

РЕСУРСИ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

RESOURCES OF ART THERAPEUTIC METHODS FOR PRESERVATION AND PROMOTION OF MENTAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL IN WAR CONDITIONS

У статті досліджується використання арт-терапії як дієвого інструменту збереження та підтримки психічного здоров'я особистості в умовах війни. Арт-терапія відповідає фундаментальній потребі у самоактуалізації – розкритті широкого спектру можливостей людини і ствердження нею свого індивідуально-неповторного способу буття в світі. Окреслено роль арт-терапії в системі психологічної допомоги та проаналізовано її потенціал у контексті воєнних викликів.

Описано використання арт-терапії з урахуванням вікових та психоемоційних потреб різних категорій клієнтів. Особлива увага приділяється питанню особливостей арт-терапевтичної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.

Презентується авторський досвід реалізації арт-терапевтичних практик у межах проєкту «Психологи на війні» та застосування різних видів арт-терапії, зокрема ізотерапія, глінотерапія, ігротерапія та казкотерапія. Використання арт-терапевтичних технік з врахуванням індивідуальних особливостей учасників сприяє зниженню рівня стресу, відновленню емоційної рівноваги та покращенню психологічного стану.

Автори визначають особливості ресурсного потенціалу арт-терапії у відновленні психічного здоров'я особистості в умовах війни. Описано техніки, які застосовувалися в межах проєкту, та наведено приклади їх використання у роботі з дітьми й дорослими, котрі зазнали впливу травматичних подій. Підкреслюється значення творчого самовираження як ресурсу подолання психологічних наслідків війни. Обґрунтовано доцільність інтеграції арт-терапевтичних методів у систему психологічної допомоги та соціальної підтримки населення в умовах війни та в післявоєнний період.

Ключові слова: арт-терапія, психічне здоров'я, діти та дорослі, діти з інвалідністю,

інклюзія, травма, волонтери, ресурс, психологічна підтримка.

The article explores the use of art therapy as an effective tool for mental health promotion in wartime. Art therapy addresses the fundamental need for self-actualization – the expression of a variety of human capabilities and the affirmation of one's unique individuality. The authors study the role of art therapy in the system of psychological assistance and analyze its potential in the context of military challenges.

The main characteristics of applied art therapy are outlined, taking into account the age and psycho-emotional needs of different categories of clients. Particular attention is paid to the peculiarities of art therapy work with children with special educational needs.

The author's experience of implementing art therapy practices within the project "Psychologists at War" and the use of various types of art therapy, including drawing therapy, clay therapy, play therapy, and fairy tale therapy, is presented. Using art therapeutic techniques tailored to the individual characteristics of the participants helps to reduce stress, restore emotional balance, and improve psychological well-being.

The authors identify the features of the resource potential of art therapy in restoring mental health in wartime. Certain techniques used in the project are described, and examples of their use in working with children and adults who have been exposed to traumatic events are given. The importance of creative expression as a resource for overcoming the psychological consequences of war is emphasized. The expediency of integrating art therapeutic methods into the system of psychological assistance and social support of the population during the war and in the post-war period is substantiated.

Key words: art therapy, mental health, children and adults, children with disabilities, inclusion, trauma, volunteers, resource, psychological support.

УДК 159.91:613.86]:[615.851:7]»364»
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.15>

Мосол Н.О.

к.психол.н., доцент кафедри психології
Запорізький національний університет

Неманежина А.О.

викладач кафедри психології
Запорізький національний університет

Ротко О.М.

