноважений)	перебільшена потреба в гармонії та обумовлений оптимізм, страх перед конфліктами	збалансований, природний, теплий, врівноважений, усвідомлений спосіб життя
<b>Жовтий</b>	розум, аналіз, концентрація, переловней ідеями, світло	розсіяний, тривожний, безрадісний, заблоковане мислення	надважкий, перебільшена потреба у контролі, перфекціоніст нервовий	аналітичний, зосереджений, розумний, швидке розуміння, вольовий
<b>Помаранчевий</b>	креативність, відкритість, рух, оптимізм, ентузіазм	млявість, втрата мети байдужість, втрата апетиту	нетерплячість, орієнтованість на задоволення, перебільшене задоволення потреб, поверхневність	Креативність, гнучкість, насолода, розвиток, гумористичність, грайливість
<b>Червоний</b>	сміливість, енергійність, життєздатність, життєва сила, вкорінення, безпека,	втомлений, виснажений зневірений безсилий невпевнений «мало життєвих сил»	запальний перебуджений агресивний сварливий холерик	заземлений стабільний безпечний енергійний життєво важливий приземлений

## Список використаних джерел:

### Literaturverzeichnis

- Diederich W.** Der harmonische Aufbau der Welt: Keplers wissenschaftliches und spekulatives Werk. Hamburg: Felix Meiner Verlag, 2014.
- Eichenberger U.** Rosa macht ruhig. *Das Magazin*. Nr. 5/2010.
- Finlay V.** Das Geheimnis der Farben – Eine Kulturgeschichte. (1. Aufl.) Berlin: List Taschenbuch, 2013.
- Frieling H.** Der Farbenspiegel. (3. Aufl.) Göttingen: Verlag Hans Hansen-Schmidt, 1995.
- Gaiss S.** Kunstpädagogik und Kunsttherapie – Entwicklungsförderung zwischen Kindheit und Jugend anhand sinnlicher Wahrnehmung und ästhetisch-bildnerischer Erfahrung. München: Herbert Utz Verlag GmbH, 2015.
- Gibson C.** Zeichen und Symbole – Ursprung, Geschichte, Bedeutung. Köln: Frölich & Kaufmann Verlag, 2005.
- Heimendahl E.** Licht und Farbe. Berlin: De Gruyter Verlag, 1961.
- Hess W.** Das Problem der Farben in den Selbsterzeugnissen der Maler Cézanne bis Mondrian. München: Mäander Verlag, 1993.
- Itten J.** Kunst der Farbe – Studienausgabe. Freiburg: Christopherus Verlag GmbH & Co. KG, 2009.
- Leuteritz A.** Kunstwahrnehmung als Rezeptive Kunsttherapie. Baukus P., Thies J. (Hsrg.) Kunsttherapie (2. Aufl.). Stuttgart: Gustav Fischer Verlag, 1997.
- Oswald M.** Aspekte der Farbwahrnehmung. Weimar: VDG, 2003.
- Riedel I.** Farben in Religion, Gesellschaft und Psychotherapie. Stuttgart: Kreuz Verlag, 1999.
- Riedel I.** Formen – Tiefenpsychologische Deutung von Kreis, Kreuz, Dreieck, Quadrat, Spirale und Mandala. Stuttgart: Kreuz Verlag, 2002.
- Riedel I.** Bilder: In Psychotherapie, Kunst und Religion. Ein Schlüssel zur Interpretation. Stuttgart: Kreuz Verlag, 2005.
- Seiler-Hugova U.** Farben – Sehen, Erleben, Verstehen. (2. Aufl.) Aarau: AT Verlag, 2007.
- Sonnenschmidt R.** Farb- und Musiktherapie für Tiere – Leitfaden für die tägliche Praxis. Stuttgart: Sonntag Verlag, 2000.
- Welsch N., Liebmann C.C.** Farben: Natur, Technik, Kunst. (3. Aufl.) Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag, 2012.

**«ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:  
вектори зцілення у часи війни»**

**XXII Міжнародна міждисциплінарна  
науково-практична конференція  
Чернівці, 21–23 березня 2025**

**ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ**

## МОЄ ЗВУЧАННЯ У ВСЕСВІТІ

**Атанасова Наталія,**

*практична психологиня вищої категорії*

*Опорного закладу «Борівський ліцей*

*(із внутрішніми структурними підрозділами та філіями)»*

*Борівської селищної ради Ізюмського району Харківської області,*

*членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Харків)*

Розуміння впливу людського голосу та вібрацій на оточуючих є важливим аспектом роботи психолога. Наукові дослідження доводять, що емоційний стан людини може впливати на її голос, а також на сприйняття цього голосу іншими людьми. Зокрема, дослідження виявили, що особи «художнього» типу мають більш виражену здатність правильно визначати емоційний контекст живої мови, що свідчить про тісний зв'язок між емоціями та голосом.

Крім того, емоційний інтелект, який заснований на здатності розпізнавати та виражати емоції, впливає на якість комунікації та взаємодію з оточуючими. Дослідження свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращому розумінню емоційних сигналів, переданих через голос, яке покращує соціальні взаємодії.

Щодо фізичних вібрацій, їх тривалий вплив може негативно впливати на здоров'я людини, викликаючи втому, роздратованість та інші симптоми. Це підкреслює важливість контролю вібрацій у навколишньому середовищі для збереження здоров'я та благополуччя.

Отже, наукові дослідження підтверджують значний вплив людського голосу та вібрацій на емоційний стан і здоров'я, що підкреслює важливість подальшого вивчення цієї теми для покращення якості життя та взаємодії між людьми.

### ***1. Саморегуляція емоцій через звук.***

Розуміння того, як звуки впливають на психіку, допомагає людині свідомо керувати своїм емоційним станом. Наприклад, вибір правильної музики може допомогти зменшити тривожність, підвищити концентрацію або покращити настрої.

### ***2. Вібрації як форма енергетичного впливу.***

Людина не лише сприймає звук, а й сама є джерелом вібрацій – через голос, інтонацію, навіть, енергетику тіла. Випромінюючи позитивні або негативні вібрації, ми несвідомо впливаємо на людей навколо.

### ***3. Взаємозв'язок у комунікації.***

Тон голосу, тембр, ритм мовлення – усе це впливає на сприйняття слів. Наприклад, м'яка й спокійна інтонація може заспокоїти, а різка – викликати напруження. Це особливо важливо в роботі



психолога, педагога, керівника або будь-якої людини, яка активно взаємодіє з іншими.

#### **4. Колективний емоційний фон.**

Люди «зчитують» один одного через звуки та вібрації, що створює певну атмосферу в групах або суспільстві. Наприклад, у співі хору чи на концерті виникає ефект «емоційного резонансу», коли люди синхронізують свої переживання.

#### **5. Музика та звуки як інструмент гармонізації.**

Використання гармонійних звуків допомагає налагодити баланс у собі та в оточенні. Певні частоти (як, наприклад, у медитативній музиці) можуть сприяти розслабленню та внутрішній гармонії.

#### **6. Усвідомлений вибір звукового середовища.**

Людина може свідомо створювати звуковий простір, який сприятиме її добробуту: уникати хаотичних, агресивних шумів або вибирати звуки природи для відновлення.

#### **7. Відповідальність за власний вплив.**

Усвідомлюючи, що кожне наше слово, тон і навіть настрої передаються іншим, ми можемо навчитися випромінювати гармонію, підтримку і позитивну енергію, що особливо важливо в міжособистісно-му спілкуванні та терапевтичній практиці.

**Мета:** ключові моменти заняття допомагають зрозуміти важливість усвідомлення власного внутрішнього стану; мотивувати учасників стишуватися, прислухатися до себе та відстежувати зміни середовища й реакцію на них; надати інформацію про вплив звуків на емоційну сферу людини, відстежити своє звучання, що дає змогу самовдосконалюватися і стабілізувати свій емоційний стан.

**Завдання:** усвідомити важливість процесу дослідження власного звучання у світі: як ми впливаємо на інших; яку енергію випромінюємо; як свідомо можемо налаштувати свою «внутрішню хвилю»; як звучать власний голос з емоціями; які внутрішні послання транслюємо у світ; відчуття власного звучання із звучанням оточення.

**Адресна група:** підлітки та дорослі.

**Необхідні матеріали:** можливість користуватися аудіозаписами; метафоричні карти «Реальна історія чарівної амфори» (під час роботи онлайн – можливість транслювати карти в відео-форматі), демонстрація фрагменту фільму «Вода», аркуші А4 та засоби для малювання (за вибором учасників заняття).

#### **Хід роботи**

1. Привітання. Створення доброзичливої атмосфери. Оголошення, пояснення теми, визначення актуальності та очікування від роботи.

2. Знайомство «Мій голос у світі». Робота в парах. Обговорення.
3. Вправа «Голос мого внутрішнього світу».
4. Інформаційне повідомлення.
5. Робота з метафоричними картами «Реальна історія чарівної амфори», відстеження себе та оточення, вплив середовища на внутрішній стан і вплив внутрішнього стану на інших людей.
6. Вправа «Вдячність». Демонстрація фрагменту фільму «Вода». Знаходження точок за що можна бути вдячними собі (самопідтримка та саморегуляція).
7. Підсумки. Рефлексія.

### Список використаних джерел:

1. Дьомін К.П., Стеценко О.С. Вплив музичних і пісенних звуків на емоційний стан і здоров'я людини. *Наукові записки Кіровоградського національного технічного університету*. Вип. 9. 2009. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/84825573.pdf> (дата звернення: 20.02.2025).
2. Стеценко О.С., Пестунов В.М., Дьомін К.П. Музика і пісня – енергоінформаційні вібрації звуків. *Наукові записки Кіровоградського національного технічного університету*, вип.10, част. I. URL: <https://dspace.kntu.kg.ua/server/api/core/bitstreams/8883e185-cdb6-47b5-b228-ef7404767909/content> (дата звернення: 20.02.2025).

### МЕТОДИКА «ДВІ МАНДАЛИ»

**Артеменко Євгенія,**

*психологиня Кривницького фахового коледжу харчування та торгівлі,*

*членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Кривницький)*

Ми прагнемо успіху і боїмося та уникаємо невдач. Це стосується усіх сфер і рівнів нашого життя. Нормалізація цих явищ та розуміння їх впливу на особистість, її переживання та реакції сприяють більш свідомому та екологічному ставленню до успіху та невдач.

Використання мандал в повній мірі відповідає поставленим завданням дослідження особистісних переживань та реакцій на невдачі і успіх, крізь призму символічного зображення власного внутрішнього світу та його гармонізацію.

Методика «Дві мандали» [1] в оригінальному варіанті використовується для роботи з поняттями «невдача», «успіх», але спираючись на практичний досвід, можна зазначити, що вона якісно працює з багатьма полярними поняттями: сила-слабкість, любов-ненависть, сум-радість, спокій-тривога та ін.

**Мета:** дослідження особистісних переживань та реакцій на невдачі та успіх, гармонізація внутрішнього конфлікту.

**Завдання:**

- глибше усвідомлення своїх емоцій і реакцій;
- виявлення прихованих страхів і блоків, пов'язаних із невдачами;
- усвідомлення власного ставлення до успіху;
- пошук більш ресурсних способів реагування на життєві ситуації;
- усвідомити механізми подолання труднощів.

**Адресна група:** підлітки, дорослі.

**Необхідні матеріали:** папір А-4 (2 аркуші), засоби для малювання (олівці, фарби, пензлі, склянка, вода), тарілка діаметром 10-15 см/чашка/циркуль (будь-що, за допомогою чого можна намалювати коло).

**Хід роботи**

Учасникам роздається два чистих аркуші паперу (або один аркуш, розділений на дві частини) та засоби для малювання.

Учасники створюють першу мандалу (мандала «Невдача»).

Звертаємо увагу, що не потрібно намагатися зробити малюнок «красивим» – головне передати внутрішній стан, намалювати мандалу, що відображає їхні емоції, почуття та думки в момент невдачі.

Виконання – 10-15 хвилин.

Створення другої мандала (мандала «Успіх»).

Учасники малюють мандалу, що символізує їхній стан під час успіху, радості, досягнення мети.

Використання кольорів, форм і ліній має відповідати їхнім внутрішнім переживанням.

10-15 хвилин на виконання.

