

АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ПІДХОДИ У ПОДОЛАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ ЮНАКАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

ART THERAPEUTIC APPROACHES TO OVERCOMING PSYCHOLOGICAL TRAUMA IN ADOLESCENTS IN THE CONTEXT OF WAR

У статті обґрунтовано доцільність впровадження освітнього компонента «Практикум з арттерапії» у підготовку здобувачів спеціальності С 4 «Психологія». Показано, що використання арттерапевтичних методів є ефективним засобом підтримки психоемоційного стану студентів в умовах війни. Розкрито потенціал арттерапії як ресурсу для подолання психологічної травми, розвитку емоційної саморегуляції та зниження рівня тривожності. Проаналізовано зміст курсу, його структурну побудову, ключові техніки та напрями роботи. Зазначено, що дисципліна поєднує теоретичні знання з практичним опануванням методів ізотерапії, пісочної терапії, глинотерапії, драматерапії, маскотерапії та інших підходів. Особливу увагу приділяється формуванню у студентів емпатії, професійної чутливості та здатності до символічного мислення. У статті наголошено на значенні креативного підходу до підготовки фахівців психологічної допомоги в умовах соціальних викликів. Арттерапія розглядається як міждисциплінарна технологія, що має широке застосування у роботі з дітьми, підлітками та дорослими. Арттерапія постає як ефективний інструмент для м'якого опрацювання травматичних переживань без прямої вербалізації болісного досвіду. Здобувачі вищої освіти, засвоюючи цей підхід у межах практичного курсу, водночас отримують підтримку власного емоційного стану та формують навички професійної допомоги іншим. Вивчення арттерапевтичних методик в умовах війни є не лише актуальним, а й життєво необхідним компонентом підготовки майбутніх психологів. Підкреслено важливість інтеграції артпрактик у систему вищої освіти майбутніх психологів. Окремим перспективним напрямом досліджень у напрямі оцінки ефективності арттерапії в умовах посттравматичного впливу.

Ключові слова: арттерапія, психологічна травма, освітній процес, юнацький вік, практична психологія, психоемоційне віднов-

лення, емоційна саморегуляція, професійна підготовка, креативні методи, психотерапевтична допомога.

The article substantiates the relevance of introducing the educational component "Art Therapy Practicum" into the training of students majoring in Psychology (Specialty C 4). It demonstrates that the use of art-therapeutic methods is an effective means of supporting students' psycho-emotional state during wartime. The potential of art therapy is revealed as a resource for overcoming psychological trauma, developing emotional self-regulation, and reducing anxiety levels. The content of the course, its structural design, key techniques, and areas of application are analyzed. The discipline combines theoretical knowledge with hands-on mastery of methods such as isotherapy, sand therapy, clay therapy, drama therapy, mascot therapy, and others. Special attention is given to developing students' empathy, professional sensitivity, and symbolic thinking. The article emphasizes the importance of a creative approach in training psychological support professionals in times of social challenges. Art therapy is considered an interdisciplinary technology widely applicable in work with children, adolescents, and adults. It is presented as an effective tool for gently processing traumatic experiences without direct verbalization of painful memories. Students not only acquire practical skills to assist others but also receive emotional support themselves. Learning art-therapeutic methods during war is not only relevant but a vital component in the education of future psychologists. The significance of integrating art practices into higher psychological education is underlined. The article also outlines prospects for future research into the effectiveness of art therapy in post-traumatic conditions.

Key words: art therapy, psychological trauma, educational process, adolescence, practical psychology, psycho-emotional recovery, emotional self-regulation, professional training, creative methods, psychotherapeutic support.

УДК 59.942.072-053.6:616.89-008.441.44:355.48
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.23>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Панасенко Е.А.

д.пед.н., професор,
завідувач кафедри практичної психології
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

Березка С.В.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри практичної психології
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням кількості молодих людей, які зазнали психологічних втрат внаслідок бойових дій, вимушеного переселення, втрати близьких та руйнування звичного способу життя. У сучасних умовах війни в Україні проблема збереження психічного здоров'я молоді постає як пріоритетний напрям психологічної допомоги. Арттерапія, як м'який, але ефективний психотерапевтичний метод, дає змогу безпечним способом виразити емоції, які важко вербалізувати. Застосування арттерапевтичних технік сприяє відновленню внутрішніх ресурсів особистості, інтеграції травматичного досвіду та формуванню позитивного «Я-образу». Психологічні інтервенції з елементами творчості дозволяють юнакам розвивати навички емоційної саморегуляції, знижувати рівень тривоги та уникати посттравматичних ускладнень.