викладач кафедри психології
Запорізький національний університет

Вступ. Повномасштабна війна в Україні стала потужним травматичним чинником для мільйонів людей, спричинивши глибокі психоемоційні потрясіння, втрати, вимушену міграцію, руйнування соціальних зв'язків, зростання рівня тривожності, депресивних станів та посттравматичних стресових розладів. В умовах тривалої кризи збереження психічного здоров'я особистості, розвитку психологічної стійкості та адаптаційного потенціалу є одним з ключових завдань психологічної практики.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних підходів до надання психологічної допомоги, які враховують індивідуальні особливості людини, її емоційний стан, рівень пережитої травматизації та ресурси для відновлення. Одним із таких підходів виступає арт-тера-

пія – метод, заснований на використанні творчої діяльності як засобу емоційного вираження, зцілення і самопізнання. У контексті війни арт-терапевтичні методи набувають особливої значущості завдяки своїй ненасильницькій, м'якій природі, гнучкості, здатності створювати безпечний простір для переживання та опрацювання травматичного досвіду. Вони є ефективними як для дорослих, так і для дітей, зокрема для осіб, які мають труднощі з вербалізацією почуттів або обмежені можливості комунікації (наприклад, діти з інвалідністю, особи, котрі пережили психологічну травму, люди з інтелектуальними порушеннями).

Попри зростаючий інтерес до арт-терапії в Україні, питання дослідження її ресурсного потенціалу в умовах війни, особливо щодо підтримки психіч-

ного здоров'я різних категорій населення, залишається недостатньо розкритим. Це зумовлює необхідність аналізу практичного досвіду, систематизації ефективних методик, окреслення перспектив інтеграції арт-терапевтичних практик у діяльність психологів, педагогів, соціальних працівників та волонтерів.

Мета статті – теоретичне обґрунтування та аналіз ресурсного потенціалу арт-терапевтичних методів як засобу збереження і підтримки психічного здоров'я особистості в умовах війни, а також визначення можливостей їх практичного застосування в роботі з різними категоріями населення, які зазнали травматизації внаслідок воєнних дій.

Виклад основного матеріалу. Арт-терапія – це метод психологічної допомоги, заснований на використанні різноманітних видів мистецтва для самовираження і подолання психологічних труднощів. Вона поєднує в собі як глибокі традиції психотерапевтичної практики, так і багатовіковий досвід художнього самовираження. Арт-терапевтичний процес дозволяє особистості символічно репрезентувати власні емоції, страхи й травматичний досвід, що є особливо актуальним у контексті війни, коли звичні вербальні способи опрацювання переживань можуть бути недостатніми або заблокованими [1].

Згідно з визначенням Американської арттерапевтичної асоціації, «арт-терапія – це діяльність у сфері психічного здоров'я, яка збагачує життя індивідів, сімей і громад через активну творчість, творчий процес, прикладну психологічну теорію та власний досвід у рамках психотерапевтичних сесій» [15].

Як підкреслює О. Вознесенська, ключовими характеристиками арт-терапевтичних методів є: використання образотворчих матеріалів як засобу символічного вираження внутрішнього світу особистості; створення безпечного, підтримувального середовища, що сприяє зціленню; безпосередня присутність арт-терапевта, який за допомогою відповідних інтервенцій підтримує клієнта у процесі творчості, допомагаючи йому усвідомлювати зв'язок створених образів з глибинними змістами власного емоційного досвіду [2].

Слід зазначити, що арт-терапія офіційно включена до «Переліку методів психотерапії з доведеною ефективністю» як рекомендований метод при наявності реакцій на сильний стрес, розладів адаптації, перебуванні в складних життєвих обставинах (СЖО), а також при інших проблемах психічного здоров'я, які не обов'язково відповідають критеріям клінічних психічних та поведінкових розладів [9].

Особливість арт-терапії полягає в тому, що вона дозволяє опрацювати складні емоції та невідомі конфлікти через символічну мову творчості, що робить її універсальним методом психологічної допомоги. Завдяки цьому вона є універсальним та гнучким інструментом психологічної допомоги, що може бути адаптований до потреб різних груп клієнтів [10].

Емпіричні дослідження засвідчують високу ефективність арт-терапії як методу комплексної та альтернативної психотерапії. Арт-терапевтичні практики не лише сприяють зниженню інтенсивності симптомів, але й створюють умови для безпечного вираження почуттів, досвіду та переживань. Окрім того, творчі продукти, створені в процесі арт-терапії, можуть бути цінним діагностичним інструментом [16].

