

ВИПУСК 1

ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ



Київ 2024

Університет менеджменту освіти
Національної академії педагогічних наук України

Всеукраїнська громадська організація
«Арт-терапевтична асоціація»

ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ

Збірник наукових праць

Випуск 1 (35)

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу
масової інформації КВ № 17048-5818ПР від 02.02.2010



Арт-терапевтична
АСОЦІАЦІЯ

Київ – 2024

УДК 159.9

ББК 84.5

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради ДВНЗ «УМО»
(Протокол № 11 від 28 листопада 2024 року)*

Редакційна колегія

П.В. Лушин, доктор психол. наук (гол. ред.)

М.Б. Перун, кандидат психол. наук (заст. гол. ред.)

Т.М. Титаренко – дійсна членкиня (академік) НАПН України,

доктор психол. наук; О.І. Бондарчук, О.В. Брюховецька,

В.О. Васютинський, В.В. Волошина, П.П. Горностай –

доктори психол. наук; Л.В. Мова – доктор пед. наук;

О.Л. Вознесенська, О.М. Скар, Л.М. Подкоритова, І.Р. Субашкевич,

Т.В. Чаусова – кандидати психол. наук

У статтях збірника розкрито сутність арттерапії як специфічного виду психотерапевтичного діяння, окреслено сучасний досвід розвитку арттерапевтичної практики в умовах війни в Україні та властивого арттерапії бачення людини та світу. Випуск підготовлено за результатами проведення XXI Міжнародної Міждисциплінарної Науково-практичної конференції «Простір арттерапії: єднання у творчій співдії», яка відбулася у м. Львів з трансляцією онлайн, 15-17 березня 2024 р.

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

© ДВНЗ «УМО» НАПН України, 2024

© Арт-терапевтична асоціація, 2024

Простір арттерапії в умовах війни

Статті збірника, традиційно, присвячені дослідженням, методології (перший розділ) та опису практичного використання арттерапевтичних методик (другий розділ).

Видання підготовлено за матеріалами XXI Міжнародної Науково-практичної конференції «Простір арттерапії: єднання у творчій співдії», яка відбулася у м. Львів з трансляцією онлайн, 15-17 березня 2024 р., і була підготовлена ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у співпраці з Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України та Львівським національним університетом імені Івана Франка (кафедра психології та кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи), Благодійною організацією «Перша допомога душі» (США), Міжнародною Асоціацією креативних мистецтв в освіті та терапії та Благодійною організацією «Мистецький притулок» (Велика Британія).

Статті збірника присвячені дослідженням в арттерапії: порівнянню малюнків штучного інтелекту з малюнками, створеними студентами на патріотичну тематику, з метою з'ясування можливостей застосування штучного інтелекту в арттерапії; сприйняття підлітками та юнацтвом витворів мистецтва та впливу мистецтва на їх світогляд; поєднанню тілесноорієнтованих та арттерапевтичних практик в роботі з сильними емоціями, викликаними травматичними подіями. Також у статтях розкриті теми викликів воєнного часу та роботи з травмами війни: адаптації військовослужбовців за допомогою авторської методики створення мандал та ведення щоденника; арттерапевтичної допомоги дітям, підліткам та сім'ям в родинних туристичних таборах для відновлення психоемоційного стану та опрацювання важких емоцій. Зазначається, що арттерапію можна вважати найбільш безпечним, ресурсним методом відновлення та реабілітації осіб, які стикнулися з травматичним досвідом, але кожна методика потребує обережності і обґрунтування доцільності її застосування.

Автори публікацій детально описують авторські методики, які можна застосовувати з урахуванням досвіду та етичних аспектів.



Особлива увага приділяється психокорекції емоційних станів у дітей та підлітків. Представлена Програма психоемоційної стабілізації та оновлення, розробленої ГО «ТУР» разом з ВГО «Арт-терапевтична асоціація», яка спрямована на підтримку сімей ВПО та сімей загиблих, і заснована на використанні поєднання природотерапії та арт-терапевтичних практик.

Голова редакційно-видавничого відділу
ВГО «Арт-терапевтична асоціація»,
кандидатка психологічних наук,

М.Б. Перун



ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРОСТОРИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ

УДК 159.9

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МАЛЮНКІВ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ПАТРІОТИЧНУ ТЕМАТИКУ В ЧАСИ ВІЙНИ

Вознесенська Олена,

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

COMPARATIVE ANALYSIS OF DRAWINGS OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND YOUTH STUDENTS ON PATRIOTIC THEMES DURING WAR

Voznesenska Olena,

*PhD (psychological sciences), senior research associate
of the Institute of Social and Political Psychology
of the National Academy of Sciences of Ukraine,
member of the board of the PA «National Psychological Association»,
president of the NGO «Art Therapy Association» (Kyiv)*