Метою статті є обґрунтування доцільності впровадження в освітній процес здобувачів спеціальності С4 «Психологія» освітнього компонента «Практикум з арттерапії», який, з одного боку, забезпечує підготовку майбутніх практичних психологів до професійного використання арттерапевтичних методів, а з іншого – сприяє подоланню психологічної травми у самих здобувачів як особистостей, що навчаються в умовах війни. У статті розкриваються можливості арттерапії як інструменту емоційної підтримки, саморефлексії та розвитку стресостійкості, а також підкреслюється значення інтеграції практико-орієнтованого підходу в професійну підготовку майбутніх психологів.

Значний внесок у методичне обґрунтування арт-практик зробили сучасні дослідники реабілітаційної психології – О. Вознесенська [1; 2],

Л. Гридковець [7], Т. Тараріна [8], Л. Терлецька [9], Т. Титаренко [3; 10], які наголошують на важливості травмочутливого підходу у роботі з молоддю. У їхніх працях акцентується увага на необхідності поєднання арттерапевтичних технік з компонентами емоційної підтримки, особистісної стабілізації та соціальної адаптації вразливих категорій населення, зокрема молоді, що постраждала внаслідок воєнних дій. У зв'язку з цим постає потреба в розробці, апробації та впровадженні спеціалізованих арттерапевтичних програм, адаптованих до українських реалій, культурного контексту та психологічного стану сучасного юнацтва. Зазначена тематика набуває особливого значення в умовах війни, коли психотравмуючі обставини є масовим явищем, а традиційні методи підтримки часто виявляються недостатніми. Таким чином, дослідження арттерапевтичних підходів у подоланні психологічної травми в юнацькому віці має не лише наукове, а й суттєве практичне значення для сфери психологічної допомоги та реабілітації в умовах воєнного часу.

Психологічна травма – це глибоке емоційне порушення, спричинене подією або серією подій, які перевищують здатність людини впоратися з ними звичними способами. У контексті війни вона особливо актуалізується у молоді, яка переживає втрати, загрози життю, вимушену міграцію чи руйнування життєвих перспектив. Згідно з дослідженням О. Вознесенської та Л. Мови, психотравма зберігається не лише у свідомій пам'яті, а й у тілі, образах, символах – що обумовлює потребу у використанні невербальних, м'яких методів психокорекції, таких як арттерапія [1]. Ці методи дозволяють відновити контакт із пригніченими почуттями та безпечно їх опрацювати.

Доповнюючи цю позицію, Ю. Гундербайло наголошує, що у випадку роботи з людьми, які пережили втрату дому чи ідентичності, творчість відкриває доступ до глибинних ресурсів адаптації. Арттерапевтичні практики, за його словами, не лише стабілізують емоційний стан, а й сприяють формуванню нової картини світу після травми [3]. Це особливо цінно для молоді, яка ще не має сформованих стратегій подолання життєвих криз.

Схожі підходи розкриває Б. Лазоренко, який трактує психотравму не тільки як виклик, а і як джерело для особистісного зростання за умови відповідного психосоціального супроводу. Він підкреслює важливість включення ресурсних практик до реабілітаційних програм, що дозволяє трансформувати деструктивний досвід у нові сенси [4]. Його бачення підтримує і підхід О. Львова та Н. Жабко, які акцентують увагу на потенціалі образного вираження для інтеграції травматичних переживань. Зокрема, такі методики як малювання емоцій, створення символічних образів або масок допомагають відновити втрачену цілісність «Я» [5].

Подібну ідею розвиває Т. Титаренко, вказуючи на важливість травмочутливого супроводу. На її думку, пережита травма може стати каталізатором

особистісної трансформації, якщо фахівець забезпечить підтримку, прийняття та безпечне середовище для рефлексії [10]. Такий підхід знаходить методичну підтримку в роботах В. Назаревича та І. Борейчука, які підкреслюють цінність метафор у терапевтичному процесі. Вони демонструють, як символічні образи в метафоричних картах чи творчих сюжетах можуть стати містком між внутрішнім болем і свідомим розумінням пережитого [6].

Загальний підхід до психореабілітації розкривається Л. Гридковець, яка наголошує на необхідності системної, етапної допомоги особам, які зазнали кризи. Автори акцентують на тому, що саме поєднання арттерапії з методами когнітивної стабілізації дає довготривалий ефект відновлення [7]. Практична реалізація цих підходів знаходить відображення у роботах О. Тараріної, де детально описано використання зображення, кольору й сюжетної творчості в роботі з дітьми, зокрема у посттравматичних станах [8].