З початком повномасштабного вторгнення в Україну в лютому 2022 року, сотні тисяч громадян долучилися до волонтерської діяльності з метою підтримки співвітчизників. Їхні зусилля були спрямовані на організацію спротиву, надання медичної та психосоціальної допомоги постраждалим, а також на евакуацію та тимчасове розміщення мільйонів внутрішньо переміщених осіб. Українські фахівці у галузі психічного здоров'я активно долучилися до цієї хвилі. Вони надавали професійну підтримку українцям, котрі стикнулися з глибокими психоемоційними потрясіннями, спричиненими війною. У цей період були організовані громадські служби кризової та психологічної допомоги, створені онлайн-групи психотерапевтичної підтримки, запущено спеціалізовані чати в соціальних мережах, а також мобілізовано волонтерські бригади при медичних установах. Спільні зусилля психологів, психотерапевтів та психіатрів, які мали фаховий і ресурсний потенціал, стали важливим етапом надання негайної психоемоційної підтримки населенню [11].

В даній статті ми будемо спиратися на практичний досвід участі в проєкті «Психологи на війні». Проєкт «Психологи на війні» було започатковано у березні 2022 року у співпраці з дивізіоном «Психоаналітична психологія та психотерапія» Національної психологічної асоціації України. Метою проєкту стало надання термінової психологічної допомоги постраждалим, зокрема через мобілізацію фахівців, створення груп підтримки та впровадження кризового супроводу [5; 6].

Перший етап реалізації передбачав запуск онлайн-служби кризової психологічної допомоги, супервізійну підтримку психологів, а також створення так званих «груп-контейнерів» – безпечного простору для колективного переживання й обробки травматичного досвіду. На другому етапі було переорієнтовано роботу на груповий формат взаємодії з внутрішньо переміщеними особами у шелтерах, модульних містечках і соціальних закладах. Групи стали ефективною формою підтримки, зокрема для осіб, які втратили близьких або зазнали окупації. Основним завданням стало створення простору для спільного проживання втрати, вшанування пам'яті та поступового відновлення емоційної стабільності [5].

Підтримка та відновлення психологічного благополуччя є важливими для всіх, однак для окремих категорій населення, зокрема мешканців деокупованих територій, прифронтових громад, це завдання набуває критичної значущості. Саме

з метою повернення відчуття внутрішньої стабільності та подолання посттравматичних реакцій спеціалісти проекту «Психологи на війні» продовжували надавати професійну психологічну підтримку тим, хто цього найбільше потребує. Третій етап проекту був орієнтований на підтримку прифронтових громад, основний акцент було зроблено на розвиток локальної мережі фахівців. У партнерстві із Запорізьким національним університетом було створено навчальний хаб для психологів-волонтерів, котрі проходили підготовку в межах програми «Психологічний супровід дітей та дорослих в умовах війни». У межах реалізації проекту на території м. Запоріжжя та Запорізької області основну увагу було зосереджено на наданні комплексної психологічної та медичної допомоги сім'ям, які зазнали впливу воєнних дій.

Проект «Психологи на війні» став одним із прикладів системного підходу до психологічної підтримки населення в умовах війни, демонструючи ефективність гнучких моделей допомоги, заснованих на поєднанні фахової компетентності, волонтерства та залученості громади [5].

У роботі з дітьми та дорослими, котрі зазнали психотравм, важливе місце посіла арттерапія. Вона дозволяла активізувати внутрішні ресурси через образне мислення й тілесну пам'ять, сприяючи відновленню відчуття безпеки. У процесі терапевтичної взаємодії активізуються як минулі ресурси особистості, так і нові, що формуються внаслідок дії механізмів саморегуляції через тілесне усвідомлення й емоційне переживання [1, с. 6].