Рефлексія та аналіз:

- Що ви відчували, створюючи кожен мандалу?
  - Які кольори, форми, лінії ви використовували в кожному малюнку?
  - Які емоції викликає мандала «Невдача»?
  - Які емоції викликає мандала «Успіх»?
  - Яке основне повідомлення мандала «Невдача»?
  - Яке основне повідомлення мандала «Успіх»?
  - Як ці образи можуть відобразити ваші звичні реакції на життєві ситуації?
  - Чим схожі дві мандала?
  - Яка їхня відмінність?
  - Як вони взаємодіють?
  - Чи хочеться щось змінити?
- Деякі аспекти інтерпретації:

Можливі типові патерни, які можуть проявитися через техніку «Дві мандали»:

### **1. Реакції на невдачу.**

Самозвинувачення – людина сприймає невдачу як підтвердження власної неспроможності, може малювати темними кольорами, хаотичними лініями.

Агресія (назовні або всередину) – звинувачення інших або себе, вибір різких, агресивних ліній, контрастних кольорів.

Уникнення – схильність ігнорувати невдачі, на мандалі може бути мало деталей, бляклі або мінімалістичні форми.

Пошук ресурсів – людина шукає способи вирішення проблеми, мандала може містити символи світла, переходу, доріг.

### **2. Реакції на успіх.**

Радість і прийняття – яскраві, гармонійні кольори, плавні форми.

Тривога перед майбутнім – навіть після успіху людина може відчувати страх втратити досягнення, що відобразиться в нестабільних формах, змішаних кольорах.

Знецінення – успіх здається «недостатнім», мандала може бути стриманою або схожою на попередню.

Прагнення ділитися – якщо людина сприймає успіх як ресурс для себе та інших, це може проявитися у відкритих, «сонячних» малюнках.

Але, в першу чергу, ми спираємося на аналіз мандал самим автором.

### **Список використаних джерел:**

1. Практикум з арт-терапії / [уклад. О. В. Петренко, Л. П. Андрієнко]. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. 216 с.

### **Список рекомендованих джерел:**

2. Арт-терапія: курс лекцій / [уклад. О. Колпакчи]. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2016. 285 с.

3. Теорія і практика арт-терапії : навчально-методичний комплекс / Уклад. І.В. Бабій. Умань: Алмі, 2014. 75 с.

4. Простір арт-терапії: ресурси зцілення : матеріали XI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 3–4 квітня 2014 р.) / [за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдюнової, О. А. Бреусенка-Кузнецова, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. Київ: Золоті ворота, 2014. 198 с.

5. Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну : матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 16–18 лютого 2018 р.) / [за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдюнової, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. Київ : Золоті ворота, 2018. 196 с.

## ПРИЗМА БАЧЕННЯ: ІНТЕГРАЦІЯ ФОТОГРАФІЇ В АРТТЕРАПЕВТИЧНУ ПРАКТИКУ

**Ахременко Сергій,**

*фотограф, член Національної спілки фотохудожників України  
(м. Чернівці)*

У своєму майстер-класі я пропоную розглянути унікальний фототерапевтичний потенціал фотографії як інструменту арттерапії. Спираючись на власний досвід, я демонструю, як фотографія може слугувати мостом між внутрішнім емоційним станом і зовнішньою реальністю, пропонуючи клієнтам нові способи опрацювання стресу і тривоги.

**Мета** – сформувати новий погляд на власні переживання, дати чітке розуміння механізмів трансформації через мистецтво, що створить безпечний простір для вираження емоцій. Показати можливість інтеграції фотографії в терапевтичну практику.

**Завдання:** дослідити себе за допомогою документування навколишнього середовища. Опрацювати стрес і тривогу, створюючи про них візуальні розповіді. Зміцнити впевненість у собі і підвищити самооцінку. Налагодити міжособистісні зв'язки за допомогою спільних фотопроектів.

**Для кого:** арттерапевти, психологи, фотографи, художники, освітяни.

**Необхідні матеріали:** проектор, дошка, маркери, роздруковані фотографії.

### ***Вступ.***

- Мистецтво фотографії як інструмент переосмислення життєвого досвіду.

- Трансформація сприйняття реальності через об'єktiv камери.

- Роль візуальної метафори у процесі зцілення.

- Страх і невизначеність як джерело творчої енергії.

- Концепція «зникнення» як метафора трансформації особистості.

- Тілесність і вразливість через призму художньої фотографії.

- Містичні елементи у фотографії як спосіб переосмислення реальності.

- Документація емоційних станів через художню фотографію.

- Фотографія як медіатор між стресом і зціленням.

- Арттерапевтичний потенціал концептуальної фотографії.

### ***Індивідуальні та групові практичні завдання.***

Головним здобутком після проходження майстер класу є розуміння нових методів роботи зі стресом, досягнення емоційного благополуччя через мистецтво, а також формування знань про те, як підтримувати

своє психічне здоров'я. Практичне застосування цих методик сприяє знаходженню нових способів самовираження.

### **Список використаних джерел:**

1. Weiser J. Phototherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums. Vancouver : PhotoTherapy Centre, 1999. 384 p.

## **ЕМОЦІЇ В МОЄМУ ТІЛІ**

**Васильківська Наталія,**

*магістриня психології,*

*членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»,*

*Черкаської філії ВГО «Українська спілка психотерапевтів»,*

*ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Черкаси)*

*Не забуваємо, що маленькі емоції – це великі капітани нашого життя,  
і ми підпорядковуємося їм, самі цього не усвідомлюючи.*

***Вінсент ван Гог***

**Обґрунтування.** Наші емоції формують думку, почуття та дію. І для нормального життя дуже важливо ідентифікувати свої емоції, розуміти їх позитивну мету, зв'язок з почуттями, щоб відповідати за власні дії та задовольняти свої емоційні потреби, розуміти емоційні тригери та їх зв'язок із відчуттями у тілі.

**Мета** – регуляція емоцій і почуттів, зменшення напруги у тілі, шляхом використання методів тілесної стабілізації.

### **Завдання:**

- використати адаптовану техніку «9 маленьких мандал», яка направлена на регуляцію емоцій і почуттів, корекцію алекситимії;
- проаналізувати, як ті чи інші почуття відчуваються у нашому тілі, і як з ними поводитися;
- виконати прості, але дієві вправи для зняття напруги у тілі.

**Адресна група** – вікова категорія 12+.

**Необхідні матеріали:** шаблони заготовки А4 – 2 шт., олівці, маркери / фломастери, папір для записів, ручка, ножиці, клей.

### **Хід роботи**

1. Представлення.
2. Налаштування. Дихальна вправа.
3. Учасникам пропонують розмалювати 9 маленьких кіл. Основне завдання полягає у тому, що потрібно розмалювати кола, відштовхуючись від емоцій та почуттів. Пропонований перелік кіл з емоціями та почуттями це 6 базових емоцій: 1 коло – страх; 2 коло – гнів; 3 коло – відраза; 4 коло – смуток; 5 коло – радість; 6 коло – здивування;

7 – 9 коло малюємо почуття, які на даний момент найбільш актуальні (меланхолію, розпач, розчарування, туга, горе, ейфорія, інтерес, щастя, любов; задоволення, тощо). **Перевагу в порядку розмальовування варто надавати від негативних до позитивних емоцій та почуттів.** Паралельно на другому аркуші з контуром тіла людини відмічаємо, де саме в тілі найчастіше відчуються. На окремому аркуші занотовуємо, коли і за яких умов востаннє відчували ту чи іншу емоцію\почуття. Опрацьовуємо за такою схемою усі дев'ять кіл.

4. Вирізаємо всі кола і, за відчуттями, розміщуємо мандали на окремому аркуші у великому колі: складаємо свою власну композицію із маленьких мандал.

5. Наступне завдання – обговорити з учасниками за бажанням їхні роботи: коли востаннє переживали цю емоцію, і де в тілі вона відчувається, які емоції та почуття викликає велика мандала, яка мандала у ній найбільш помітна, тощо.

6. Блок по роботі з тілом: вправа «Енергетичні рукавички», робота з жувальними м'язами та апоневрозом голови.

7. Рефлексія.

### **Список використаних джерел:**

1. Хессон Д. Кишенькова книжка з емоційного інтелекту: невеличкі вправи для інтуїтивного життя / пер. Є. Бондаренко. Харків : Ранок, 2023. 176 с.

## **ПСИХОЛОГІЧНА ТРАНСФОРМАЦІЙНА ГРА АРТ-ЗГАРДА: «Я-АРТТЕРАПЕВТ, І МОЯ ЦІЛЬ...»**

**Віткалова Вікторія,**

*аналітично орієнтована психологиня, арттерапевткіня,  
членкіня Етичної комісії ГС «Національна психологічна асоціація»,  
членкіня ГО «Інститут психології здоров'я»,  
ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Київ)*

**Загальна мета гри** – це практика моделювання бажаного власного майбутнього, визначення та усвідомлення власних стратегій реалізації бажань та намірів, напрацювання нових життєвих стратегій.

На цьому майстер-класі пропонуємо за допомогою гри подосліджувати саме цілі як прояв ідентичності арттерапевта.

**Адресна група:** буде корисна всім як профілактика професійного вигорання; фахівцям, які переосмислюють себе в професії, шукають ресурси та опори, а також молодим фахівцям у періоді становлення.

**Формат:** промо-знайомство з грою «ЗГАРДА».

**Кількість учасників:** до 10 включно.

**Матеріали:** комплект гри (поле настільне, поля індивідуальні ігрові – 10 комплектів по 3 поля (Дії, Емоції, Думки), картки ігрові – 8 комплектів по 50 карток (Дія, Енергія, Перешкода, Думка інших, Вибір, Контакт, Досвід, Майбутнє), Кубики ігрові 6-гранні білий та чорний – 2 шт.

Папір для нотатків для гравців, кольорові олівці, ручки, фло-мастери.

Маленькі предмети на кшталт монет, намистин, міні-іграшок які використовуються як гральні фішки.

**Тривалість:** 2 години.

**Хід роботи:** переформулювати своє Бажання на мету за правилами SMART цілеутворення;

- заповнити три індивідуальних ігрових поля необхідними картками, які Гравець отримує під час кожного ходу по колу гри;
- виконати всі вказівки, які Гравець знаходить у картках та отримує від Ведучого протягом гри;
- скласти свій індивідуальний щоденник Гри, в якому відображаються різні думки, враження та інсайти щодо свого сформульованого у форматі Мети вихідного Бажання;
- оформити на папері (малюнок, графіка, фото-інсталяція своїх результатів).

## **МІЙ МІСТ НАДІЇ (АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ДИРЕКТИВИ З ПРОЕКТУ «НАДІЯ» ВІД FAS/ПЕРША ДОПОМОГА ДЛЯ ДУШІ)**

**Віткалова Вікторія,**

*аналітично орієнтована психологиня, арттерапевткня,  
членкиня Етичної комісії ГС «Національна психологічна асоціація»,  
членкиня ГО «Інститут психології здоров'я»,  
ВГО «Арттерапевтична асоціація»;*

**Клюшанова Олександра,**

*психологиня в методі екзистенційного аналізу, арттерапевткня,  
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»  
та почесна членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Київ)*

**Обґрунтування.** У часи війни невизначеність стає нашим постійним супутником, провокуючи тривогу, емоційне виснаження та втрату контролю над життям. Арттерапія відкриває простір, де можна безпечно взаємодіяти з хаосом, досліджувати власні переживання та знаходити внутрішні опори. Творчість сприяє формуванню ресурсу для адаптації та розвитку особистісної стійкості. Робота з образами



та символами допомагає приймати неоднозначність, розширювати гнучкість мислення та толерантність до змін. На цьому майстер-класі через творчий процес учасники навчаться бачити можливості навіть у нестабільності та знайдуть способи підтримки себе у складні часи.

**Мета:** допомогти учасникам налаштувати внутрішній простір та подумати про свій особистий шлях до бажаних майбутніх цілей, а також за допомогою арттерапії визначити свої сильні сторони, внутрішні ресурси та додаткові засоби для досягнення бажаного.

На цьому майстер-класі пропонуємо за допомогою апробованих вправ у проєкті «Надія» (2024) зануритися в арттерапевтичний простір та приділити час власному досвіду.

**Адресна група:** буде корисно всім, як профілактика професійного вигорання, зокрема фахівцям, які працюють з травмою, втратою, кризами, людям, які шукають ресурси та опори, а також молодим фахівцям у періоді становлення.

**Кількість учасників:** від 3 до 10.

**Матеріали:** папір А4, кольорові олівці, ручки, фломастери.

**Тривалість:** 1,5 години.

#### **Хід роботи**

**Вступна частина:** знайомство з учасниками, інформація про майстер-клас, вправи для налаштування безпечного простору;

**1 частина:** вправа «Вірш «Я є»». Ця вправа допомагає учасникам усвідомити себе в моменті, зосередитися на своїх відчуттях і почуттях, дає можливість письмово висловити їх, рефлексувати в безпечному безоціночному просторі.