Створення малюнків за допомогою штучного інтелекту може стати корисним в роботі з клієнтами, які не мають можливості використовувати традиційні художні матеріали через фізичні обмеження чи певні умови. Проведене дослідження мало на меті порівняння особливостей людської творчості та штучного інтелекту. Дизайн дослідження передбачав створення піддослідними серії малюнків на стимульні слова, що позначають абстрактні поняття – «патріотизм», «свобода», «стійкість», «гідність», «героїзм». Застосовані символи та кольори в малюнках студентів (загалом 75) піддавалися аналізу. Отримані дані порівнювалися з символами та кольорами малюнків, створених ШІ на ті ж самі стимульні слова (86 малюнків отримані за допомогою різних застосунків, запити спрямовувалися з різних IP-адрес). Малюнки, створені ШІ розглядаються нами як співтворчість, адже є людина – «замовник» малюнка, який створює опис (в нашому випадку – стимульні слова), і компіляція штучним інтелектом зображень, що вже існують у всесвітній мережі на задану тематику. Порівняльний аналіз виявив певні закономірності у символізації на задану тему в малюнках студентів: тема патріотизму розкривається через символи української державності та рослинну символіку та жовтий, блакитний і червоний кольори;



тема свободи має символи неба, птахів та ландшафту, тема стійкості асоціюється студентами з військовими і символізується в образах природи; тема гідності не має чіткої символізації в уявленнях піддослідних, що ми співвіднесли з почуттям меншовартості як відлунням століть поневолення українців; тема героїзму в свідомості молоді має міцний зв'язок зі смертю – лише віддати життя за Батьківщину є героїзмом. Малюнки III, створені за стимульними словами, є більш яскравими, складними, ніж малюнки студентів, містять образи людей, але їхній аналіз утруднений через відсутність спільних символів на малюнках, отриманих із різних джерел. Пошук шляхів застосування штучного інтелекту в роботі арттерапевта є перспективою подальшого дослідження.

Ключові слова: арттерапія, інформаційно-комунікаційні технології, штучний інтелект, патріотизм.

Creating drawings with the help of artificial intelligence can be useful in working with clients who are unable to use traditional art materials due to physical limitations or certain conditions. The purpose of the conducted research was to compare the features of human creativity and artificial intelligence. The design of the study involved creating a series of drawings by subjects on stimulus words denoting abstract concepts – «patriotism», «freedom», «stability», «dignity», «heroism». The applied symbols and colors in the students' drawings (75 in total) were analyzed. The obtained data were compared with the symbols and colors of drawings created by AI for the same stimulus words (86 drawings were obtained using different applications, requests were sent from different IP addresses). Drawings created by AI are considered by us as co-creation, because there is a person – the «customer» of the drawing, who creates a description (in our case – stimulus words), and a compilation by artificial intelligence of images that already exist on the World Wide Web on a given topic. The comparative analysis revealed certain regularities in the symbolization of a given theme in students' drawings: the theme of patriotism is revealed through symbols of Ukrainian statehood and plant symbolism and yellow, blue and red colors, the theme of freedom has symbols of the sky, birds and the landscape, the theme of stability is associated by students with the military and is symbolized in images of nature, the theme of dignity does not have a clear symbolization in the ideas of the test subjects, which we connected with the feeling of inferiority as an echo of centuries of enslavement of Ukrainians, the theme of heroism in the minds of young people has a strong connection with death – only giving one's life for the Motherland is heroism. AI drawings created by stimulus words are more vivid, complex than students' drawings, contain images of people, but their analysis is difficult due to the lack of common symbols in the drawings obtained from different sources. The search for ways to use artificial intelligence in the work of an art therapist is a prospect for further research.



Keywords: art therapy, information and communication technologies, artificial intelligence, patriotism.

Сучасний інформаційний простір вимагає певних змін у практиці надання допомоги особистості. Це сприяє розробкам технологій у межах новітнього різновиду арттерапії – медіаарттерапії. Медіаарттерапія передбачає в якості засобів та простору для зцілення особистості за допомогою мистецтва сучасні системи комунікації. Розвиток медіаарттерапії є можливим завдяки розвитку інформаційного типу культури, з характерними для неї відкритістю, множинністю, мультикультуралізмом, віртуальністю, невизначеністю, глобалізації світу. Ми вже наголошували, що визначальною рисою медіаарттерапії є використання сучасних медіа в творчому процесі [2; 7]. Останні роки стрибок в технологіях привів до шаленої популярності штучного інтелекту. Цей «стрибок» поширився і на сферу мистецтва, тепер користувачі за допомогою додатків штучного інтелекту можуть створювати картини за текстовим описом. Штучні інтелекти (ШІ), які генерують зображення за текстовими запитами, стали трендом серед користувачів інтернету [3].

Водночас реалії воєнного стану вимагають від фахівців з арттерапії пошуку шляхів застосування новітніх технологій для допомоги людям, які позбавлені можливостей використання традиційних художніх матеріалів для створення творчих продуктів через фізичні обмеження (ампутація кінцівок, знерухомлення) чи через умови перебування (як то військові на «нулі»). Отже, актуальності набуває пошук шляхів застосування штучного інтелекту для створення творчих продуктів з метою відновлення, реабілітації та зцілення людини, яка зазнала психічної травми.

Метою статті є порівняльний аналіз малюнків, створених студентами та ШІ на теми, що позначають патріотичні цінності.

Виклад основного змісту. Початок дослідження символуотворення та його зв'язку з внутрішніми механізмами саморегуляції, що виявляються в творчій активності, було покладено ще роботами Карла Густава та Маргарет Наумбург, яка запропонувала метод динамічно-орієнтованої арттерапії, заснований на використанні малювання як проєктивного інструменту діагностики (див. [5, 6]). Отже, супутніми цілями описаного нижче дослідження є виявлення символів, які є проявами патріотичних почуттів молоді, та усвідомлення ними свого ставлення до реалій воєнного сьогодення.