У контексті арт-терапевтичної роботи з дітьми, котрі пережили психотравматичні події, важливими є такі умови:

- створення відчуття емоційної підтримки та усвідомлення, що дитина не є самотньою у своєму страху та болю;
- можливість почути досвід і побачити реакції однолітків, котрі пережили подібні травматичні обставини;
- надання безпечного простору для самовираження, з урахуванням того, що діти не завжди здатні вербалізувати свої почуття, однак можуть ефективно передавати емоції через художню та іншу образотворчу діяльність;
- визнання того, що емоційна реакція дитини є цілком природною та адекватною відповіддю на пережиту подію [1, с. 8].

На початковому етапі роботи з дитиною, котра пережила травматичні події, особливо важливим є формування базових навичок саморегуляції. Зокрема, ефективними є техніки «заземлення», що сприяють стабілізації психоемоційного та психофізіологічного стану й запобігають ризику ретравматизації. Одним із ключових психотерапевтичних інструментів на цьому етапі виступає створення так званого «ресурсного місця» – уявного безпечного простору, до якого дитина може звертатися у будь-який момент терапевтичного процесу. Формування стійкого внутрішнього образу ресурсного місця допомагає знижувати рівень тривоги, викликає відчуття підтримки та психологічної безпеки.

Це, у свою чергу, створює необхідні умови для подальшої роботи з травматичними спогадами та емоціями. У ході психотерапевтичної взаємодії важливо регулярно нагадувати дитині про можливість повернення до цього внутрішнього ресурсу. Ресурсне місце відіграє роль опори та стабілізуючої точки, що забезпечує відчуття контролю й емоційної рівноваги в складних ситуаціях.

У процесі психокорекційної роботи з дітьми, котрі постраждали внаслідок воєнних дій, застосовувалися апробовані арттерапевтичні методики, адаптовані до різних етапів терапевтичного процесу: стабілізації, опрацювання травматичного досвіду та особистісного відновлення. Зазначені техніки описані та систематизовані в методичному посібнику «Арттерапія дітей у часи війни» [1]. Водночас, варто зауважити, що поділ терапевтичного процесу на зазначені етапи є умовним і в практичній діяльності вони можуть частково накладатися один на інший, взаємопроникати та змінюватися залежно від стану дитини та її актуальних потреб.

На етапі стабілізації, що має на меті зниження рівня тривожності, формування базового відчуття безпеки та активізацію ресурсного стану дитини, використовувалися такі методики: «Заховалися мої ручки» (О. Науменко), Музична гра – хоровод «Метелики летіли» (О. Науменко), «Арт-мандрівка пальчика», «Казки народів світу як допоміжні символи стійкості» (В. Віткалова), «Каракулі на шпалері» (І. Харченко), «Чарівна кулька», «Мандала захисту» (О. Луценко), «Дерево сили» (Ю. Фарафонова), «Дракон щастя» (М. Якименко).

На етапі опрацювання травматичного досвіду, основною метою є безпечне переживання, символічне представлення й трансформація травматичних спогадів. На цьому етапі застосовувалися такі техніки: «Хатинка для друга», «Метелики», «Чарівна фортеця» (О. Луценко), «Подорож метелика» (В. Віткалова), «Подарунок для матері» (Ю. Фарафонова), «Місто ліхтарів» (Н. Мрака), «Апарат чарівної енергії» (О. Пономаренко), «Подарунок для...», «Парад планет» (Л. Галіцина).

На етапі особистісного відновлення, який передбачає формування позитивного образу «Я», відновлення суб'єктності та орієнтацію на майбутнє, використовувалися наступні методики: «Я» всередині, «Я» ззовні» (Ю. Фарафонова), «Фенікс, відроджений з попелу» (О. Вознесенська), «Подорож у Країну фантазій» (М. Якименко), «Побудова місточка між теперішнім та майбутнім», «Книжка Часу», «Політ до своєї мрії!», «Повітряні змії» (О. Пономаренко), «Чарівна Веселка» (Л. Галіцина).