Важливо також враховувати тілесно-емоційну складову травми, яку аналізує Л. Терлецька. Вона стверджує, що тілесна пам'ять зберігає сліди травматичного досвіду, а отже, необхідно включати в роботу тілесно-орієнтовані техніки, синхронізовані з арттерапією [9]. Завершуючи огляд, варто знову звернутись до узагальненого енциклопедичного словника арттерапевтичних методів під авторством О. Вознесенської та ін., який систематизує широкий спектр інструментів допомоги, актуальних у роботі з молоддю, що пережила травматичні події [1].

Таким чином, міждисциплінарний аналіз літератури дозволяє стверджувати, що арттерапія є одним із найбільш адаптивних, гнучких і ефективних підходів у роботі з психологічною травмою юнацтва в умовах війни.

Ознайомившись із сутністю психологічної травми як глибокого внутрішнього порушення, спричиненого дією екстремальних життєвих обставин, доцільним є подальший розгляд специфіки її прояву саме у юнацькому віці. Період 17–20 років є критичним у плані становлення особистості, формування ідентичності, соціальних ролей і планування майбутнього. У цьому віці молода людина активно шукає своє місце у світі, приймає перші самостійні рішення щодо професії, стосунків, життєвих цінностей. Саме тому психотравмуючі події в цей період можуть мати особливо глибокий і тривалий вплив.

Згідно з підходом Л. Терлецької, юнацький вік є сенситивним щодо впливу психоемоційних переважань, і навіть короточасна дія травматичного чинника може викликати довготривалі порушення емоційної регуляції [9]. Це пов'язано з тим, що емоційно-вольова сфера ще не досягла остаточного розвитку, а стресостійкість залишається на рівні адаптивного пошуку. Авторка також підкреслює, що у юнаків травма часто маніфестується через соматичні симптоми, напри-

клад, головні болі, проблеми зі сном, порушення апетиту. Таким чином, психологічна травма набуває психосоматичного характеру, ускладнюючи її своєчасне виявлення.

У дослідженнях Б. Лазоренка зазначається, що травматизація у молоді призводить до розриву між реальним і бажаним образом «Я», що в подальшому викликає тривожність, самоізоляцію та дефіцит життєвої мотивації [4]. Ці ознаки можуть супроводжуватися зниженням інтересу до навчання, втратами в комунікативній сфері та ризиками формування деструктивних поведінкових стратегій. Особливо небезпечними є спроби компенсувати емоційний біль через уникання реальності: надмірне перебування в онлайн-просторі, вживання психоактивних речовин, адиктивні дії. Важливо враховувати, що юнаки ще не мають достатніх ресурсів для глибокої саморефлексії та конструктивного опрацювання психотравми без зовнішньої підтримки.

О. Львов та Н. Жабко звертають увагу на те, що саме образне мислення, притаманне юнацькому віку, може бути як вразливим місцем, так і ресурсом для терапевтичної роботи [5]. За їх спостереженнями, юнаки часто репрезентують свої переживання у вигляді фрагментарних образів, символів, емоційних імпульсів, що ускладнює класичну вербальну психотерапію. Натомість арттерапевтичні підходи дозволяють працювати з підсвідомим пластом досвіду, не зіштовхуючи людину з повторною ретравматизацією.

Згідно з позицією Т. Титаренко, у структурі травмованого юнака домінують захисні механізми відчуження та розщеплення, що унеможлиблює встановлення автентичного контакту з собою та оточенням [10]. Такі студенти можуть виглядати функціонально адаптованими, проте виявляють емоційну глухоту, замкненість або навпаки – афективну нестійкість. На думку дослідниці, основне завдання психотерапії у таких випадках – створити безпечний простір, де молода людина зможе поступово інтегрувати свій травматичний досвід у наратив власного життя.

Узагальнюючи вищезазначене, можна дійти висновку, що психологічна травма в осіб юнацького віку має комплексний характер, охоплюючи когнітивну, емоційну, поведінкову та соматичну сфери. Вона часто маскується під ознаки вікової кризи або соціального протесту, що вимагає високої професійної чутливості від фахівців. Саме тому раннє виявлення типових ознак психотравми у молоді є передумовою для ефективної профілактики вторинних психічних розладів і збереження психосоціального функціонування особистості. Надалі доцільним є аналіз найбільш характерних проявів травми у молоді 17–20 років, із визначенням індикаторів для діагностики, терапії та супроводу.