**2 частина:** вправа «МІСТ». Ця вправа допомагає активізувати уяву, особисті символи та образи «теперішнього та майбутнього». Учасники МК будуть міркувати про свої цілі, сильні сторони та ресурси, які будуть допоміжними в досягненні задуманого.

**Заключна частина:** групове обговорення, міркування та заключне «надихаюче коло» учасників.

## **ЧАРІВНЕ ДЕРЕВО БАЖАНЬ**

**Галіцина Людмила,**

*Відмінник освіти України, магістриня психології,  
психологиня Будинку дитячої творчості Подільського району м. Києва,  
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»,  
президентка ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Київ)*

**Мета** – підтвердження і закріплення віри в свої сили, віри в підтримку, розвиток емпатії і довіри один до одного.

Дана методика останні роки застосовувалася в роботі з жінками-військовими, звільненими з полону, постраждалими у війні.

**Необхідні матеріали:** вовна (семенівка, нечесана, меринос) різного кольору різної структури.

**Клієнти:** дорослі.

**Загальна характеристика методики.** Натуральна вовна має знеболювальну, протизапальну і загальнозміцнювальну властивості. Причому найбільший ефект має нефарбована – суворововна. І чим товщою і грубішою є пряжа, тим вона має в собі більший запас енергії.

Вовна і пух є універсальними природними матеріалами, тому що:

- утримують повітря;
- поглинають вологу, гігроскопічні;
- володіють властивостями терморегуляції;
- мають низьку теплопровідність по відношенню до зовнішнього середовища;
- діють як екологічний фільтр;
- не електризуються, знімають статичну електрику.

Вовна – чудовий еко-матеріал. Ще наші давні предки використовували вовну, знаючи її цілющі властивості (міфи про Ноїв ковчег, про Золоте руно). При взаємодії з вовною, людина доторкається до живого тепла, до живого матеріалу й наповнюється живою енергією, природними емоціями та приємними тактильними відчуттями, тим самим розвиваючи свій тактильний інтелект.

До того ж, енергія вовни примножується впливом кольору (**кольоротерапія**). Натуральні фарби, природні кольори несуть свою терапевтичну силу.

**Філософське підґрунтя методики.** Образ «Дерево бажань» в арттерапії – один з варіантів древа світового. Світове дерево та прадавні концепції часу і простору. В образі Дерева поєдналися уявлення про час, простір, життя і смерть.

Першодерево світу слов'янські народи розташували у вирію, згідно з їх віруваннями, на «прадубі» росли плоди безсмертя. Сюди ж злітали птахи на зиму. Бажання людини є своєрідним продовженням її життя, не лише фізичного, але і духовного.

Форма роботи лише групова.

**Інструкція.**

**Етап 1. Мотивація.** Знайомство з вовною. Кожному учаснику пропонується відчутти і випробувати фізичні властивості і можливості вовни. Можна запитати: «Яка вовна на дотик? Які її властивості? Що відчуваєте зараз, коли взаємодієте з вовною? Відчуйте,

*яка вона – тонка, м'яка, тепла, ніжна і в той же час міцна, пружна. Як вона легко (або нелегко) розривається, ділитися на пасма, нитки, формується в різні форми...».*

**Етап 2. Творчий.** Створення дерева на ватмані із вовни: учасникам пропонується спільно в тиші без обговорень створити дерево, спілкуючись між собою лише невербально за допомогою вовни «виростити» це дерево.

**Етап 3. Наративний.** Після створення дерева учасникам роздається по 5 однакових маленьких аркушів паперу різних кольорів і пропонується написати на них собі побажання чи якийсь бажання. Кожне речення має починатися фразою «**Я бажую тобі**». Аркуші не підписуються, згортаються у сувій і складаються у спільну ємність.

Далі арттерапевт починає розповідати історію-казку: «*В одному казковому царстві жили ... (кількість залежить від кількості учасників) принцес і принців, які ...*». Історія спонтанна і довільна, продовжується кожним учасником по колу. Таких розповідних циклів може бути 2-3. Завершується арттерапевтом орієнтовно наступним чином: «*...Усі ці принци та принцеси у їхньому прекрасному саду вирішили посадити чарівне Дерево бажань. Вони його доглядали, рослили і, о диво, одного ранку вони прокинулися і побачили, що Дерево виростало і на ньому достигли чарівні бажання*». Далі усі складені сувой написаних учасниками бажань розкидаються по Дереву, і учасники по черзі беруть на вибір по 5 аркушів.

**Етап 4. Рефлексія та зворотній зв'язок.** Учасники розгортають бажання, зачитують і відбувається обговорення.

**Питання для обговорення:**

- Чи потрапили до Вас власні побажання?
- Наскільки відгукуються Вам побажання інших?

Далі відбувається обговорення учасниками процесу спільного створення Дерева відповідно до цих питань.

- Чи вдалося виразити себе у груповій роботі на всі 100 %?
- Як проходив процес порозуміння один одного?
- Що відчували у процесі створення Дерева?
- Що відчували у процесі створення спільної казки?
- Що відчуваєте зараз?
- Також можуть бути використані такі запитання:
- Який ресурс Ви бачите в цьому символі?
- Що Вам дає матеріальний образ вашого бажання – які сили, яку підтримку?
- Що несе Вам образ всього Дерева бажань?

Застосування вовни в арттерапії в індивідуальній роботі та груповому контексті сприяє саморозкриттю учасників, виявленню спільного в особистісному досвіді, пошуку власного ресурсу, гармонізації внутрішнього простору. Атмосфера емоційної теплоти, емпатії, турботи дозволяє кожному члену групи пережити почуття радості, успіху і саме робота з вовною цьому сприяє. Вовна ніби є каталізатором формування такої душевної атмосфери. Учасники набувають позитивного досвіду самопізнання, творчої самореалізації, поваги і прийняття себе.

### **Список використаних джерел:**

Вознесенська О. Л. Використання текстилю та вовни в арт-терапевтичній практиці в Україні. *Meno terapija: realijos ir perspektyvos*: Tarptautinės mokslinės konferencijos medžiaga, m. Šiaulių, Lietuva. Šiauliai: Išleido VŠĮ Šiaulių universiteto leidykla, 2013. P. 96-100. (poc.). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/706856/>.

## **ЕМОЦІЇ В КОПИЦІ: МИСТЕЦТВО РОЗПЛУТУВАННЯ ВНУТРІШНЬОГО ХАОСУ**

**Доцюк Анжела,**

*психологиня, арттерапевткиня, художниця, дизайнерка,  
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація» та Акварельної асоціації  
«BWA», керівниця секції мистецьких психотерапій Чернівецької філії ВГО  
«Українська спілка психотерапевтів», відокремленого підрозділу  
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Чернівецькій обл.  
(м. Чернівці)*

**Обґрунтування.** У сучасному ритмі життя багато хто зіштовхується з проблемою емоційного перевантаження. Інформаційний потік, соціальні ролі, робочі обов'язки, внутрішні конфлікти та стресові ситуації сприяють накопиченню емоцій, що згодом можуть перетворитися на своєрідну «копицю» – хаотичний клубок почуттів, який важко розплутати. Коли емоції нагромаджуються, їх стає важко усвідомити та прожити окремо, тому вони можуть змішуватися, створюючи відчуття внутрішнього хаосу, напруги та навіть фізичного дискомфорту.

Таке емоційне перевантаження впливає на всі сфери життя: особисті стосунки, продуктивність, психічне та фізичне здоров'я. У довгостроковій перспективі невирішені емоції можуть призводити до вигорання, тривожності, соматичних захворювань. Тому надзвичайно важливо вміти працювати з емоціями, вчасно розпізнавати, розділяти, давати їм вихід і знаходити способи гармонійного співіснування з ними.

Арттерапія є одним із найефективніших методів для дослідження та вираження емоцій. Використання кольору, ліній, форми дозволяє «винести» внутрішній хаос назовні, спостерігати за ним з боку,

а отже – впорядкувати та зрозуміти його. У цьому майстер-класі ми будемо працювати з концепцією «копиці емоцій» через малювання, де учасники зможуть символічно «розгребти» свої переживання, розкласти їх по категоріях та знайти особисті методи роботи з власним внутрішнім станом.

**Мета** – допомогти учасникам навчитися усвідомлювати та структурувати власні емоції; надати ефективний практичний інструмент для роботи з емоційним станом; продемонструвати силу творчого самовираження для стабілізації емоційного стану; розвинути навички усвідомленого управління своїми емоціями.

**Завдання:**

- ознайомити учасників із розумінням «емоційної копиці» та причинами її виникнення;
- провести інтерактивну практику візуалізації хаосу через малювання;
- навчити учасників розділяти емоції, виявляти їхню природу та першопричини;
- використати артметодики для проживання та трансформації емоцій;
- сформувати особисту систему розпізнавання та вивільнення емоцій.

**Адресна група:** дорослі, які відчують емоційне перевантаження та хочуть навчитися керувати своїм внутрішнім станом; молодь та підлітки, які бажають розвинути навички емоційного самопізнання; особи, що працюють у стресових сферах (психологи, вчителі, соціальні працівники); ті, хто цікавиться арттерапією як інструментом для покращення емоційного стану.

**Необхідні матеріали:** папір білий креслярський (A4), кольоровий папір, кольорові олівці, крейди, фломастери.

**Хід роботи**

**1. Вступ.**

- Привітання та коротке знайомство з учасниками.
- Обговорення метафори «копиці емоцій»: чому емоції накопичуються, як вони плутаються.
  - Міні-обговорення: «Як ви відчуваєте свої емоції? Чи бувають у вас періоди, коли все ніби змішалось?»

**2. Етап № 1: Візуалізація хаосу.**

- Завдання: кожен учасник малює свою «копицю емоцій» – хаотично, інтуїтивно, без роздумів.
  - Запитання до рефлексії: «Що ви помітили? Які кольори переважають? Які емоції «вискочили» першими?»

### 3. *Етап № 2: Розплутування емоцій.*

• Завдання: розглянути свою копицю і почати виділяти в ній окремі емоції, кожній дати власний колір.

• Питання для роздумів: «Чи помічаєте ви, що якісь емоції ма-скуються під інші? Що найбільше привертає увагу?»

### 4. *Етап № 3: Трансформація хаосу.*

• Завдання: малюємо новий малюнок – «Як я хочу почуватися після розгрібання/розплутування копиці».

• Використання символів, що передають стан гармонії та балансу.

### 5. *Рефлексія/зворотній зв'язок.*

• Підсумкове обговорення: як змінилося сприйняття емоцій?

• Що кожен учасник забирає з собою? Які нові висновки зробили?

• Як можна застосовувати цю техніку надалі?

**Висновок.** Цей майстер-клас допоможе учасникам отримати глибший контакт із власними емоціями через творчий процес. Використання візуалізації дозволяє не лише краще усвідомити емоційний стан, а й знайти спосіб його впорядкувати. У результаті учасники отримують практичний інструмент, який можуть використовувати в повсякденному житті для саморегуляції та особистісного розвитку.