Застосування даних методик дозволяло не лише відновлювати психоемоційний стан дітей, а й активізувати їхню здатність до самоусвідомлення, розвитку уяви, соціалізації та створення внутрішньої опори у ситуаціях невизначеності.

Арт-терапія це ефективний спосіб комунікації для дітей, котрі ще не можуть висловлювати почуття словами. Така діяльність допомагає їм відчувати власну цінність, а мистецтво надає форму їхнім емоціям. Робота з різними матеріалами (олівці, фарби, глина тощо) дозволяє дітям відтворювати та осмислювати події, поступово вчитися розпізнавати й висловлювати переживання та емоції. Співчутливий терапевт підтримує дитину, допомагає знайти слова для переживань. Вербальна взаємодія, якщо можлива, посилює терапевтичний ефект. Важливо, щоб психолог через мову, тілесну присутність і доброзичливість створював безпечне середовище, де дитина може отримати емоційну підтримку й словниковий запас для вираження себе [14].

Особливості арт-терапевтичної роботи з дітьми з інвалідністю. Воєнні дії в Україні створили надзвичайно складні умови для дітей з інвалідністю, котрі й без того є вразливою групою. В умовах втрати домівки, тимчасового переміщення, розлуки з близькими або ж травматичного досвіду окупації чи обстрілів, діти з особливими освітніми потребами переживають психоемоційні кризи, що ускладнює їхню адаптацію та навчання. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває використання арт-терапевтичних методів як інструментів психологічної підтримки та психокорекції [13].

Арт-терапія як напрям психокорекційної роботи з дітьми з інвалідністю базується на принципі невербального вираження внутрішніх переживань через творчість. Малювання, ліплення, колажування, музичні імпровізації дозволяють дитині висловити страхи, тривоги, гнів або смуток у безпечному середовищі, не вдаючись до вербалізації, яка часто є ускладненою через мовленнєві або когнітивні порушення.

Використання арт-терапії у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами (ООП) має значний потенціал для гармонізації психоемоційного стану, розвитку когнітивної та комунікативної сфер. Арт-терапія стимулює мислення, увагу, сприяє цілеспрямованій діяльності та розвитку комунікації. Найефективнішими техніками визнано ізотерапію, музикотерапію, ігротерапію та казко терапію [4]. Педагогічна арт-терапія, започаткована Ф. Чизеном, В. Ловенфельдом, М. Наумбург, передбачає розвиток емоційної сфери, мислення та природної креативності дитини. Вона активно застосовується в корекційній педагогіці.

За П. Мішкулинець [7], арт-терапія рекомендована дітям з порушеннями психоемоційного розвитку (депривація, тривожність, агресія, страхи), комунікативними труднощами (низька самооцінка, замкнутість, сором'язливість), а також з психосоматичними проявами. Н. Сорока розглядає арт-терапію як інноваційну освітню технологію, яка не лише сприяє корекції, а й забезпечує особистісну ідентифікацію дитини [12].

З метою подолання страху чи нерішучості у дітей, котрі відчувають себе некомпетентними в образотворчій діяльності, доцільно використовувати вільні прийоми (плями, краплі, малювання із закритими очима, доповнення зображень тощо), що знижують рівень напруги й відповідальності за результат. Ефективними є нетрадиційні методи малювання (плямографія, каракулі, нитки, ватні палички тощо), які сприяють зниженню захисних механізмів, вивільненню спонтанності та свободи самовираження.

Ізотерапевтична робота має бути індивідуалізованою: дитина обирає техніку, зміст і темп виконання, а дорослі утримуються від оцінювання. Орієнтація – на процес, а не результат. Такі засади сприяють формуванню позитивного емоційного досвіду та безпечного простору для самовираження.