В межах індивідуальної теми дослідження «Медіаторчість як засіб цифрової трансформації суспільства і освіти» в Інституті



соціальної та політичної психології НАПН України в першому півріччі 2023 року нами було проведено пошукове дослідження, спрямоване на порівняння особливостей творчості людини та штучного інтелекту.

В дослідженні взяли участь 15 студентів денної форми навчання Київського університету імені Тараса Шевченка (4й курс) та Національного університету біоресурсів і природокористування України (2й курс) спеціальності «Психологія». Середній вік випробуваних 20 років.

Заняття зі створення малюнків відбувалося індивідуально та в групах 3-8 учасників. Групі повідомлялося про цілі дослідження. Після створення малюнків відбувалося детальне обговорення запропонованих для малювання тем.

Учасникам дослідження пропонувалося створення серії малюнків на стимульні слова, що позначають абстрактні поняття – «патріотизм», «свобода», «стійкість», «гідність», «героїзм». Кожне поняття описувалося трьома словами, а саме:

- патріотизм, Україна, любов до Батьківщини;
- свобода, воля, вибір;
- війна, незламність, стійкість;
- гідність, достоїнство, самоповага;
- захист вітчизни, герої, подвиг.

Наступним кроком було отримання картинок, створених штучним інтелектом за цими ж стимульними словами.

Картини, створені за допомогою штучного інтелекту, – результат «співпраці» людини та ШІ. Системи в програмі використовують перетворення тексту на зображення за допомогою низки технологій – алгоритмів глибокого навчання та генеративно-змагальних мереж (GAN). При цьому споживачеві не потрібно вміти малювати і щось знати про комп'ютерне програмування. Все що потрібно – описати свою картину у текстовому форматі. Більшість програм із штучним інтелектом, які перетворюють текст на зображення, працюють практично однаково. Після запиту користувача відбувається швидка генерація картини (від хвилини до кількох хвилин). Зрозуміло, що написання картини художником чи створення малюнка клієнтом арттерапевта потребує значно більшого часу. І, звісно, картини «намальовані» ШІ є більш майстерно виконаними ніж те, що може створити клієнт арттерапевта. Потім із програми можна завантажити зображення або створити інший набір картин на основі першого результату.

Можна сперечатися щодо того, чи є продукти, створені штучним інтелектом продуктами творчості. З одного боку, ніби ні, адже ШІ



будує зображення на основі запиту «замовника малюнка» та аналізу безлічі малюнків, знайдених у всесвітній мережі. Тобто це не щось абсолютне нове, це – компіляція, «колаж» того, що вже існує, і ідея цього малюнку належить автору запиту. Але з іншого боку, колаж чи інсталяція, які можуть створюватися художником з готових предметів чи зображень, вважаються творчістю в культурі постмодерну, адже нове розташування в просторі готових предметів також є творчістю. Отже, в межах цієї культури зображення, створенні ШІ, є творчими продуктами.

Нами був проведений аналіз символів та кольорів, які застосовували молоді люди, малюючи твори за ключовими словами. Всього аналізу піддавалися 75 малюнків.

Як видно з таблиці 1, в молоді перша тема з ключовими словами **«патріотизм, Україна, любов до Батьківщини»** відображається через символи Української державності (герб, прапор, карта), рослинні символи (можливо, тут ми можемо побачити відлуння того, що Україна аграрна держава, має родючу землю, і її народне мистецтво містить багато рослинних символів), «символіку серця» та народної культури (див. *кольорову вкладку 1, рис. 1*).

Друга тема з ключовими словами **«свобода, воля, вибір»** відбивається, в першу чергу, через образи неба (хмари, Сонце тощо) та символи ландшафту (поле, дерева, квіти, дерево, ріка) і образи птахів (голуб, чайки). Символи Української державності також зустрічаються, але набагато рідше, ніж в першій темі (див. Табл. 1) (див. *кольорову вкладку 1, рис. 2*).

Третя тема з ключовими словами **«війна, незламність, стійкість»** пов'язана з військовими символами (танк, літак, військовий, «залізна людина», вибух) та символами ландшафту (квіти, дерево, сонце, хмари – див. Табл. 1). В обговоренні студенти казали, що незламні і стійкі лише наші військові ЗСУ, а всі цивільні – «виживають». Була ініційована бесіда на тему, що таке незламність, чому підтримка тилу є дуже важливою для військовослужбовців, чому увесь український народ є незламним. Бесіда була спрямована на попередження стигматизації військових після їхнього повернення з фронту, підвищення самооцінки молоді і, як наслідок, стійкості, резильєнтності (див. *кольорову вкладку 1, рис. 3*).

У малюнках четвертої теми з ключовими словами **«гідність, достоїнство, самоповага»** майже не знайдено закономірностей у сприйманні та застосуванні символів студентами (див. *кольорову*



вкладку 1, рис. 4). Можливо, ця тема не має цілісного відображення в свідомості студентів. Частково екстраполюючи наші результати на більшу вибірку і розглядаючи студентів як представників українського народу, можемо зробити невтішний висновок, що самоповага та гідність не мають у менталітеті українців стійкої символізації (відлуння почуття меншовартості, вихованого століттями поневолення імперською росією), хоча цей висновок ще потребуватиме ретельної перевірки. І в такому випадку не дивно, що остання революція в нашій країні була саме революцією Гідності. Українцям після років приниження і пригнічення країною-агресором ще потрібно вчитися гідності і самоповазі, і відстоювати ці цінності.