## СИЛА ІМЕНІ – ЯК ОСНОВА ІДЕНТИЧНОСТІ У КРИЗОВІ ТА ТРАВМІВНІ ПОДІЇ ЖИТТЯ

**Дробишева Марина,**

*практикуюча психологиня, старша викладачка кафедри педагогіки,  
психології та менеджменту освіти МОЇППО,  
психологиня БФ «Голоси дітей»,  
психологиня-волонтерка платформи «Жінка і війна»,  
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація»  
(м. Миколаїв)*

**Обґрунтування.** Ім'я – це не просто слово, яке нам дають при народженні. Воно є символом нашої ідентичності, частиною нашої історії та самовизначення, воно з нами протягом усього нашого життя. У кризові моменти життя (втрата, війна, зміна соціального статусу, внутрішня дезорієнтація) людина часто втрачає зв'язок із собою, своїми цінностями та відчуттям власної цілісності. На цьому майстер-класі ми розглянемо, як ім'я впливає на самоідентифікацію, як воно може стати ресурсом під час життєвих криз, і які практичні техніки допомагають використовувати «силу імені» для відновлення психологічної рівноваги. Під час травмівних подій, таких як війна, вимушене переселення, втрата близьких або професійного статусу, людина може переживати

«кризу Я» – стан, у якому вона втрачає розуміння власної ролі, сенсу та місця у житті. Дослідження показують, що ідентичність людини є ключовим фактором у процесі подолання психологічних труднощів (Erikson, 1950; Marcia, 1980). Ім'я як носій історії та символ особистості може бути якорем у моменти нестабільності, допомагаючи людині віднайти свою внутрішню силу. Ім'я – це перший елемент нашої особистості, який ми засвоюємо ще в ранньому дитинстві. Воно закладене у нашій підсвідомості як основа самовизначення. У культурологічних дослідженнях ім'я часто асоціюється із родовою пам'яттю, сімейною історією, цінностями

**Мета:** допомогти учасникам усвідомити значення власного імені як елемента особистісної ідентичності та ресурсу для психологічної стабілізації під час кризових і травмівних подій. Через символічні, арт-терапевтичні та психологічні засоби учасники зможуть знайти внутрішню опору, власні ресурси та глибше зрозуміти себе та бачити своє ім'я не лише як формальність, а як потужний символ особистісної цільності

### **Завдання:**

#### ***1. Поглиблення саморозуміння та ідентичності.***

- ознайомити учасників із поняттями імені як носія особистісної ідентичності;
- розкрити символічне та психологічне значення імені у процесі формування особистості;
- допомогти дослідити зв'язок між іменем та особистісними рисами, цінностями, родовою історією.

#### ***2. Використання імені як ресурсу під час криз***

- показати, як ім'я може стати якорем стабільності та внутрішньої сили в періоді змін і травмівних переживань;
- допомогти учасникам віднайти нові сенси у власному імені, які підтримують їх у складні періоди;
- навчити практичним технікам, які допомагають використовувати ім'я як інструмент самопідтримки та емоційного відновлення;
- допомогти учасникам розвинути саморефлексію, що сприяє глибшому розумінню себе через власне ім'я;
- виявити внутрішні ресурси, які допомагають людям подолати труднощі та зберегти себе в кризових умовах.

### **Адресна група:**

- підлітки, які переживають кризу ідентичності;
- люди, які переживають особистісну кризу або травмівні події;
- представники допомагаючих професій (психологи, соціальні працівники, педагоги);

- ВПО, ветерани, особи, які втратили близьких;
- усі, хто прагне глибше зрозуміти свою ідентичність і знайти внутрішню опору.

**Необхідні матеріали:** аркуші А4 або А3, засоби для малювання (олівці, фломастери, фарби, пензлі).

### **Хід роботи**

Беремо аркуш формату А4 або А3 і посередині пишемо своє ім'я друкованими чи письмовими літерами, як відгукується, у тому варіанті, як нам найбільше подобається, чи хочеться, щоб звучало наше ім'я. Після того як ви це зробили, промовляємо, що далі, з кожною літерою нашого імені, ми будемо досліджувати певний образ тварини, який побачиться або відчується або може бути прихованим у цій літері, й саме зараз найбільше відгукнеться та його захочеться проявити. Таким чином, ми перетворюємо кожну літеру нашого імені на образ тварини, який «утілівся» у тій чи іншій літері.

Після того, як все наше ім'я перетворилося на різні образи тварин, за бажанням їх можна прикрасити різними кольорами. Ми вибираємо один або кілька образів тварин, які зараз найбільше відгукуються, і навколо них пишемо ті якості, які в нашому сприйнятті мають ці тварини, і які для нас мають ресурсне, підтримуюче або сильне значення.

Після цього можна працювати з малюнком у кількох напрямках:

- 1) створити у вигляді колажу або за допомогою метафоричних карт сприятливе місце проживання для всіх тварин або для тих образів, які більше відгукуються з нашого імені для того, щоб підсилити власні ресурси;
- 2) попрацювати з казкою за алгоритмом наповнення ресурсом чи пошуку нових можливостей, нових алгоритмів подолання кризової ситуації.

По завершенні роботи проводимо рефлексію.

**Висновки.** Ім'я – це не просто набір звуків, а ключ до власної ідентичності та сили. У кризові моменти воно може стати точкою опори, допомагаючи повернутися до себе та віднайти внутрішній баланс.

### **Список використаних джерел:**

1. Чупрій Л. Артеріація у роботі з кризовими станами: методологічний підхід. *Журнал практичної психології*. 2020. № 4. С. 89–102.
2. Левченко О. Психологічні техніки відновлення особистісної клітини через роботу з ім'ям. *Психотерапія сьогодні*. 2021. № 2. С. 35–49.
3. Пономарьов А. П. Українське іменослово: походження і значення імені. Київ : Освіта, 2013. 256 с.



4. Франкл В. Людина у пошуках сенсу / пер. з англ. Київ : КМ-Букс, 2017. 240 с.  
5. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме / пер. з нім. Київ: Основи, 2018. 512 с.

## **КАНІСТЕРАПІЯ (ЗАЛУЧЕННЯ СОБАК) В АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ**

**Гошовська Антоніна,**

*магістриня психології, кінології, асистент кафедри технології  
виробництва і переробки продукції тваринництва та кінології  
Сумського національного аграрного університету,  
голова та психологиня ГО «Школа каністерапії» проекту  
з надання психологічної допомоги людям за допомогою собак  
(м. Чернівці)*

**Обґрунтування.** Каністерапія – це здійснення впливу на людину, її емоційний стан, підвищення її мотивації до навчання та роботи, соціальна реабілітація людей з особливими потребами через залучення собак фахівцем відповідної спеціалізації, який надає допомогу в покращенні психічного або фізичного стану людини.

Арттерапевтичні практики займають важливе місце в відновленні та покращенні самопочуття та самопізнання людини, а залучення в цей процес істот, які на архетипічному рівні з давніх-давен створюють відчуття безпеки та безумовної любові, дозволяють цього досягти набагато швидше.

**Метою** цього майстер-класу є ознайомлення та демонстрація арттерапевтам можливостей розширення методів досягнення поставлених цілей завдяки залученню та включенню в процес арттерапевтичних занять спеціально відібраних та підготовлених для каністерапії собак-каністерапевтів.

### **Завдання:**

- ознайомити з базовими поняттями та принципами здійснення каністерапії;
- вивчення українського та європейського досвіду поєднання каністерапії з арттерапевтичними практиками;
- обговорення вимог до собак (відбір, підготовка, сертифікація), налагодження взаємодії з провідниками собак та собаками при плануванні та підготовці занять;
- демонстрація прикладів залучення собаки до арттерапевтичних практик (малювання з собаками, читання з собаками, використання МАК, проєктивні методики).

**Адресна група** – будь-хто.

**Необхідні матеріали:** фарби акрилові або гуаш в тюбиках, планшет, плівка, фломатсери або маркери, папір.

### **Хід роботи**

- шерінг;
- теоретична частина з демонстрацією презентації;
- практична робота разом з собакою-каністерапевтом Алісою зі створення спільної картини;
- демонстрація проєктивної методики зі створення паперових собачок-орігамі;
- підбиття підсумків.

### **Список використаних джерел:**

Nawarecka-Piątek, Warońska M., Asp M.-L., Olsen C., Sandstedt L. Animal Assisted Support with dog. URL: <https://www.icofa-community.com/product-page/animal-assisted-support-with-dogs> (дата звернення: 20.02.2025).  
Animal-Assisted Psychotherapy. Theory, issues, and Practice. Edited by Nancy Parish-Plass. Purdue university press, 2013. 524 p. URL: DOI: <https://doi.org/10.2307/j.ctt6wq5c3> (дата звернення: 20.02.2025).

## **СИЛА БАРАБАНІВ: МУЗИКОТЕРАПВТИЧНИЙ МЕТОД DRUMPOWER**

**Жабко Наталія,**

*навчаюча тренерка у напрямку «Психодрама»  
ВГО «Українська спілка психотерапевтів»,  
музикотерапевткиня, арттерапевткиня,  
клінічна психологиня 2 міської поліклініки у м. Львов,  
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»  
та ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (м. Львів)*

**Сльот Марина,**

*практична психологиня, музикотерапевткиня,  
консультантка телефону довіри відділу соціально-психологічної  
підтримки Червоного Хреста м. Одеса,  
членкиня ГО «Асоціація музикотерапевтів України» (м. Одеса)*

**Обґрунтування.** DrumPower є інноваційним музикотерапевтичним методом, що має потужний потенціал для соціально-психологічної підтримки в умовах сучасних викликів. Особливої актуальності метод набуває в українському контексті, зважаючи на:

- необхідність подолання наслідків травмивного досвіду;
- потребу в ефективних методах зниження агресії та напруги;
- важливість розвитку соціальних навичок та емоційного інтелекту;
- потенціал для роботи з різними вразливими групами населення.

**Мета** – презентація методу DrumPower як інструменту соціально-психологічної підтримки, демонстрація його ефективності в регуляції емоцій, зниженні агресії та покращенні групової взаємодії.

**Завдання майстер-класу:**

- ознайомити учасників з основами методу DrumPower на практиці;
- продемонструвати практичні техніки роботи з груповою динамікою в барабанному колі;
- надати учасникам досвід емоційної саморегуляції через синхронізацію в ритмі;
- показати потенціал методу для профілактики насильства, пропрацювання існуючої агресії та налагодженні соціальної взаємодії в групі.

**Адресна група:** психологи, фахівці соціальної роботи, педагоги, музикотерапевти та інші особи, які цікавляться методами подолання стресу та покращенням емоційної регуляції

**Необхідні матеріали:** просторе, бажано окремо розташоване, приміщення для групової роботи; 15 стільців для учасників і 2 для ведучих (максимум може бути 18 учасників і 2 ведучих).

**Хід роботи**

1. Знайомство, коло очікувань (20 хвилин).
2. Основна практична частина (50 хвилин):
  - Вступна вправа на синхронізацію групи через ритм;
  - Структурована ритмічна імпровізація;
  - «Стоп-вправа»;
  - Вправа «Павутинка» на виявлення комунікативних стратегій учасників;
  - Вправа «Діалоги»;
  - Створення групового перфомансу;
3. Завершальне коло, рефлексія отриманого досвіду (20 хвилин).

**НЕЗГАСНА КВІТКА**

**Зборовець Тетяна,**

*психологиня у «Кімнаті терапії іграшкою» простору «ТвориТи»,  
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Чернівці)*

**Обґрунтування.** Квітка – це символ краси, життя, відродження, весни, внутрішньої сили, особливо, якщо це квітка – неопалима купина, яка горить і не згорає.

У житті, кожен стикається з випробуваннями, які руйнують, залишаючи свої сліди.

У цьому майстер-класі ми створимо особливу, терапевтичну листівку, на якій буде дві квітки: одна – пошкоджена, а інша – ідеальна, зцілена.

Через творчий процес і написання власної історії, ми осмислимо Власний досвід випробування і знайдемо ресурс для відновлення

**Мета:** дослідити власну історію, через образ квітки, усвідомити особисті рани і процес зцілення, створити зміни і знайти ресурси для відновлення.

**Завдання:** створити терапевтичну особисту листівку, дати їй назву.

В листівці є три частини:

- перша – ідеальна квітка, зцілена, відновлена,
- друга – квітка поранена злом, війною,
- третя – місце для історії.

**Адресна група:** 16+ ; дівчата, жінки.

**Необхідні матеріали:** квіти штучні, пластилін, роздруковані макети для листівок, олівці, маркери, фарби.

#### **Хід роботи**

1. Оберіть квітку, яка вам подобається. Розгляньте її, опишіть, знайдіть її унікальні сторони.
2. Створення для неї безпечного і ресурсного простору
3. Розповідь про квітку, яка не згорає
4. Створення листівки
5. Обговорення, рефлексія
6. Завершення в пошуку ресурсів через метафоричні картки
7. Побажання, враження, що залишаться в особистій скарбниці

## **ОПОРИ ТА МОЖЛИВОСТІ: ЯК АРТТЕРАПІЯ СТАЄ ІНСТРУМЕНТОМ ЗМІН**

**Кулик Оксана,**

*психологиня, акредитована геїтальттерапевткиня, членкиня  
ГО «Національна асоціація геїтальт-терапевтів України»  
та ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Львів)*

**Обґрунтування.** Війна змінює кожного. Це не лише зовнішній конфлікт, але й глибокий внутрішній злам, який торкається найінтимніших куточків людської душі.

У цей час кожен з нас переживає зміни в системі цінностей, переоцінці відносин, майбутнього, у відчутті безпеки та пошуку нових форм опори.

Усі зміни завжди приносять із собою невідомість. Вони ламають звичні структури, змушують залишити комфорт і зустрітися з чимось новим.