У контексті сучасних викликів, пов'язаних із війною, нестабільністю та зростанням кількості психологічно травмованих осіб, особливої значущості набуває підготовка практичних психологів,

здатних ефективно допомагати іншим і водночас піклуватися про власний психоемоційний стан. У відповідь на ці потреби в Донбаському державному педагогічному університеті було розроблено й впроваджено авторський освітній компонент «Практикум з арттерапії» як невід'ємну частину професійної підготовки здобувачів за спеціальністю 053 «Психологія».

Цей курс має двовекторне спрямування. З одного боку, він навчає студентів основам арттерапевтичної практики, формує навички використання креативних технік у психологічному консультуванні та психокорекції. З іншого – виступає ресурсом для самих здобувачів, допомагаючи їм опрацьовувати власні емоційні переживання, долати наслідки стресу та підвищувати рівень психологічної стійкості. Таким чином, курс виконує як професійну, так і особистісно-реабілітаційну функцію.

Його основна мета – сформувати у студентів фахові вміння застосовувати арттерапевтичні методи у процесі надання психологічної допомоги. Зміст курсу охоплює теоретичні основи арттерапії та широкий спектр креативних технік, які можуть бути використані для діагностики, корекції та психоемоційної підтримки клієнтів. Програма дисципліни поділена на тематичні модулі, кожен з яких присвячений окремому напрямку арттерапії.

Вивчення дисципліни передбачає ознайомлення з провідними напрямками арттерапії – ізотерапією, пісочною терапією, глинотерапією, драматерапією, маскотерапією, орігамі-терапією, мандалотерапією, музикотерапією, колажною технікою, казкотерапією та методами роботи з метафоричними асоціативними картами. Структура курсу побудована за юлоковим принципом, що дозволяє поступово опановувати теоретичну базу та закріплювати її через практичні вправи, творчі завдання, рефлексії та аналіз кейсів.

Кожен із блоків містить розділ теоретичного ознайомлення з методом, практичні вправи, аналіз кейсів, інтерпретації образів та приклади роботи з клієнтами. Значна увага приділяється розвитку здатності аналізувати символічний зміст творчих робіт, виявляти внутрішні конфлікти, емоційні блоки та запити клієнта.

У курсі поєднуються елементи індивідуальної й групової роботи, практичні сесії супроводжуються фасилітацією, рефлексією та професійним аналізом. Особливий акцент робиться на етичних засадах арттерапії, розвитку емпатії, емоційного інтелекту й навичок психологічної підтримки. Курс також спрямований на формування ресурсного підходу, здатності бачити творчий потенціал навіть у травматичних переживаннях.

Студенти мають змогу працювати з власними почуттями й емоціями, що забезпечує подвійний ефект: професійне навчання й особистісне зростання. Завдяки багатогранності методів, курс дозволяє адаптувати техніки до вікових, емоційних і культурних особливостей клієнтів. Вивчення курсу готує майбутніх психологів до роботи в різних уста-

новах – освітніх, клінічних, соціальних – і до роботи з різними запитами: від тривожності до посттравматичного стресу.

Курс охоплює не лише базові арттехніки, а й навчає комбінувати їх із психотерапевтичними підходами. У структурі занять передбачено місце для творчих експериментів, вільного вираження, колективної взаємодії. Завдяки структурованості й послідовному ускладненню матеріалу, курс доступний як для початківців, так і для студентів з певним досвідом психологічної практики. Він сприяє формуванню професійної ідентичності психолога, здатного діяти творчо, гнучко та етично.

Особливу увагу приділено формуванню здатності до інтерпретації образів, аналізу символіки, розуміння проєктивних механізмів. Студенти вчать-ся встановлювати терапевтичний контакт, добирати методи відповідно до віку, емоційного стану й запиту клієнта. Значний акцент робиться також на етиці психотерапевтичної взаємодії, розвитку емпатії, психологічної чутливості та рефлексивних здібностей.

У процесі навчання студенти отримують можливість не лише практикувати артметоди, але й аналізувати власні переживання, що сприяє зростанню їх психологічної самосвідомості. В умовах війни цей компонент стає особливо актуальним, адже здобувачі освіти самі є носіями травматичного досвіду, а отже, потребують підтримки. «Практикум з арттерапії» створює простір для безпечного проживання почуттів, пошуку внутрішніх ресурсів і формування нових смислів.

Міждисциплінарність і гнучкість курсу дозволяє застосовувати його результати в роботі з різними клієнтськими групами. Він готує фахівця, здатного діяти в умовах невизначеності, адаптувати методи до конкретного контексту, діяти етично та творчо. Завдяки залученню до реальних артпрактик студенти здобувають впевненість у своїх силах, розвивають емоційний інтелект і професійний самостиль.