У малюнках п'ятої теми з ключовими словами **«захист вітчизни, герої, подвиг»** присутні не лише гордість за наших воїнів, а багато скорботи за загиблими. Хоча, в першу чергу, представлені символи ландшафту, Української державності та символи, пов'язані з військовими (див. Табл. 1). Поряд з цим є образи плям крові, цвинтаря, могили тощо. Тобто в несвідомому молодих українців подвиг асоціюється із загибеллю. Це може свідчити про почуття провини, які відчують всі українці – і цивільні, і ті, хто воюють, перед тими, хто загинув за волю України. Почуття, що «зробив недостатньо», адже достатньо – це віддати своє життя. Обговорення цієї теми допомогло молоді зрозуміти, що за Україну потрібно не вмирати, а будувати і працювати на її процвітання, і це теж є героїзмом. Кожен може щось робити для перемоги та відновлення країни на своєму місці, і бути героєм (див. *кольорову вкладку 2, рис. 1*).

Щодо кольорів, то перша тема – патріотизм – відображається, в першу чергу в жовто-блакитних кольорах українського прапора, також спостерігаємо багато червоного. Друга тема – свобода – також містить жовтий та блакитний найчастіше. Тут варто зауважити, що ці два кольори зараз є майже у всіх малюнках на будь-яку тему клієнтів всіх вікових категорій та шарів суспільства. У малюнках на другу тему також є багато чорного, червоного, білого та зеленого. Третя тема – стійкість – співвідноситься студентами з червоним та чорним, часто зустрічаються жовтий, коричневий, зелений. В зображеннях на четверту тему – гідність – переважає червоний, часто застосовуються жовтий та чорний. Цікаво, що тема достоїнства іноді відображається в сірому та фіолетовому кольорах: це єдина тема, де зустрічаються ці кольори. Остання п'ята тема – подвиг – відображається жовтим, зеленим, червоним, чорним та блакитним (див. Табл. 1).



Треба нагадати, що жовтий колір зазвичай пов'язується з сонцем, божественним осяянням, золотом. У різних культурах та релігіях – жовтий асоціюється з ореолом Аполлона, аурою Будди, німбом Христа. Індуїзм вбачає у цьому кольорі безсмертно-життєву істину. Він співвідноситься також із променисто-інтуїтивною цілеспрямованістю або з інтелектуальним оптимізмом (див. [4]). Кандинський вбачає у цьому кольорі прагнення людини подолати межі відокремленості кожного з нас (і ми це бачимо як об'єднання українців в боротьбі зі спільним ворогом). У кольороаналітичній психології перевага жовтого означає прагнення незалежності і розширення горизонту сприйняття. При аналізі малюнків жовтий асоціюється з активністю, збудженням та радістю.

Із блакитним кольором співвідноситься ясність осмислення дійсності, здатність до духовності та розуміння сновидінь. Це – колір Бога-Сина у Святій Трійці. Блакитний трактується як колір миролюбності. Звісно, блакитний асоціюється з ясным небом та прозорістю води. Під час кольоротерапії він застосовується для зменшення рівня тривожності: він заспокоює і розслабляє. Водночас цей колір символізує смуток, сум тощо.

З точки зору психобіологічного досвіду людства білий колір виражає основні морально-етичні принципи поведінки, це колір управління людиною своїми психічними функціями. Білий – це світло, день, коли людина найбільш активна, і все бачить чітко і усвідомлено. Він є ніби еталон чистоти, протилежність хаосу, бруду [1].

Чорний колір – найважливіший після білого і є його протилежність. Чорний – це темрява, морок, смерть, небуття, руйнування. Чорний – це ніч, коли активність людини знижена, вона не може добре орієнтуватися в просторі і є беззахисною перед стихією темряви, це – відсутність свідомості, сон, попіл та розпад. Чорна ріка – ріка забуття та смерті. І чорний, за антропологічними дослідженнями, символізує внутрішню чи підземну сферу світу, приховані джерела мудрості.

Червоний пов'язується в першу чергу з кров'ю, адже кров – то сила, без якої людина не може існувати. Навіть в стародавні часи червоним кольором лікували – накладали червону тканину на рани і уражені частини тіла [там само]. Отже, червоний – це, в першу чергу, сила. А з точки зору емоцій він символізує гнів, лють, з однієї сторони, і любов та пристрасть – з іншої.

Зелений колір можна отримати шляхом змішування жовтого та блакитного (синього). Це – колір природи, колір життя, весни,



цвітіння, юності. Він домінує в християнському мистецтві, адже пов'язується з Воскресінням Христа і є оновленням природи весною. Він асоціюється з емоціями надії, інтересу [1], а також із рівновагою чоловічої та жіночої енергії (жовтого та блакитного), а також подоланням перешкод та труднощів. А в Кабалі зелений колір уособлює перемогу (див. [4]).