Зміни – це поріг, за яким ми більше не ті, ким були вчора, але ще не стали тим, ким можемо бути завтра. Вони провокують питання: «Хто я зараз?» і «Чи вистачить у мене сил?».

Зміни приносять із собою страх і тривогу, але разом із цим – можливості. Вони дають шанс переглянути своє життя, переосмислити цінності й побачити нові горизонти. Саме в моменти змін ми стикаємося зі своєю глибинною вразливістю й силою водночас.

Але щоб пройти через зміни, нам потрібні опори. Це те, що тримає нас на плаву, коли ґрунт під ногами здається нестійким. Опори – це не лише люди, які нас підтримують. Це також наші цінності, звички, внутрішні ресурси. Це те, що нагадує: «Я маю силу впоратися».

Коли все змінюється, важливо зупинитися і запитати себе:

- На що я можу опиратися зараз?
- Що дає мені силу?
- Які ресурси всередині мене вже є?

Віднайти власні опори – це акт самоповаги й любові до себе. Це спосіб нагадати собі, що навіть у часи хаосу є речі, які залишаються стабільними: мої здібності, досвід, мрії, моя здатність творити і приймати рішення.

Зміни завжди приносять із собою можливість стати ближчим до себе справжнього. І чим краще ми знаємо свої опори, тим сміливіше крокуємо назустріч невідомому.

**Мета:** пошук та усвідомлення своїх внутрішніх опор та ресурсів в моменти змін та криз

**Завдання:**

1. Ознайомити учасників з методами арттерапії, які дозволяють досліджувати внутрішні опори та ресурси.
2. Надати учасникам інструменти для роботи з метафоричними символами як засобами самопізнання та емоційного відновлення.
3. Поглибити розуміння важливості внутрішніх опор і ресурсів у процесі особистісних змін та терапевтичної роботи з клієнтами.
4. Сприяти розвитку творчого підходу до роботи в арттерапії, що може бути адаптовано для різних типів клієнтів.
5. Підтримати учасників у процесі самовідновлення та надання можливості відчувати ресурси для подолання внутрішніх труднощів.

**Адресна група:** 16+

**Матеріали:** метафоричні карти «Дерево пізнання» (автор Олена Качура), фольга, пластилін.

**Хід роботи**

1. Знайомство учасників за допомогою метафоричних карт «Дерево пізнання». **Інструкція:** «Представтеся і коротко розкажіть

*про себе те, що б ви хотіли, щоб знали у цьому колі. Виберіть карту у закриту. Скажіть, що на ній зображено і як це дерево пов'язано з вашим життям?»*

## **2. Вправа «Опори та можливості».**

• Підготовка. Учасники сідають зручно, перед ними лежить аркуш фольги (або кілька). Перед початком запропонувати візуалізацію, щоб налаштуватися на процес: *«Заплющуємо очі. Вдих-видих. Тіло розслаблене, стопи на землі. Відчуйте як тепло розливається по вашому тілу і від цього з'являються приємні почуття. Уявіть, що ви можете відчувати ваше тіло зсередини. І ви можете подивитися на ваш внутрішній стан зсередини – ніби це якесь дерево. Що це за дерево? Подумайте, у якому середовищі це дерево знаходиться? Якого розміру? Який стовбур? Чи є на ньому квіти і плоди? Які у дерева коріння? В якому часі існує це дерево? В якій епосі? Це саджанець чи столітнє дерево? Спробуйте уявити, як ваш внутрішній простір відчувається як образ дерева. Тут нема правильного переживання – все, що вам відкривається, все правильно. І коли ваш образ буде готовий, ви можете розплющити очі і за допомогою фольги в тиші створити це дерево. Не поспішайте, слухайте себе, свої відчуття та думки».*

• Коли дерево створено, запропонувати учасникам обрати пластилін: *«Візьміть пластилін. Спробуйте його розігріти, розімнути, відчутти його структуру та те, як він змінює свою форму від вашого тепла долонь та натисків. Уявіть, що у ваших руках є інструмент, здатний відобразити те, що дає силу, підтримку чи натхнення вашому дереву. Що доповнює його, робить його ціліснішим, значимішим чи ціннішим. Це може бути як частина дерева чи предмет, який знаходиться поруч. Погляньте на своє дерево, дослухайтеся до себе і довіртеся своїй внутрішній енергії та створіть цей образ. Намагайтесь не оцінювати та не аналізувати. Спробуйте бути в потоці творення».*

### ***Запитання для обговорення:***

1. Що символізує створене вами дерево? Які асоціації виникають, коли ви на нього дивитесь?
2. Який сенс має обраний вами предмет або частина дерева, створена з пластиліну? Що саме цей елемент символізує для вас?
3. Як цей елемент взаємодіє з вашим деревом? Чи він підтримує, зміцнює або, можливо, доповнює його?
4. Що саме дає вашому дереву силу, підтримку чи натхнення?
5. Як створений вами образ відображає ваше відчуття внутрішньої опори?

6. Що ви відчували під час створення? Чи були несподівані думки, емоції чи інсайти?

7. Чи помітили ви щось нове про себе або про свої джерела натхнення і підтримки?

8. Як створене вами дерево і його елементи перегукуються із вашим життям зараз?

9. Якщо б це дерево могло «звернутися» до вас, що б воно сказало?

10. Які ресурси, представлені у створеній вами роботі, ви хотіли б використати у своєму житті найближчим часом?

### **3. Завершення. Рефлексія**

#### **Список використаних джерел:**

Клименко В.В. Механізм творчості: чим його розвивати. Київ : Шкільний світ, 2001. 100 с.

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

Простір арт-терапії. Збірник наукових праць. Випуск 2 (6). Київ: Золоті ворота, 2009. 136 с.

Простір арт-терапії: палітра почуттів. Матеріали XIII міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2016 р. 140 с.

## **МЕТОДИКА «ВСЕ В ТВОЇХ РУКАХ»**

**Молчанова Оксана,**

*кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри соціально-гуманітарних дисциплін факультету № 1 Донецького державного університету внутрішніх справ, членкиня правління та керівниця відокремленого підрозділу в Кіровоградській області ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Кропивницький)*

**Методичне обґрунтування.** Символіка рук у психології та мистецтві має глибоке значення і може інтерпретуватися по-різному, залежно від контексту. Руки символізують здатність діяти та впливати на оточуючий світ. Вони асоціюються з активною життєвою позицією, контролем над подіями і можливістю керувати власною долею. Відкриті руки часто сприймаються як символ готовності до допомоги, співчуття та підтримки інших. Вони передають ідею взаємодії та єдності.

У психологічних методиках малювання рук може символізувати зв'язок із підсвідомістю і внутрішніми ресурсами людини. Руки показують те, як людина сприймає свої можливості, силу і здатність до самостійного вирішення проблем. Залежно від положення, руки можуть символізувати або прийняття чогось (відкрита долоня),

або відпускання (жест розкритої долоні вперед). Це може стосуватися емоцій, ситуацій чи людей. Стиснуті в кулак руки можуть символізувати захист, оборону, боротьбу за власні інтереси. Це прояв внутрішньої сили або бажання захиститися від зовнішніх впливів.

Малюнок рук, особливо з контекстом «все в твоїх руках», нагадує, що кожна людина є відповідальною за своє життя і має свободу вибору. Таким чином, руки є багатогранним символом, що охоплює теми сили, творчості, взаємодії і внутрішніх ресурсів людини.

**Мета:** допомогти учасникам усвідомити свої емоції, можливості та ресурси через творчу саморефлексію.

Методика стимулює самовираження, зняття емоційної напруги та активацію внутрішніх ресурсів для вирішення життєвих ситуацій.

**Завдання:**

- самовираження та вільний прояв внутрішніх переживань;
- зняття напруги та відновлення емоційної рівноваги;
- усвідомлення влади над своїм життям та наявності ресурсів для досягнення цілей чи вирішення проблем;
- активація творчого потенціалу через розвиток творчих здібностей та стимулювання навички знаходження нових рішень;
- розвиток впевненості в собі та відкриття нових перспектив на основі розуміння відповідальності за власні вибори та дії.

**Адресна група:** діти шкільного віку, підлітки, дорослі.

**Необхідні матеріали:** два аркуші А4 та один А3, або іншого розміру (А4, А3, А5); два кольорові олівці темного кольору; різнокольорова суха пастель або воскові/кольорові олівці, фломастери, клей. Фарби (за бажанням).

### **Хід роботи**

***Підготовчий етап.***

Попросіть учасників сісти зручно та провести техніку «Дихання по руці». Її суть полягає в тому, що під час дихання вказівним пальцем однієї руки обводимо по контуру кисть другої руки, витягнутої перед собою. Під час вдиху робимо обведення вгору, під час видиху – вниз. Вдих-видих повинні бути повільні. Можна попросити учасників повторювати ритм за ведучим.

***І етап. Знаходження внутрішнього ресурсу.***

Пропонуємо учаснику/кам взяти аркуш А4, обрати один олівець, взяти його в неробочу руку, поставити по центру аркуша, закрити очі і почати малювати каракулі. Це потрібно робити без роздумів, намагаючись не контролювати руку та не звертаючи увагу на вихід за рамки аркуша. Тривалість малювання визначає кожен учасник самостійно.



Далі потрібно уважно роздивитися переплетіння ліній, розглядаючи аркуш з різних боків і знайти місце, яке здається найпотужнішим/найкращим, або просто найбільше відгукується.

Потім учасник/ки кладе на те місце свою неробочу руку (можна долонею догори) і обводить/дять її будь-яким фломастером/олівцем. У переплетенні ліній, які опинились на руці необхідно знайти будь-який символ та обвести й розфарбувати його. Можна також домалювати до цих ліній різні елементи, щоб створити цілісний, впізнаваний образ.

Також звертається увага на те, що найчастіше неробоча рука – це ліва. А вона пов'язана з чимось внутрішнім і тим, що дано нам від народження (якщо звернутися до практики хіромантії); у психологічних проєктивних методиках вона пов'язана з емоціями та минулим. Тобто те, що учасники побачать на малюнку лівої руки (або неробочої), можна віднести до внутрішніх ресурсів.

На цьому ж аркуші учасника/ків просимо написати 3-5 асоціацій до образу, який було створено на руці.

*Обговорення етапу:* Який образ побачили/створили на руці? Як цей образ пов'язаний з вами?

### ***II етап. Знаходження зовнішнього ресурсу.***

На цьому етапі відбувається повторення попередньої частини, але з іншою рукою, робочою (найчастіше правою). Колір основного олівця обирається інший. Також звертається увага учасників на те, що права рука пов'язана з тим, що ми робимо, і як живемо, з нашими реальними можливостями або ж з раціональністю та майбутнім. Таким чином, ми можемо створити на руці образ зовнішнього ресурсу.

Обов'язково підбираємо й записуємо асоціації та обговорюємо етап за попередньою схемою.

### ***III етап. Інтеграція ресурсів.***

Пропонуємо учасникам вилучити свої образи з малюнків, вирвавши їх пальцями, та розмістити на іншому аркуші (А3 або іншому, який бере учасник), приклеїти до нього та доповнити іншими образами чи символами, щоб вийшов цілісний, завершений малюнок.

Далі необхідно скласти собі мотивуючу фразу, яка об'єднає всі (або деякі) асоціації з попередніх етапів (ті, що були записані на аркушах із каракулями). Мотивуючу фразу бажано писати на звороті малюнка або іншому аркуші.

Обговорення малюнку:

- Що у вас вийшло?
- Як називається малюнок?

- Які відчуття він викликає?
- Що найбільше відгукується?
- Яку мотиваційну фразу ви собі написали?

#### ***IV етап. Обговорення.***

Учасникам пропонується у вільному форматі розповісти про сам процес, про малюнок, що найбільше вразило, які відкриття зробили, які були складнощі, що було найлегше.

#### ***Додатковий етап (за необхідності).***

Всі малюнки викладаються на відкритому місці, до якого є доступ з різних сторін. Біля кожного малюнку кладеться невеликий аркуш. Всі учасники по черзі підходять до кожного малюнку і пишуть на додатковому аркуші свої асоціації щодо малюнку.

Далі учасники діляться враженнями стосовно малюнків інших (який найбільше відгукнувся, які почуття викликав) та висловлюють свою думку стосовно отриманих асоціацій. За бажанням можна переписати мотивуючу фразу, доповнивши її асоціаціями від інших.