Отже, освітній компонент «Практикум з арттерапії» не лише збагачує професійну підготовку майбутніх психологів, а й виконує важливу функцію підтримки здобувачів вищої освіти в період суспільних потрясінь. Він дозволяє поєднати освіту й самоцілення, навчання і психологічну підтримку, професіоналізацію і внутрішній розвиток. Це робить курс унікальним ресурсом в освітньому процесі, що готує майбутніх психологів до ефективної, чутливої та етичної роботи в умовах кризи. Таким чином, «Практикум з арттерапії» – це сучасна дисципліна, що інтегрує мистецтво, психологію та психотерапію в єдину освітню траєкторію, готуючи майбутніх фахівців до викликів реальної практики.

Узагальнюючи викладене, слід зазначити, що впровадження освітнього компонента «Практикум з арттерапії» у підготовку здобувачів спеціальності 053 «Психологія» є доцільним, своєчасним і актуальним кроком. Дисципліна забезпечує набуття майбутніми практичними психологами прикладних

навичок арттерапевтичної роботи, що відповідає запитам сучасної психологічної практики. Особливої ваги курс набуває в умовах війни, коли студенти самі стикаються з психологічними травмами, і можуть використовувати засоби арттерапії для самодопомоги та емоційного відновлення. Практико-орієнтований підхід курсу дозволяє інтегрувати креативні методи у фахову діяльність, підвищуючи ефективність психокорекційної та консультативної роботи. Опанування різних напрямів арттерапії формує у студентів гнучкість, емпатійність, рефлексивність та етичну чутливість. «Практикум з арттерапії» сприяє особистісному зростанню студентів, розширює їх професійний інструментарій та готує до викликів практичної діяльності у посткризовому суспільстві. Досвід вивчення курсу підтверджує його ефективність як засобу формування компетентностей XXI століття. Отримані знання та навички мають значний потенціал для подальшого розвитку у сфері психологічної допомоги, особливо в роботі з травмованими клієнтами. Таким чином, запропонований курс є вагомим внеском у підготовку фахівців нової генерації – чутливих, обізнаних і творчих практичних психологів.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні ефективності арттерапевтичних методів у роботі з різними віковими та цільовими групами, зокрема з молоддю, яка пережила травматичні події війни. Подальші наукові пошуки можуть бути спрямовані на розробку спеціалізованих програм арттерапевтичної підтримки для студентів, що навчаються в умовах криз і соціальної нестабільності. Доцільним також є проведення емпіричних досліджень впливу практики арттерапії на розвиток емоційної стійкості, рівень тривожності, здатність до рефлексії та саморегуляції. Окрему увагу варто приділити інтеграції арттерапії в систему освітнього і психологічного супроводу в ЗВО, а також вивченню можливостей дистанційного та змішаного форматів навчання артметодам. Перспективними є міждисциплінарні підходи, що поєднують арттерапію з когнітивно-поведінковою, тілесно-орієнтованою та наративною психотерапією.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вознесенська О. Л., Скар О. М., Бреусенко-Кузнєцов О. А., Деркач О. О., Мова Л. В. Енциклопедичний словник з арт-терапії. Київ : Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с.
2. Вознесенська О.Л., Мова Л.В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. К. : Шкільний світ, 2007. 120 с.
3. Гундештайло Ю. Д. Арт-терапевтичні технології надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : метод. рек. / НАПН України, Інт соц. та політ. психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. 80 с.

4. Лазоренко Б. П. Психотравма як ресурс соціально-психологічної реабілітації проблемної молоді, яка переживає наслідки повоєнної психотравматизації. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Зб. наук. праць і здобутки* : [зб. наук. статей] / Київський національний ун-т ім. Т. Шевченка. № 4 (29 2015). К., 2015. С. 110–115.
5. 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]. К. : Золоті ворота, 2018. Спеціальний вип. 159 с.
6. Назаревич В., Борейчук І. Метафора (психологія зображення). К. : WISEBEE, 2017. 224 с.
7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник / загальна редакція : Л. Гриджовець. Т. 3 . Київ, 2018. 236 с.
8. Тараріна О. В. Практикум з арт-терапії в роботі з дітьми. Київ : Астамір-В. 2018. 72 с.
9. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології: навч. посіб. Київ : Видавничий дім «Слово». 2016. 121 с.
10. Титаренко Т. Травмочутливий психологічний супровід як медіатор конструктивних особистісних трансформацій. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах*. 2019. С. 274–278.