Якщо узагальнити аналіз кольорової гами малюнків, то тема любові до Батьківщини проявляється у молоді як сила і любов (червоний), єднання і радість (жовтий), миролюбство та духовність (блакитний). У малюнках на тему свободи також ведемо мову про духовність, активність і радість буття, але водночас свобода в уявленнях молоді може бути затьмарена почуттям беззахисності та щоденних жертв українців в боротьбі за свободу України від рашистської імперії (чорний) та, можливо, гніву на окупантів (червоний). Стійкість уявляється студентам через призму беззахисності, смерті (чорний; адже стійкість передбачає саме ситуацію безвиході), але й сили (червоний), і водночас багато сонячної енергії (жовтий) і життя (зелений – «ми вижили, здолали...»). У сприйнятті гідності багато любові і сили (червоний), смертей (бо ми виборюємо гідність, жертвуючи життям, починаючи з розстрілів Майдану Гідності – чорний) і активної діяльності – гідність пов'язана з активністю, пасіонарністю (жовтий). Так само багато активності і сили (жовтий, червоний) у сприйнятті студентами героїзму, а також життя, відродження, надії (зелений), гніву (червоний), і, можливо, глибинної мудрості смерті (чорний).

Аналіз символів, які «народилися» у штучного інтелекту (ШІ) виявився для нас більш складним, ніж аналіз малюнків студентів.

Було отримано 86 малюнків, що згенерував ШІ за допомогою різних застосунків та сервісів за запитами з різних IP-адрес:

- <https://stablediffusionweb.com/>;
- <https://discord.com/invite/midjourney>;
- <https://www.craiyon.com/>;
- <https://huggingface.co/spaces/stabilityai/stable-diffusion>;
- <https://dream.ai/create>;
- <https://starryai.com>.

Малюнки, створені ШІ, є складними, містять багато кольорів та відтінків, напівтонів. Серед символіки часто зустрічаються образи людей, людських облич, багато малюнків містять фантастичні пейзажі, вбрання, зброю (див. Таблицю 2).

Малюнки ШІ на тему з ключовими словами **«патріотизм, Україна, любов до Батьківщини»**, також, як і малюнки студентів,



містять багато жовтого та блакитного, але є ще й коричневий, зелений, білий кольори, які молодь взагалі в цій темі не застосовувала. Серед символів, звісно, присутній прапор України, але часто він поєднується з прапором Євросоюзу та іншими прапорами (іноді не ідентифікованими), і, навіть, в одному малюнку зустрівся прапор країни-агресора. Найбільше символів ландшафту – ліс, поле, небо, гори, дорога, дерева, осінь, квітка. Інші символи зустрічаються лише в одному малюнку, тому ми зараховуємо їх до категорії «інші». І за цією темою ще можна відслідкувати певні закономірності та повторюваність символів, на відміну від малюнків на інші теми (див. *кольорову вкладку 2, рис. 2*).

Малюнки другої теми, представленої ключовими словами «**свобода, воля, вибір**», містять образи людей та природи, двічі зустрічаються птахи (орел), серед кольорів – найчастіше використані блакитний, білий та червоний (див. *кольорову вкладку 2, рис. 3*).

У малюнках на третю тему за ключовими словами «**війна, незламність, стійкість**» ми знову спостерігаємо різнобарвні символи природи – небо, гори, ріка, поле, ліс, сонце, пустеля, гори, скеля, озеро, трава, море та образи людей і різних напоїв (переважно вода в пляшках та склянках). Серед кольорів найчастіше зустрічається блакитний (див. *кольорову вкладку 2, рис. 4*).

Малюнки четвертої теми з ключовими словами «**гідність, достоїнство, самоповага**» майже не містять якихось повторюваних символів, крім води в склянках та пляшках, людей, які обіймаються. Серед кольорів частіше за інші теми зустрічається помаранчевий чи жовтогарячий (див. *кольорову вкладку 3, рис. 1*).

П'ята тема, яка визначається ключовими словами «**захист вільності, герої, подвиг**», представлена зображеннями воїнів зі зброєю та пейзажами (див. *кольорову вкладку 3, рис. 2*). Кольорів, які переважають, немає.



Таблиця 1.

Символи та кольори в малюнках української молоді за ключовим словами

Теми	Символи	Кольори
патріотизм, Україна, любов до Батьківщини	символи української державності (герб, прапор, карта – 10) ¹ ; рослинні символи (квіти, калина, колосся) (7); серце (6); символи ландшафту (річка, ліс) (2) символи народної культури (вишиванка, вінок) (3) інші (земна куля, людина з піднятою рукою, сонце)	жовтий (13); блакитний (11); червоний (11); зелений (5); коричневий (4); чорний (3); білий (3); синій
свобода, воля, вибір	небо (хмари, сонце – 13); символи ландшафту (поле, дерева, квіти, дерево, ріка – 11) птахи (голуб, чайки – 5); символи української державності (герб, прапор – 4); інші (метелики, долоні, вказівник, різнокольорові плями майже овальної форми, люди)	блакитний (8); жовтий (8); чорний (6); червоний (5); білий (5); зелений (5); синій (3); помаранчевий (2); коричневий (2); рожевий
війна, незламність, стійкість	символи ландшафту (квіти, дерево, сонце хмари – 5); символи, які асоціюються з військовими (танк, літак, військовий, «залізна людина», вибух – 7); символи української державності (герб, прапор – 3); вогонь (2); руки (долоні, кулак – 2); людина (3); серце (2); цвинтар, могила (2)	червоний (8); чорний (7); жовтий (6); коричневий (5); зелений (4); сірий (3); блакитний (2); синій, помаранчевий

¹ В дужках наведено кількість відповідних символів на всіх малюнках цієї теми.