#### **Список використаних джерел**

1. Молчанова О. М. Застосування ліній, каракулів та геометричних форм у процесі спонтанної творчості терапевтичного малювання. Кропивницький, 2020. 78 с.

## **АТЕЛЬЄ ДЛЯ ІМЕНІ**

**Мрака Наталя**

*кандидатка психологінчих наук, доцентка кафедри іноземних мов  
Львівського торговельно-економічного університету,  
психологиня БО «Блакитний птах»,  
«Перший жіночий ветеранський простір “Рехаб”»,  
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (м. Львів)*

*Що таке війна?  
Я відповім – імена.  
Максим Кривцов*

**Загальна характеристика методики (майстер-класу).** Методика є засобом опрацювання уявлень про себе, пов'язаних із іменем. На сьогодні є різні трактування поняття «особистісна ідентичність». Це – складний феномен, який містить уявлення людини про себе, визначається оцінками інших людей і дає їм змогу відрізнити певного індивіда від інших.

**Особистісна ідентичність** – це самосприйняття себе як особистості, яка має свою мету, мотиви, власні сенси, усвідомлює себе

суб'єктом діяльності, але водночас здатна змінюватися, ототожнює себе зі своїм минулим та бачить себе в майбутньому. Формування особистісної ідентичності пов'язане з усвідомленням власної значущості в термінах біографії. І саме тому особистісна ідентичність визначається здатністю підтримувати і продовжувати власну історію, завдяки чому зберігається цілісність «Я», навіть якщо деякі компоненти змінюються. Ім'я репрезентує людину і поєднує її життєвий досвід: до травми, під час неї і після пережитого. Ставлення до себе і до імені могло змінитися під впливом травмивної події і потребувати «захисту», створення нових сенсів та рефлексій. Ім'я людини нагадує їй про те, що з нею робили (катування, приниження, обзивання, знечинення), стає звуковим тригером для актуалізації того, що відбувалося в полоні з тілом, і є нагадуванням про травму. Методику було створено на основі опитування цивільних і військових, які пережили полон і свідчили про психологічне та фізичне насильство над ними, описували свій досвід після полону, особистісні зміни ідентичності людини та самоставлення.

Бібліотерапія – один з методів арттерапії, який можна практикувати з різною метою. В час війни, коли є переживання складних емоцій та почуттів, зміну і коливання емоційного стану, переживання втрат (в тому числі і сенсів), бібліотерапія – є м'яким методом для роботи як у груповій, так і в індивідуальній взаємодії. Запропонований варіант методики є модифікацією авторської методики «Напиши своє ім'я по-новому, з великої Літери».

**Мета** – діагностична (простежити динаміку самоставлення, зміни Я-концепції); терапевтична – розвинути рефлексивність над сенсами життя, пропрацювати Я-ціннісне та Я-літературне.

**Завдання:**

- відрефлексувати над власним іменем через книготерапію та історії про ім'я як складової Я-концепції;
- інтегрувати травмивний досвід у посттравмивний життєвий період і перспективи на майбутнє (першопочатково – методика була спрямована для роботи з людьми, які пережили ізоляцію, полон та втрати);
- простежити зміни емоційних станів, які мають місце в період активної фази війни (спустошеність, втрата сенсу існування, невизначеність, депресія, розчарування, втрата цінностей, прагнення життєвої перспективи, ностальгію за минулим та втрату мирного способу життя);
- окреслити наявність/ відсутність екзистенційних криз.

**Цільова група** – діти, підлітки, дорослі (ВПО, вразливі категорії – цивільні та військові, які пережили полон, втрату)

**Матеріали:** фарби, олівці, пензлики ручка, папір, книга поезій на вибір.

### **Хід роботи**

**1 етап. Налаштування на творчу роботу (поетична книготерапія)** [1, с. 41]:

1. **Пробудження.** Читання вибраного тексту (вірша) виразно. Іноді учасників також просять читати (частину, кілька рядків), зачитують кілька разів і спокійно слухають, як читають інші.

2. **Відкриття.** Обговорення в колі того, що особисто зворушує цей вірш: можливо, він пробуджує спогади, можливо, це пов'язано з якимось особистим досвідом, важливими словами чи висловами, які він почув тощо.

3. **Пережиття почуттів, висловлювання.**

- Які почуття викликає у Вас вірш?

- Які слова чи рядки є важливими.

(Вірш можна прочитати ще раз у виразний спосіб).

4. **Розповідь про життя.**

- Що Ви відчували, слухаючи вірш, як він пов'язаний з життям і спогадами?

5. **Розпізнавання та визнання екзистенційної проблеми.** Цей процес може розвиватися спонтанно, коли говорити не лише про свої почуття, а й про те, що проблема сприймається, ідентифікується і пов'язується з віршем або його фрагментом.

6. **Рефлексія.**

- Як Вам відгукується сказане іншими.

- Розповідь про своє розуміння, відчуття, що це означає для них.

7. **Взаємодія з новими знаннями.**

- Що нового ви дізналися і пережили, прочитавши вірш і обговоривши його в групі?

- Можливо, змінилося мислення?

- Чи ситуація, яку оживив вірш, відчувається і бачиться по-іншому?

- Чи наважилися відкритися, визнати, відчути щось?

Можливо, учасники були здивовані, почувши чужі коментарі, які допомогли їм зрозуміти, тощо.

8. **Нові погляди, ставлення та сприйняття.** Це може бути зміна цінностей, інше ставлення до спогадів і досвіду, народження сенсу. Це етап інтеграції нової інформації – нових поглядів і цінностей, які спрямовуватимуть майбутнє.

Арлін Маккарті Хайнс і Мері Хайнс-Бері виділяють дещо інші етапи в процесі інтерактивної (активної) бібліотерапії і вони включають в себе вже описані [1, с. 41]:

1. **Ідентифікація та проєкція.** Під час читання тексту певна релевантна інформація (слова, вирази, символи, сюжетна лінія тощо) розпізнається і приймається як частина спогадів про особисте життя. Ідентифікація можлива не лише під час читання чи прослуховування тексту, але як наслідок почутих коментарів інших учасників щодо тексту або думок, висловлених іншими.

2. **Глибоке занурення, переживання і катарсис** минулих емоцій. Коли є сильне відчуття зв'язку з особистим життям, проблемами чи переживаннями в минулому. Через емоції можливе емоційне сприйняття. Це спонукає до переживання сильних почуттів. Коли хтось із учасників переживає катарсис, всі учасники сесії можуть теж привідкрити для себе «двері до рефлексій».

3. **Інтуїтивне розуміння та інтеграція** нової інформації. Завершальний етап процесу.

На цьому етапі важливо порівняти наявну та новостворену інформацію, усвідомити зміни у сприйнятті та разом поміркувати над інтеграцією нових інсайтів, змін у ставленні та поведінці. Наприклад, можливо розкриється почуття провини, інші складні почуття та емоції, готовність подолати страх до змін або ж здійснити вибір.

### **II Етап. Я-ціннісне, Я-образне.**

1. Окресліть межі свого імені (для цього напишіть його на папері, виберіть місце і колір, означте як воно звучить).

2. Напишіть історію імені (як вас називали в дитинстві і зараз, що змінилося).

3. З яким літературним героєм ви себе асоціюєте? (Уявіть, що ви заходите в ательє, де можна вибрати і приміряти на себе образ одного з літературних героїв (героїнь) (це може бути як казковий, так і реальний герой (наприклад, Мавка з п'єси Лесі Українки, чи будь-який інший літературний герой, який вас мотивував чи мотивує до змін, до життя, личить вам).

Намалюйте це, додайте кольору, розкажіть свою історію зростання під час випробовувань.

### **Список використаних джерел:**

1. Янавічене Д. Методика бібліотерапії. Вільнюс, 2020. URL: [https://library.lg.ua/upload/files/ua\\_biblioterapijos\\_metodika.pdf](https://library.lg.ua/upload/files/ua_biblioterapijos_metodika.pdf) (дата звернення: 01.02.2025)

## ФОРМУВАННЯ ВІРИ В СЕБЕ ЧЕРЕЗ КАЗКОТВОРЧИСТЬ

Омельницька Світлана,  
психологиня, членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація»  
(м. Київ)

**Обґрунтування.** Віра в себе – це внутрішнє переконання, яке є ключем до успіху і здійснення мрій.

Віра в себе дає сили й енергію, щоб подолати будь-які перешкоди та виклики життя. А сьогоднішня дає кожному з нас різноманітні виклики, тому віра в себе – важлива.

У проведеному нами дослідженні «Активізацію життєвих ресурсів у жінок, вимушено переміщених осіб, засобами арттерапії» виявилось, що більшість жінок все ж таки надають перевагу вірі як поклонінню [1].

Тому пропонуємо вправи та техніки з казкотерапії та бібліотерапії, які допомагають повірити в свої здібності й таланти, дають відчуття власної сили, можливість побачити сильні сторони, щоб використувати ці ресурси для змін у житті та досягнення цілей.

**Мета** – підвищення професійної майстерності учасників майстер-класу у використанні казок для формування позитивної самооцінки клієнта, розвиток самоусвідомлення та саморефлексії.

### **Завдання:**

- актуалізувати і поповнити знання про поняття «віра»;
- показати вправи й техніки з казкотерапії та бібліотерапії для підвищення власної самооцінки у клієнта;
- розвинути в учасників бажання пізнавати себе.

**Адресна група** – спеціалісти допомагаючи професій; жінки, які прагнуть до саморозвитку та самопізнання.

**Необхідні матеріали:** фарби або кольорові олівці, пензлики, папір А4, ручки, блокноти.

### **Хід роботи**

1. Привітання учасниць, повідомлення теми.
2. Притча про віру [3].
3. Теоретичні основи щодо поняття «віра» й «віра в себе».
4. Казкотерапія як інструмент у формуванні віри в себе [2].
5. Техніка «Подружжя казкових героїв» [2].
6. Метафорична вправа «Я – Королева».
7. Вправа «Мотивуюча фраза».
8. Рефлексія.
9. Підсумок.

### Список використаних джерел:

1. Омельницька С. О. Активізацію життєвих ресурсів у жінок, вимушено переміщених осіб, засобами арттерапії : кваліфікаційна робота. Запоріжжя : Мелітопольський Державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. 2024. 112 с.
2. Омельницька С. О. Час зустрічати світанок. Київ : Самміт-книга, 2016. 84 с.
3. Притча про віру у власні сили. URL : <https://mamabook.com.ua/prutch-pro-viru-u-sulu/> (дата звернення 16.02.25).
4. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / Віктор Франкл ; пер. з англ. О. Замойської. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.
5. Фромм Е. Мати чи бути? Київ : Укр. письменник, 2010. 222 с.
6. Юнг К. Г. Психоаналіз і мистецтво. Київ: Центр учбової літератури, 2024. 240 с.

## КЕРОВАНЕ «ВОРОЖІННЯ» НА КНИЗІ

**Подкоритова Лариса,**

*кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету, членкиня правління та керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арттерапевтична асоціація» у Хмельницькій області (м. Хмельницький)*

**Обґрунтування.** Попри стрімкий цивілізаційний розвиток, ворожіння не втрачають своєї привабливості для людини. Це пов'язано із тим, що магічне мислення, притаманне людству на ранніх етапах свого розвитку, нікуди не щезає, а зберігається як наш еволюційний досвід. Одним з відомих способів ворожіння є ворожіння на книзі: людина подумки ставить певне питання і називає собі або партнерові / партнерці по ворожінню: номер книжкової полиці зверху чи знизу, порядковий номер книги зліва чи справа, сторінку в обраній книзі, рядок або абзац зверху чи знизу на цій сторінці (напр., «Перша полиця знизу, п'ята книга справа, двадцята сторінка, шостий абзац зверху»). Отримані у такий спосіб «відповіді» можуть смішити, лякати, вражати, дивувати, залишати байдужими, а також спонукати до роздумів. На нашу думку, цю гру можна використовувати у психологічній роботі, зокрема у контексті рецептивної бібліотерапії (цілеспрямованого читання) для дослідження реакцій особи на несподіванки, а також корекції цих реакцій.

Отже, **мета** запропонованого майстер-класу – дослідження людиною своїх реакцій на несподіванки та їх корекція.

### **Завдання майстер-класу:**

- познайомити учасників і учасниць з психологічним потенціалом «ворожіння» на книзі;

- дослідити можливі реакції на несподівані «відповіді» книги на задані запити / запитання;
- здійснити корекцію цих реакцій за допомогою творчого опрацювання отриманих «відповідей від книги».