Заняття мають включати різноманітні завдання: образно-символічні («Добро і Зло»), сюжетні («Моя сім'я»), проєктивні («Чарівні плями»), вправи з різними матеріалами, колективну творчість. Кожне заняття проходить поетапно: підготовка, художня діяльність, обговорення, доопрацювання (за бажанням), презентація. Так, наприклад програма «Теплі фарби» спрямована на створення безпечного і підтримуючого середовища для дітей з інвалідністю, заснована на естетичній та арт-терапевтичних техніках [8].

Музикотерапія сприяє емоційній активізації, розвитку мовлення, моторики, пізнавальних процесів. Вона використовується в роботі з дітьми з РСА, ДЦП, ЗПР як засіб корекції та розвитку. Музикотерапевтичні методи поділяють на активізуючі, тренінгові, релаксуючі та комунікативні [7].

Ігротерапія створює сприятливі умови для взаємодії з дітьми з ООП. Вона знижує тривожність, знімає напругу, покращує соціальні навички, розвиває пізнавальні процеси та мовлення. Найефективнішою формою вважається лялькотерапія, яка дозволяє дитині ототожнювати себе з персонажем, вільно виражати емоції та програвати важливі життєві ситуації.

Казкотерапія, особливо в поєднанні з ляльковими постановками, сприяє формуванню цілеспрямованої діяльності, розвитку мовлення, уяви, пізнавальних та емоційно-вольових процесів.

Пісочна терапія, забезпечує не лише терапевтичний, а й діагностичний ефект, допомагає у встановленні контакту з дитиною, зниженні тривожності, розвитку тактильних навичок [7].

Переваги застосованих арт-терапевтичних вправ були узагальнені на основі наукових джерел [1; 3; 4; 14] та систематизовані відповідно до рефлексивних відгуків дітей-учасників. Так, техніка «Маска супергероя/іні», у межах якої кожна дитина створювала маску як символ власної сили та унікальності, виявилася ефективною у подоланні страхів і зменшенні тривожності. Завдяки проєкції внутрішніх переживань на образ героя, діти почувалися більш впевненими й захищеними.

Вправа «Пісочна картина» сприяла глибокій емоційній релаксації через тактильну взаємодію з піском. У процесі занурення в створення образів діти ставали більш відкритими у вираженні почуттів, краще усвідомлювали власні емоційні стани та дедалі частіше зверталися до творчості як способу самозаспокоєння. Значущим для формування соціальної взаємодії стала вправа «Моя частинка картини», яка передбачала колективне створення зображення. Вона сприяла усвідомленню дітьми цінності особистого внеску у спільну справу, розвитку почуття відповідальності, а також навичок співпраці та взаємодопомоги.

Вправа «Обмін малюнками-компліментами» була спрямована на формування позитивного ставлення до себе та оточення. Під час рефлексії учасники зазначали, що стали краще взаємодіяти одне з одним, демонстрували більше терпимості, доброзичливості та підтримки у групі.

Таким чином, використання арт-терапії у роботі з дітьми з ООП в умовах війни має низку ресурсних можливостей:

- *Формування безпечного простору.* Створення арт-терапевтичного простору (навіть мобільного або онлайн) дозволяє дитині відчувати контроль, передбачуваність, підтримку. У кризових ситуаціях це критично важливо для стабілізації базового почуття безпеки.

- *Стабілізація емоційного стану.* Творча діяльність дозволяє знижувати рівень тривожності, психоемоційного напруження.

- *Розвиток комунікативних навичок.* Діти з ООП, котрі мають труднощі у соціальній взаємодії, можуть опосередковано встановлювати контакт через спільну творчу діяльність, взаємодію з дорослим або групою у процесі арт-заняття.

- *Інклюзивний потенціал.* Арт-терапія є доступною для дітей з різним рівнем розвитку – вона не вимагає специфічних вербальних або академічних навичок, адаптується до індивідуальних потреб і може бути реалізована у груповій або індивідуальній формах.

На практиці ефективними виявляються комбіновані арт-терапевтичні програми, що інтегрують елементи казкотерапії, музикотерапії, ігротерапії та сенсорної інтеграції. Наприклад, інтерактивне створення історій із малюнками та музичним супроводом дозволяє не лише опрацьовувати травматичний досвід, а й формувати навички саморегуляції, уяву, спонтанність.