Продовження таблиці 1.

гідність, достойнство, самоповага	інші (ланцюги, щось монументальне, стіна з цегли, будинок, колючий дріт). серце (3); інші (людина, шахові фігури, слова, людина з прапором України, перекреслено слово «росія», робот, метелик, лампа, сходи, золота корона, ромб, волосся, високі гори зі снігом, прапорець, квіти, вогонь, серце, ланцюжки, меч)	червоний (10); жовтий (5); чорний (4); помаранчевий (3); зелений (3); блакитний (2); сірий (2); коричневий (2); білий (2); фіолетовий, синій
захист вітчизни, герої, подвиг	символи ландшафту (море, поле, колосся пшениці, кавун, сонце, хмари, квіти) (7); символи української державності (прапор України, прапор правого сектору, карта, герб – 6); символи, які асоціюються з військовими (військовий, піксель – 4); плями крові (2); інші (кристал, людина, серце, стріла, цвинтар)	жовтий (9); зелений (8); червоний (8); чорний (7); блакитний (7); коричневий (3); помаранчевий, білий



Таблиця 2.

Символи та кольори в малюнках ІІІ за ключовим словами

Теми	Символи	Кольори
патріотизм, Україна, любов до Батьківщини	символи державності: Україна (6), ЄС (3) прапор росії, синьо-червоно-зелений прапор, червоно-синьо-білий прапор, жінка в синьо-жовтому вбранні; символи природи (ліс, поле, небо, гори, дорога, дерева, осінь, квітка – 14); людина (3); інші (серце, коло, демонстрація, православна церква, два військових в масках у стародавній формі, статуя жінки з мечем, земна куля, монументальний будинок, зброя)	блакитний (9); жовтий (8); червоний (6); коричневий (6); зелений (4); білий (5); синій (4); сірий (3); помаранчевий (2); чорний
свобода, воля, вибір	людина (13); символи природи (дерево, море, небо, поле, квіти, гори, маки, ялинка, озеро – 12); символи державності (статуя свободи, прапор (невідомий) – 3); птахи (орел – 2); інші (жінка із чорним прибраним волоссям в жовто-синьому вбранні з діадемою, палац, башта, корабель, зброя, воїн, вантажівка, католицька церква, кошук, шарф тощо).	блакитний (7); білий (7); червоний (5); коричневий (3); зелений (4); чорний (2); синій (2); жовтий (2); помаранчевий (2); ізмурдний, темно сірий, чорний, сірий



Продовження таблиці 2.

війна, незламність, стійкість	символи природи (небо, гори, річка, поле, ліс, сонце, пустеля, гори, скеля, озеро, трава, море – 18); людина (6); вода, напоя (вода з льодом в склянці, вода в пляшці – 5); інші (фантастичний палац, людина в скафандрі, сільсько-господарські споруди та техніка, військові, військова техніка та зброя, довге волосся).	блакитний (11); зелений (5); помаранчевий (4); коричневий(4); чорний (4); синій (4); сірий (2); сірий, бежевий
гідність, достоїнство, самоповага	вода (з льодом в склянці, в пляшці – 3); трава, поле (3); люди, які обіймаються (4); дитина, людина (4); рука (3); інші (люди з піднятими руками, бургер, обличчя жінки зі складною зачіскою в оригінальному вбранні; військові, танк, клуби диму, вуличні вогні, автівка)	синій (5); помаранчевий, гаряче жовтий (7); зелений (4); блакитний (3); коричневий (3); червоний (2); сірий, чорний і всі решта
захист вітчизни, герої, подвиг	символи природи (річка, поле, пейзаж, скелі, небо, гори –6); воїни, військові символи, зброя (10); тварини та істоти (собака, кінь, чудовиська з зубами та рогами – 3) людина (12); інші (наплічник, фантастичний костюм)	зелений (4); блакитний (5); коричневий (3); чорний (4); сірий (3); жовтий (4); синій (3); червоний (3); білий, помаранчевий, рожевий



Висновки. Медіаторчість через доступність і можливості, які надають сучасні інформаційні технології, є основою побудови нових культурних цінностей. Медіаторчість надає впливу розвитку культури та актуального мистецтва і може стати як інструментом екології цифрового життя особистості та суспільства, так і засобом арттерапії. Захоплення створенням малюнків за допомогою штучного інтелекту є корисним у роботі з клієнтами, які не мають можливості використовувати традиційні художні матеріали через фізичні обмеження чи певні умови перебування.

Порівняльний аналіз малюнків випробуваних (75 малюнків) та штучного інтелекту (86 малюнків), створених за стимульними словами на теми «патріотизм», «стійкість», «гідність», «геройзм», «свобода» продемонстрував закономірності у сприйнятті та відтворенні у символах цих цінностей у студентської молоді та «випадковості» у створенні образів штучного інтелекту. Людина на відміну від ШІ під час творчості відчуває та проживає, пропускає через себе своє мистецтво. І люди, які належать до певної соціальної групи, спільноти, схоже символізують спільні цінності. Водночас пошук шляхів застосування штучного інтелекту в роботі арттерапевта є перспективою представленого дослідження.

Література.