**Адресна група** – дорослі, які НЕ перебувають у стані гострої кризи чи проявленої психічної травми.

**Необхідні матеріали:** книга або декілька книг, папір будь-якого формату, ручки для письма, будь-які матеріали для творчості (засоби для малювання, ліплення, природні та швацькі матеріали тощо).

### **Хід роботи**

#### ***Вступні зауваження:***

1. На початкових етапах такої роботи з групою або індивідуально доцільно використовувати книги позитивного змісту для зменшення вірогідності заглиблення клієнтів і клієнок у болючі переживання.

2. Психолог має попередньо прочитати книгу, яку планує використовувати, щоб уникнути можливих травмівних тригерів для клієнтів.

У цьому майстер-класі ми використовуємо «Психологічні замальовки» нашого авторства [1]. Звісно, можна використовувати інші книги, напр. збірки афоризмів, прислів'їв, приказок, казок тощо.

#### ***Етапи роботи:***

1. ***Розігрів.*** Знайомство, обговорення очікувань від майстер-класу й досвіду ворожіння на книгах.

#### ***2. Ворожіння на книзі.***

А) запропонувати учасникам і учасницям майстер-класу подумки «запитати» книгу про свою певну життєву ситуацію, яка за шкалою від 0 до 10 значущості та напруженості для людини не повинна бути більше 4-5 балів. Саме запитання називати не обов'язково – виключно за бажанням.

Б) почергово назвати книгу (якщо книг декілька), сторінку в ній, абзац або речення зверху чи знизу на вказаній сторінці (напр. «сторінка 100, перший абзац зверху»). Отримані відповіді можна записати або запам'ятати.

3. ***Творче опрацювання отриманої відповіді в будь-який бажаний для людини спосіб:***

- А) написати за нею свій текст;
- Б) намалювати ілюстрацію до неї;
- В) зліпити фігурку;
- Г) протанцювати тощо;
- Д) поєднати кілька видів творчості.



#### 4. *Обговорити отриманий досвід.* Опірні запитання:

- Які емоції і тілесні реакції ви зауважили, почувши відповідь на своє запитання?
- Що спонукало обрати саме такий спосіб творчого опрацювання цієї відповіді?
- Які емоції та тілесні реакції ви зауважили, творчо опрацьовуючи почутий фрагмент з книги?
- Що ви відчуваєте зараз? Чи є бажання щось додати, змінити у вашому творчому продукті? Якщо так, то що саме?

Таким чином, ми пропонуємо кероване «ворожіння» на книзі: отримана «відповідь» – це в, першу чергу, матеріал для подальшої творчої роботи, в якій ми стаємо творцями власного життя і долі, незалежно від будь-яких «прогнозів» і «віщувань».

#### **Список використаних джерел:**

1. Подкоритова Л. Психологічні замальовки. Хмельницький : ФОП Сторожук О. В., 2024. 192 с.

## **ВЕЛОСИПЕД СТІЙКОСТІ**

**Філіпенко Оксана,**

*психологиня Релігійної місії «Карітас-Спес Україна»,  
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація»  
(Павлоград)*

Внутрішня стійкість є надзвичайно важливою якістю для кожної людини, особливо в умовах сьогодення. Це своєрідний «стрижень», який допомагає нам витримувати важкі часи, зберігати оптимізм та віру в краще майбутнє. Велосипед – це чудовий символ внутрішньої стійкості, адже він наочно демонструє, як важливо зберігати рівновагу, рухатися вперед, долати перешкоди та контролювати ситуацію. Через метафору велосипеда усвідомлюються важливі процеси, а саме:

**Рівновага.** Як велосипед потребує постійного балансування, щоб не впасти, так і людина потребує внутрішньої рівноваги, щоб впоратися з життєвими труднощами. Іноді потрібно коригувати свої дії, щоб утримати рівновагу, так само, як на велосипеді ми постійно повертаємо кермо.

**Рух уперед.** Щоб велосипед рухався, потрібно крутити педалі. Так само й внутрішня стійкість – це постійний процес, який потребує зусиль та руху вперед. Навіть якщо важко, потрібно продовжувати «крутити педалі», щоб досягти мети.

**Подолання перешкод.** На велосипеді ми часто зустрічаємо різні перешкоди – пагорби, ями, вітер. Щоб їх подолати, потрібно мати силу

та вміння. Так само й внутрішня стійкість допомагає нам долати життєві труднощі та не здаватися перед ними.

**Контроль.** Їзда на велосипеді потребує контролю над ситуацією – швидкістю, напрямком, балансом. Так само й внутрішня стійкість – це вміння контролювати свої емоції, думки та дії, особливо у складних ситуаціях.

**Навчання та розвиток.** Щоб навчитися їздити на велосипеді, потрібні час і практика. Так само й внутрішня стійкість – це навичка, яку можна розвинути в собі. Чим більше ми практикуємо, тим кращими стаємо.

Велосипед також є символом подорожі. Так само й життя – це подорож, сповнена несподіванок та випробувань. Внутрішня стійкість допомагає нам пройти цю подорож з гідністю та оптимізмом, навіть коли на шляху зустрічаються труднощі.

Запропонована артвправа допомагає провести ревізію власних ресурсів, потурбуватися про себе та знайти нові джерела натхнення. Під час роботи відбувається створення власного унікального «велосипеду стійкості». Це не лише процес збирання деталей, а усвідомлений процес, який допомагає кожній і кожному знайти внутрішні опори, відновити енергію та оптимізувати використання ресурсів для досягнення успіху, винайти власний символ сили та стійкості.

**Мета:** аналіз та гармонізація власного емоційного стану; пошук ресурсів та опори; розвиток психологічної стійкості.

Завдання:

- активізація творчого потенціалу;
- підвищення самооцінки та впевненості у собі;
- формування позитивного мислення;
- відновлення енергії.

**Адресна група** – підлітки, дорослі.

**Необхідні матеріали:** аркуш паперу, кольорові засоби для малювання (олівці, фломастери, олійна пастель, воскова крейда).

### **Хід роботи**

#### **Етап 1. Налаштування на роботу.**

Сядьте зручно, відчуйте спиною опору. Сконцентруйтеся на своїх відчуттях. Зробіть вдих/видих (3 рази). Уявіть образ велосипеда як метафору руху вперед, метафору вашого життєвого балансу та управління ресурсами.

**Етап 2. Створення велосипеда,** де кожна деталь має певне значення: колеса – ресурси, кермо – напрямок і мотивація, сидіння –

комфорт і відпочинок, ланцюг – зв'язок із зовнішнім світом, рама – внутрішня стійкість, педалі/двигун – внутрішня енергія, дзвоник – підбадьорливі думки, кошик – досвід.

1) **Малюємо колеса.** Учасники малюють колеса велосипеда, розділивши їх на сегменти, кожен з яких символізує певний ресурс. Це допомагає зрозуміти, які ресурси є у людини для подолання труднощів та відновлення сил. Якщо втрачати рівновагу (якщо одне коло слабіше чи сильніше за інше), то все може почати «хилитися» або втрачати гармонію.

Сегменти-ресурси підписуються. Обираються два кольори, одним зафарбовуються сегменти-ресурси, які частіше використовуються, іншим – які рідше.

Дати відповіді на питання: Якого кольору більше (чи достатньо ресурсів)? Які ресурси переважають: зовнішні чи внутрішні? Про що це для мене?

2) **Малюємо «раму»** – внутрішню стійкість (резильєнтність – здатність протистояти невдачам і відновлюватися після них).

Дати відповіді на питання: Що сприяє моїй стійкості? Чого я потребую для стійкості?

Звернути увагу на «раму»: міцність, колір, розмір.

3) **Малюємо «сидіння»** – комфорт і відпочинок.

Дати відповіді на питання: Чи є баланс між роботою та відпочинком? Що для мене є комфортом у сучасних умовах?

Звернути увагу на розмір «сидіння», зручність.

4) **Малюємо «ланцюг»** – зв'язок із зовнішнім світом, соціальні зв'язки.

Дати відповіді на питання: Хто є в моєму оточенні, від кого я отримую підтримку? Які є групи, до яких належу?

5) **Малюємо «кермо»** – напрямок і мотивація.

Дати відповідь на питання: Звідки рухається та куди прямує велосипед?

Звернути увагу на розмір, зручність, висоту керма, напрямок велосипеда на малюнку (в минуле чи в майбутнє).

6) **Малюємо «педалі»/«двигун»** – внутрішня енергія.

Дати відповідь на питання: Що я можу робити для підтримки рівня своєї енергії (для наповнення силами, позитивними емоціями та відновленням стану благополуччя): кожного дня, декілька разів на тиждень, декілька разів на місяць?

7) **Малюємо «дзвоник»** – підбадьорливі думки. Для внутрішньої сили час від часу потрібні думки, які підбадьорують.

Дати відповідь на питання: Які думки мені допомагають?

8) *Малюємо кошик* – життєвий досвід.

Дати відповіді на питання: Де знаходиться кошик на малюнку (попереду чи позаду)? Чим наповнений?

9) *Поміркувати*: Чи потребує велосипед налаштування або відновлення? Що відбувається навколо нього? Які емоції викликає? Яку пораду хотіли би собі надати (записати їх).

**Етап 3 Вправа «Рух вперед».**

Уявіть свій власний «велосипед стійкості». Уявіть, що ви за кермом. Сконцентруйтеся на своїх відчуттях у тілі: що відчуваєте, чи є рух (яка швидкість, які емоції). Як тримається баланс. Запам'ятайте ці відчуття. Час від часу або у хвилини виснаження перевіряйте стан свого «велосипеда». Ви завжди можете вплинути на його стан.

**Рефлексія.**

### **Список використаних джерел:**

1. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. Вид. 2е: випр. та доповне. Київ : Золоті ворота, 2016. 198 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л. Вознесенська, О.М. Скар, О.А. Бреусенко-Кузнецов, О.О. Деркач, Л.В. Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар]. Київ : Золоті ворота, 2017. 312 с.

## **ХВИЛЯЛЬКА – ПОМІЧНИК У ДОЛОНЦІ: ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК СТІЙКОСТІ**

**Якименко Марина,**

*членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація»  
відокремлений підрозділ, психологиня БФ «Рідні»  
(м. Харків)*

*Самотність дитини наділяє ляльку душею.*

**Януш Корчак**

Сучасний світ висуває багато викликів і невизначеності, особливо для дітей, які переживають травмівний досвід. Одним із ефективних методів підтримки для них є використання арттерапії та символічних предметів. Методика «Хвилялька» базується на адаптації традиційної гватемальської ляльки Worry Dolls до українських реалій та сприяє зниженню тривожності через гру, творчість і тактильний контакт.

**Обґрунтування:**

**Важливість гри в психологічному розвитку:** гра є ключовим механізмом емоційного розвитку дитини. Саме через гру діти

навчаються регулювати свої емоції, створювати безпечний простір для переживань, знаходити рішення.

**Вплив травми на дитячу психіку:** під час переживання стресу чи травми змінюється робота мозку: порушується здатність до саморегуляції, знижується відчуття контролю над подіями, виникає фізіологічний стан «завмирання». У цьому стані знижується інтенсивність пошукової діяльності, хоча потреба у грі залишається. Через використання маленького символічного предмета, який можна тримати в руці, дитина повертає відчуття стабільності та безпеки, відчуття «Я можу» [1].

**Мета** – проаналізувати розроблену в Україні методику «Хвилялька», спираючись на досвід роботи Worry Dolls з Гватемали. Особливості її використання для роботи з емоційними станами дітей, зниження тривоги та розвитку стійкості.

**Завдання:**

- дослідити історичні корені Worry Dolls;
- проаналізувати особливості методики «Хвилялька», її вплив на усвідомлення емоцій, розвиток саморегуляції та асоціативного мислення для формування внутрішньої стійкості;
- описати основні етапи створення Хвиляльки.

**Адресна група** – діти від 6 років, підлітки, дорослі.

**Необхідні матеріали:** дерев'яні спеціальні заготовки, різнокольорові нитки, клубки пряжи, клей силіконовий, ножиці, синельний дріт, оченята рухливі, пір'я, намистини.

**Історичний аспект: адаптація Worry Dolls**

Гватемальські «Worry Dolls» допомагають дітям символічно передавати свої переживання. За легендою, вони «забирають» проблеми, які дитина їм розповідає перед сном. Потім кладуть її під подушку, і, згідно з легендою, до ранку ці турботи зникнуть [3]. Це лише один із прикладів загальнокультурної ідеї про те, що словесне вираження проблем може зменшити емоційний вплив цих проблем. Методика «Хвилялька» переосмислює цю ідею, адаптуючи її під сучасні українські реалії, коли такий помічник у вигляді ляльки може бути допоміжним в будь-який час.