Арт-терапевтична робота з дітьми з особливими освітніми потребами в умовах війни виступає не лише засобом психоемоційної підтримки, а й важливим чинником розвитку, соціалізації та зміцнення психічного здоров'я. Доцільним є інтегрування арт-терапевтичних практик у систему інклюзивної освіти, діяльність мобільних психологічних служб та освітніх центрів для ВПО.

Основні ресурси арт-терапії в умовах війни.

Арт-терапія стає одним із важливих методів психологічної підтримки під час війни, допомагаючи

людям адаптуватися до складних умов, виражати свої почуття та знаходити внутрішні ресурси для відновлення. Війна впливає на всі аспекти життя людини, викликаючи стрес, тривогу, депресію та травматичне переживання. У таких умовах арт-терапія стає не лише засобом самовираження, а й інструментом для відновлення психологічної рівноваги.

- *Зниження рівня стресу та тривожності.* Арт-техніки, такі як малювання, ліплення, музика чи танець, дозволяють людині тимчасово переключити увагу від травматичних подій, стабілізувати емоційний стан та знизити рівень стресу. У процесі творчості активуються ділянки мозку, відповідальні за позитивні емоції, що сприяє зменшенню рівня тривожності.

- *Опрацювання травматичних переживань.* Арт-терапія надає можливість виражати складні почуття, які важко вербалізувати. Наприклад, малювання або створення колажів може стати безпечним способом вираження страху, горя, втрати чи гніву. Це допомагає зменшити їхній негативний вплив на психіку, поступово сприяючи інтеграції травматичного досвіду в загальну життєву історію.

- *Відновлення самоідентифікації та самовираження.* В умовах війни люди часто втрачають звичне уявлення про себе та своє місце у світі. Через творчість можна досліджувати власну ідентичність, зміни, які відбулися, і знаходити нові способи самовираження. Це сприяє підвищенню самооцінки та відчуття контролю над своїм життям.

- *Спільна творчість та підтримка.* Групові арт-терапевтичні заняття створюють простір для взаємодії, де люди можуть поділитися своїми переживаннями та отримати підтримку від спільноти. Спільне мистецтво сприяє відчуттю приналежності, знижує рівень ізоляції та зміцнює соціальні зв'язки, що є особливо важливим у періоди кризи.

- *Формування нових норм та цінностей.* У процесі творчості індивіди та громади мають можливість переосмислити свої життєві цінності, переглянути установки та погляди. Це допомагає пристосуватися до нових реалій, прийняти зміни та знайти нові смисли у своєму житті.

- *Відновлення ресурсного стану та інсталяція надії.* Створення позитивних образів через мистецтво дозволяє людині бачити майбутнє, навіть коли теперішнє здається нестабільним. Візуалізація майбутніх перспектив, мрій і бажань допомагає активізувати внутрішні сили для подальшого життя та сприяє встановленню надії на краще.

Висновки. Арт-терапія в умовах війни в Україні набула особливої актуальності як інструмент кризової психологічної допомоги, здатний забезпечити як емоційну підтримку, так і глибоке особистісне відновлення. Її цінність полягає у тому, що вона не потребує високого рівня вербалізації, є доступною для різних вікових і соціальних категорій населення та створює безпечний простір для проживання й трансформації травматичного

досвіду. Арт-терапевтичні методи активізують природні ресурси психіки, сприяють емоційній регуляції, зміцненню психологічної стійкості та відновленню почуття суб'єктності.

Застосування арт-терапії в роботі з дітьми, котрі постраждали внаслідок війни, зокрема внутрішньо переміщеними особами, сиротами, дітьми з інвалідністю та тими, хто втратив рідних, продемонструвало високу ефективність цього підходу. Арт-техніки дозволяють дитині безпечно виразити складні почуття, знизити рівень тривожності та психоемоційної напруги, а також сприяють розвитку навичок емоційної саморегуляції, що є критично важливим у кризових умовах.