1. Базима Б.А. *Колір та психіка*. Монографія. ХГАК. Харків, 2001. 172 с. (рос.) URL: <http://psyfactor.org/lib/colorpsy.htm> (дата звернення: 10.10.2024).
2. Вознесенська О.Л. *Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми*: Практичний посібник. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2020. 124 с. Вид. 2е: стереотип. 124 с.
3. Вознесенська О. Художник чи штучний інтелект – хто переможе в майбутньому? *Простір арттерапії: єднання у творчій співдії*: матеріали ХХІ 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/2024/03/14/materiali-xxi-mizhnarodnoii-mizhdisciplinarnoi-naukovo-praktichnoi-konferencii-prostir-artterapii-yednannya-u-tvorchij-spidviii-15-03-2024-17-03-2024/> (дата звернення: 10.10.2024).
4. Вознесенська О. Меми як засіб медіа-арттерапії в подоланні колективної травми війни *Простір арт-терапії* : Зб. наук. праць / УМО, 2022, ВГО «Арт-терапевтична асоціація»; редкол.: Лушин П.В. та ін. Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2022. Вип. 2 (32). С. 5-29. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/734433/>, <https://www.academia.edu/97648265/> (дата звернення: 10.10.2024).
5. Юнг К.Г. *Архетипи і колективне несвідоме* / Переклала з німецької Катерина Котюк; науковий редактор українського видання Олег Фешовець. 2-ге опрац. вид. Львів: Видавництво «Астролябія», 2018. 608 с.



6. Naumburg M. *Dynamically oriented art therapy: its principles and practices*. NY: Grune and Stratton, 1966. 168 p.

7. Voznesenska O. Media-art-therapy as a helping tool for a personality in the information age. *European Journal of interdisciplinary studies. Studies and researches*. 2019. № 1. URL: <http://www.ejst.ro/abstract/429/Media---Art--Therapy-as-a-Helping-Tool-for-the-Personality-in-the-Information.html> (дата звернення: 10.10.2024).



**ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ПІДЛІТКАМИ
ТА ЮНАЦТВОМ РЕПРОДУКЦІЙ КАРТИН УКРАЇНСЬКИХ
МИТЦІВ ХІХ–ХХ СТ. ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ПРОЄКТУ «ПОЗА
ПРОСТОРОМ І ЧАСОМ: АРТДІАЛОГИ З МИТЦЯМИ»**

Гурець Наталія,
*практикуюча психологиня, СТА у сфері психотерапії,
членкиня ГО «Українська спілка психотерапевтів»
та ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Черкаси)*

**PECULIARITIES OF TEENAGERS' AND YOUTH'S
PERCEPTION OF PAINTINGS BY UKRAINIAN ARTISTS
OF THE XIX-XX CENTURIES DURING AN EXPERIMENTAL
PROJECT 'BEYOND THE SPACE AND TIME:
ART DIALOGUES WITH ARTISTS'**

Hurets Natalia,
*practicing psychologist, CTA in psychotherapy,
member of the NGO «Ukrainian Union of Psychotherapists»
and «Art Therapy Association» (Cherkasy)*

Експериментальний проєкт «Поза простором і часом: артдіалоги з митцями» був проведений серед учнівської молоді. Дітям було запропоновано провести своєрідний артдіалог з українськими митцями ХІХ–ХХ століття. Ми намагалися реалізувати такі задачі: ознайомлення молоді з творчістю відомих у світі українських митців ХІХ–ХХ ст.; формування цікавості до культурної спадщини свого народу вцілому; створення простору для формування вміння бачити красу. Через віднайдення емоційного відгуку під час перегляду художніх творів підлітки та молодь мали змогу осмислити власні цінності. Деякі з 15 продемонстрованих репродукцій картин українських художників отримали найбільше позитивних відгуків, деякі з них учасники обрали для створення артвідгуку. Кількісний аналіз позитивних та негативних оцінок у виборці двох вікових груп дозволив проаналізувати отримані дані з точки зору особливостей сприйняття мистецьких творів, функцій мистецтва та особливостей сприйняття мистецтва у цьому віковому періоді розвитку учасників проєкту. Учасникам було запропоновано оцінити за 10 бальною шкалою кожен репродукцію і описати свої думки і почуття від перегляду репродукції, яка набрала найбільшу позитивну оцінку. Дане завдання вплинуло на якість взаємодії учасників з художнім твором, так як процес оцінювання потребував ретельного споглядання репродукції. Ми обрали репродукції картин, які відомі всьому світу, але були недостатньо відомі українському глядачеві (ок-



рім картини Т.Г. Шевченка «Катерина»). Визначено позитивний вплив якісного розглядання картини на формування нових нейронних зв'язків. Оригінальність проєкту полягає у поєднанні пасивної та активної форми арттерапії та певної междисциплінарності, адже учасники проєкту знайомляться з особливостями мистецтва України та на власному досвіді сприйняття прекрасного можуть відчути позитивний вплив мистецтва на свою емоційну сферу. Терапевтична цінність проєкту полягає у застосуванні таких засобів подолання стресу як «уява», «контакти», «віра», «емоції». Зроблено висновок, що проєкт позитивно впливає на формування соціокультурної ідентичності. Продовження реалізації проєкту є доречним. Отримані результати показали можливості вдосконалення опитування учасників проєкту. Збільшення часу зустрічі з учасниками дозволить надати їм пояснення певних базових понять: «композиція», «стиль», «сюжет» та інших. Доповнення анкети питаннями про кольорові асоціації та пояснення причини вибору тієї чи іншої репродукції картини надасть більший обсяг інформації про особливості сприйняття глядачами певних художніх образів.