**Особливості методики «Хвилялька».**

**Символіка основних матеріалів: дерев'яна основа, нитки.** Дерево – символ стійкості та міцності. Використання дерев'яної основи підсилює сенсорний контакт, що сприяє зниженню рівня тривожності. Робота з нитками відбувається через зоровий та тілесний контакт, включаючий ритмічні повторювальні рухи.

**Гнучкість у створенні образу.** Через просту конструкцію дитина може створити будь-якого персонажа (хлопчика, дівчинку, тваринку, янгола, фею), що дозволяє відрефлексувати власний емоційний стан.

**Елемент проговорення проблем.** Один із ключових принципів методики – можливість «передати» свої переживання ляльці. Це сприяє усвідомленню власного емоційного стану та поступовому зменшенню напруги [2].

**Методика «Хвилялька» сприяє:** розвитку емоційного інтелекту (стратегія «називаючи-володіємо»[4], впливання на емоції через розум); формуванню навичок саморегуляції; відчуттю контролю над емоціями.

### **Етапи створення «Хвиляльки»**

#### **Підготовчий етап:**

• **Обговорення:** що таке тривога, хвилювання? Через що можна хвилюватись?

• **Пояснення концепції Хвиляльки:** учасники роблять собі маленького помічника, якому вони можуть розказати свої турботи, щоб їм більше не доводилося їх носити з собою: «Хвилялька хвилюється, а ти ні».

**Тактильний контакт:** дослідження дерев'яної основи на дотик.

**Створення персонажа:** визначення кого будуть створювати – хлопчика чи дівчинку, тваринку, фею, супергероя? Вибір першого кольору для одягу.

#### **Намотування ниток:**

• Тактильне відчуття ниток, увага до кольорів, які обираються під час творчого процесу.

• Концентрація уваги на процесі через намотування нитки на дерев'яну основу. Намотування як ритм.

#### **Завершення образу:**

• формування зачіски;

• малювання обличчя, або наклеювання рухливих оченят;

• додавання аксесуарів, додаткових декоративних елементів: прикрас, аксесуарів, крилець.

**Інтеграція досвіду:** надання імені, вигадування історії Хвиляльки – ім'я, де живе, скільки років, кому вона допомагає, яка в неї є чарівна сила (можливо з елементами казкотворення)

#### **Практика «Передача хвилювання»:**

1) Візьміть свою Хвиляльку та познайомтесь з нею.

2) згадайте або уявіть ситуацію, яка викликає у вас переживання, хвилювання (якщо його оцінювати, воно має бути до 4 балів по 10-ти бальній шкалі);

- 3) подумки передайте це хвилювання ляльці;
- 4) подякуйте подумки своїй Хвиляльці, зробіть глибокий вдих-видих спокою.

***Завдання, які реалізуються через роботу зі створеною Хвилялькою:***

**1. На асоціативне мислення**

- Що нагадує тобі слово «Хвилялька»?
- Яку історію могла б розповісти твоя лялька?

**2. На усвідомлення емоцій**

- Опиши, які почуття викликає у тебе твоя «Хвилялька»
- Які її риси характеру?

**3. На розвиток саморегуляції**

- Передай «Хвиляльці» своє хвилювання.
- Які зміни у твоєму стані після цього?

Маленька «Хвилялька» не може змінити весь світ, але вона може допомогти дитині відчувати контроль над власними емоціями, знизити тривожність, знайти підтримку у символічному образі.

Методика «Хвилялька» є простим, але ефективним інструментом психологічної підтримки дітей та дорослих у складні часи.

**Список використаних джерел:**

1. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Харків : Видавництво Віват, 2022. 624 с.
2. Delahooke M. Beyond behaviours: Using Brain Science and Compassion to Understand and Solve Children's Behavioural Challenges. Sheldon Press, 2020. 320 p.
3. The Legend of the Guatemalan Worry Doll: Where Do Worry Dolls Come From. URL : <https://babame.com/where-do-worry-dolls-come-from/> (дата звернення 10.02.2025)
4. Сігел Д., Брайсон Т. Секрети мозку. 12 стратегій розвитку дитини. Київ : Видавництво Наш формат, 2017 р. 192 с.

## ЗМІСТ

### ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

<b>Басса С.</b> Взаємозв'язок музикотерапії та стресостійкості особистості в підлітковому віці .....	4
<b>Буліч В.</b> Вектори психологічної реабілітація поранених військовослужбовців .....	7
<b>Віткалова В.</b> Арттерапія в роботі з невизначеною втратою: підтримка матерів безвісти зниклих захисників .....	10
<b>Вакульчук Ю., Жуй С., Літвінова О.</b> Арттерапія як метод корекції агресії підлітків в умовах воєнного стану .....	13
<b>Вознесенська О.</b> Форум Українського Хаосу: арттерапія для мистецтва.....	16
<b>Галіцина Л., Вознесенська О.</b> Зберегти себе як особистість... у часи війни. З досвіду організації мистецьких виставок як одного із шляхів самозбереження .....	20
<b>Гундертайло Ю.</b> Арттерапія і етика: виклики воєнного часу .....	24
<b>Доцюк А.</b> Втрата та шляхи її відреагування засобами арттерапії: малювання як ресурс зцілення і відновлення .....	25
<b>Заслонкіна О.</b> Проведення арттерапевтичних «психологічних пікніків» у закладах освіти з метою розвитку резиліентності .....	30
<b>Касумова О.</b> Коли дім залишається в серці або Арттерапія в часи вимушеної міграції: як фахівці харківського осередку продовжують зцілювати душі попри відстань .....	34
<b>Касумова О., Жданова С.</b> Використання елементів артпедагогіки в умовах воєнного стану під час організації освітнього процесу в закладах освіти Харківщини .....	36
<b>Katz-Mazilu I.</b> Dealing with war through creative empathy in art therapy .....	40
<b>Кац-Мазілу І.</b> Робота з війною через творче співчуття в арттерапії..	41
<b>Кочерга Є.</b> Штучний інтелект як допоміжний засіб в арттерапевтичній роботі.....	42
<b>Кузьменко М.</b> Використання карток «Art for kids» для стабілізації емоційного стану дітей старшого дошкільного віку в умовах укриття ..	45
<b>Луценко О.</b> Арттерапія для саморегуляції: програма групи психологічної підтримки для жінок в умовах війни .....	47
<b>McKell J., Papeta O.</b> Vision, reason, and basic practice for «we came from Ukraine» as a project .....	49
<b>Маккелл Дж., Папета О.</b> Бачення, причини та основна практика проекту «ми родом з України».....	51



<b>Мова Л.</b> Інтегративна функціональна техніка та елементи LMA в роботі психолога .....	53
<b>Молчанова О.</b> Можливості арттерапії для розвитку самоефективності особистості в умовах війни .....	55
<b>Нагалюк Т.</b> Арттерапія в роботі практичного психолога та волонтера з людьми на деокупованих територіях і дітьми з дитячих будинків.....	58
<b>Назаревич В.</b> Багатошаровість як символ захисту: психоаналітичний вимір в арттерапії .....	60
<b>Найдьонова Г.</b> Урбан-арт та підтримка психічного здоров'я у громаді .....	64
<b>Омельницька С.</b> Актуалізація життєвих ресурсів жінок вимушено переміщених осіб засобами арттерапії.....	67
<b>Nemchenko E.</b> The face of resilience .....	70
<b>Немченко Є.</b> Обличчя стійкості.....	72
<b>Pirotte N.</b> How does an art therapy intervention cultivate resilience in refugee populations fleeing war situations?.....	74
<b>Піротте Н.</b> Як арттерапія культивує стійкість біженців, що втікають від воєнних ситуацій?.....	75
<b>Подкоритова Л.</b> «Послання від несвідомого» (модифікація роботи з текстами експресивного письма за д. Пененбейкером).....	77
<b>Robelot Timtchenko N.</b> First aid of the soul: Nadiiya project .....	81
<b>Робело-Тимченко Н.</b> Перша допомога для душі: проєкт «Надія» .....	82
<b>Рурик Г.</b> Особливості адаптації вимушених мігрантів з України в соціокультурних умовах австралії .....	84
<b>Савінов В.</b> Соціально-терапевтичний вектор плейбек-театральної події .....	89
<b>Самусенко В.</b> Переваги арттерапії у відновленні ресурсів особистості під час кризових подій.....	95
<b>Скнар О.</b> Арттерапевтична методика «Пташка у долонці» як інструмент відновлення населення під час війни .....	98
<b>Speiser P., Speiser V. M.</b> Mitigating collective trauma through the arts.....	100
<b>Спейзер В. М., Спейзер Ф.</b> Пом'якшення колективної травми за допомогою мистецтва .....	102
<b>Тараненко Р.</b> Робота з підвищеною тривожністю засобами арттерапії в умовах війни .....	104
<b>Угрин О.</b> Використання арттерапії для подолання травмівного досвіду війни у внутрішньопереміщених осіб .....	106
<b>Фількіна Т.</b> Медіаторність як вектор посттравмівного зростання.....	109
<b>Фарафонова Ю.</b> Досвід проведення арттерапевтичних занять для осіб похилого віку в прифронтовій місцевості.....	113

<b>Сіура М.</b> Sztuka jako narzędzie terapeutyczne – arteterapia w pracy z dziećmi z adhd .....	116
<b>Чупа М.</b> Мистецтво як терапевтичний засіб: арттерапія в роботі з дітьми з РДУГ .....	117
<b>Zurfluh H. R.</b> Vom wesen der farben – in einstieg in die welt der farben....	119
<b>Цурфлю Х. Р.</b> Сутність кольору – вступ до світу кольорів.....	127

## ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ

<b>Атанасова Н.</b> Моє звучання у всесвіті .....	135
<b>Артеменко Є.</b> Методика «Дві мандали» .....	137
<b>Ахременко С.</b> Призма бачення: інтеграція фотографії в арттерапевтичну практику .....	140
<b>Васильківська Н.</b> Емоції в моєму тілі .....	141
<b>Віткалова В.</b> Психологічна трансформаційна гра Арт-згарда: «Я-арттерапевт, і моя ціль...» .....	142
<b>Віткалова В., Ключанова О.</b> Мій міст надії (арттерапевтичні директиви з проекту «Надія» від FAS/Перша допомога для душі).....	143
<b>Галіцина Л.</b> Чарівне дерево бажань .....	144
<b>Доцюк А.</b> Емоції в копиці: мистецтво розплутування внутрішнього хаосу.....	147
<b>Дробишева М.</b> Сила імені – як основа ідентичності у кризові та травмівні події життя.....	149
<b>Гошовська А.</b> Каністерапія (залучення собак) в арттерапевтичних заняттях.....	152
<b>Жабко Н., Сльот М.</b> Сила барабанів: музикотерапевтичний метод drumpower.....	153
<b>Зборовець Т.</b> Незгасна квітка.....	154
<b>Кулик О.</b> Опори та можливості: як арттерапія стає інструментом змін .....	155
<b>Молчанова О.</b> Методика «все в твоїх руках».....	158
<b>Мрака Н.</b> Ательє для імені .....	161
<b>Омельницька С.</b> Формування віри в себе через казкотворчість.....	164
<b>Подкоритова Л.</b> Кероване «ворожіння» на книзі .....	166
<b>Філіпенко О.</b> Велосипед стійкості.....	168
<b>Якименко М.</b> Хвилялька – помічник у долонці: зниження тривожності через розвиток стійкості.....	171

**Наукове видання**

**«ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ:  
вектори зцілення у часи війни»**

**Матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної  
науково-практичної конференції**

**(Чернівці, 21-23 березня 2025 р.)**

**Верстка – А. Миколенко**

**Редакторська група – О. Вознесенська, Л. Подкоритова**

**Коректорка – Л. Галіцина**

**Дизайн обкладинки А. Миколенко**

В оформленні обкладинки використано картину *Доцюк  
Анжели «Україна»*, яка вперше експонувалася на виставці ВГО  
«Арттерапевтична асоціація» «Мистецтво як зцілення в часи війни»

Оригінал-макету виготовлений  
у ВГО «Арттерапевтична асоціація»

Підписано до друку 18.03.2025 р. Формат 60x84/16.  
Гарнітура Times New Roman.  
Ум. друк. арк. 10,34.



Арттерапевтична  
АСОЦІАЦІЯ