Практичний досвід впровадження арт-терапії у межах волонтерських ініціатив і програм (наприклад, проєкт «Психологи на війні») підтверджує доцільність її використання у системі психосоціальної підтримки населення. Досвід роботи засвідчив, що навіть короткотривалі інтервенції за допомогою творчих технік можуть дати позитивний ефект – стабілізувати психоемоційний стан, активізувати внутрішні ресурси особистості та сприяти налагодженню взаємодії в соціальному середовищі. Особливої уваги заслуговує арт-терапевтична робота з дітьми з особливими освітніми потребами, для яких творчість часто є єдиним можливим каналом вираження почуттів. Використання різних матеріалів – глини, фарб, природних об'єктів – дозволяє цим дітям комунікувати зі світом, виявляти свою суб'єктність, а також формувати позитивний образ себе.

Арт-терапія відповідає фундаментальній потребі у самоактуалізації – розкритті широкого спектру можливостей людини і ствердженню нею свого індивідуально-неповторного способу буття в світі. Загалом, арт-терапія в умовах війни є дієвим методом надання підтримки, консолідації та надання психологічної допомоги.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Арттерапія дітей у часи війни: методичний посібник/за заг. ред. О. Вознесенської, О. Луценко, М. Перун. Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2023. 120 с.
2. 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. Wydawnictwo uniwersytetu rzeszowskiego. P. 93–103.
3. Вознесенська О.Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник. К.: Human Rights Foundation, 2015. 50 с.
4. Дабіжа К. Л., Дабіжа Л. П., Комарівська Н. О. Використання арт-технологій в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*. 2022. Вип. 64, С. 64–71.
5. Дім. Психологічна підтримка: як «Психологи на війні» допомагають людям, які пережили окупацію. 2024. URL: <https://surl.li/qsynuv>
6. Дорожкін В. Проєкт психологи на війні» та психодинамічні спостереження феноменів психіки, викликаних війною Росії проти України. *Український психоаналітичний журнал*, 2024, № 2(3), 51–62. <https://doi.org/10.32782/upj/2024-2-3-6>
7. Мішкулинець О. О. Використання арт-терапевтичних методик в умовах інклюзивного освітнього середовища. *Психологія: теорія і практика*. 2018. № 2(2). С. 76–87.
8. Найчук В. В., Олійник Л. Г., Сотнікова Г. О. Естетотерапія та арттерапія в роботі з дітьми з інвалідністю. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Том 35 (74). № 6. С. 124–130.
9. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 року № 2118. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#Text>
10. Офіційний сайт ВГО «Арт-терапевтична асоціація». Електронне джерело. URL: <http://art-therapy.org.ua>
11. Потапенко В., Двігун А. Аналіз українського волонтерства на основі методології нових соціальних рухів. Національний інститут стратегічних досліджень. 2022. 9 с. URL: https://niss.gov.ua/sites/default/files/2022-11/volonterstvo_01112022.pdf
12. Сорока О. Можливості арт-терапії в інклюзивній освіті дітей з особливими потребами. *Науковий вісник Ізмайльського державного гуманітарного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2019. Вип. 45. С. 163–172.
13. Соціально-психологічна підтримка осіб з інвалідністю в умовах війни: кол. моногр. / Маслянікова І., Османова А., Давиденко Г. та ін.; за заг. ред. І. Маслянікової. К., Університет «Україна», 2023. 216 с.
14. Уеллс Д. Б. Арт-терапія для дітей, які зазнали травматичного стресу. URL: <https://yfcua.com/resources/art-terapiia-dlia-ditey-iaki-zaznali-travmatychnoho-stresu>
15. American Art Therapy Association. URL: <https://arttherapy.org/about-art-therapy/>
16. Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., & Xu, J. (2021). Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders. *Frontiers in psychology*, 12, 686005. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>