Ключові слова: резильєнтність, функції мистецтва, рецептивна арттерапія, активна арттерапія, сприймання художнього образу, кольорова асоціація, культура, ресурс

The experimental project «Beyond the Space and Time: Art Dialogues with Artists» was conducted among high school students. The participants were offered to hold a kind of an art dialogue with Ukrainian artists of the XIX–XX centuries. The following goals were set: to present the works of world-famous Ukrainian artists of the XIX–XX centuries to high school students; to create interest in the cultural heritage in general; to create a safe space for developing the ability to see beauty. By finding an emotional response while looking at the artworks, teenagers and young people were able to reflect on their own values. Some of the 15 reproductions of paintings by Ukrainian artists on display received the most positive responses, and some of them were chosen by the participants to create an art review. The quantitative analysis of positive and negative ratings in the two age groups (13–14 y.o and 15–16 y.o.) allowed to analyse the data in terms of the peculiarities of perception of artworks, the functions of art, and the peculiarities of perception of art by adolescents.

Participants were asked to rate each painting on a 10-point scale and describe their thoughts and feelings when looking at the painting that received the highest score. This task influenced the participants' quality of interaction with the artwork, as the evaluation process required careful consideration of the painting. The selected reproductions of paintings are known all over the world, but were not familiar to the Ukrainian audience (except for Taras Shevchenko's painting «Kateryna»). The positive effect



of a quality viewing of the painting on the formation of new neural connections was determined.

The uniqueness of the project is the combination of passive and active forms of art therapy and a certain interdisciplinarity, as the project participants get to know the peculiarities of Ukrainian art and can feel the positive impact of art on their emotional sphere through their own experience of perceiving beauty. The therapeutic value of the project is the use of such stress management tools as imagination, contacts, faith, and emotions. It is concluded that the project has a positive impact on the formation of sociocultural identity. Continuation of the project is reasonable. The results showed ways to improve the questionnaire survey of project participants. Extending the time of the meeting with the participants will enable them to get an explanation of certain basic concepts: «composition», «style», «plot» and others. Supplementing the questionnaire with questions about colour associations and explaining the reasons for choosing a particular reproduction of a painting will provide more information about the peculiarities of viewers' perception of certain artistic images.

Keywords: resilience, art functions, passive art therapy, active art therapy, perception of the artistic image, colour association, culture, resource.

Проблема. Триває третій рік повномасштабного вторгнення росії в Україну. Масовані обстріли, тривоги, проживання втрат різного рівня, невизначеність ситуації з можливим ризиком її загострення зумовлюють зниження рівня психологічного здоров'я у населення. Напруження, проживання у стані хронічного стресу знесилюють і викликають додаткові проблеми у сфері здоров'я, комунікації з іншими, у здатності планувати і бачити позитивну картину майбутнього. Прояви гострих стресових реакцій та розладів і ризику виникнення ПСТР у майбутньому, симптоми вторинного травмування і психоемоційного вигорання у осіб, які проживають воєнні події, обумовлюють підсилену увагу до формування психологічної резильєнтності (здатності людини успішно впоратися зі стресом, труднощами, негативними подіями або травмівними ситуаціями і повернутися до стану психологічного добробуту та функціонування) і пошуку додаткових джерел ресурсу для населення України. У проживанні кризових періодів і подоланні наслідків травмівних подій може допомогти відповідь на питання: «Заради якого сенсу / цінності я зможу подолати цю кризу?». Саме на цій відповіді базується одна зі стратегій моделі стресоподолання BASIC ph ізраїльського професора Мулі Лахада під назвою «Віра» [11]. Іншою, що ефективно працює, стратегією стресоподолання є «уява», яка безпосередньо містить здатність людини фантазувати, створювати нові реальності, творити.



До питання цінностей і сенсів звертався у своїх працях Віктор Франкл, обґрунтовуючи спостереження за стратегією поведінки тих людей, які вижили [8]. Якщо ми подивимося на життєві обставини українських митців XIX–XX ст., то зрозуміємо, що більшість з них створювала свої мистецькі продукти не в найкращих умовах. Тобто поштовх до творчої репрезентації реальності мав певний сенс і силу. Через створення творчого продукту людина може відреагувати свої переживання, осмислювати особисті цінності й самовиражати внутрішні змісти. Митець художніми засобами здатний доносити свою думку не тільки до сучасників, але й крізь віки. Так створюється культурна спадщина. Ми, сучасники, можемо зчитувати певні сенси з картин завдяки розумінню сюжету, знанню законів композиції, ритму й кольору.

Олександр Богомазов описував процес сприйняття твору мистецтва Глядачем, як певного діалогу з Митцем. Український художник пише: «...для глядача Картина являє собою суму знаків, що приховують у собі естетичне хвилювання Художника... Для Художника знак є засобом матеріалізації свого хвилювання і словом звернення до Глядача. Картина, таким чином, є начебто посередником у передачі естетичного хвилювання від Художника до Глядача, зосереджує їх у собі, містить слово першого і відгук другого. Художник, виражаючи свою живописну думку через картину, тим самим шукає якомога близького відгуку у Глядача, який, таким чином, є більш чи менш чутливим резонатором його естетичного хвилювання... Знак у картині є спільним фактором їх єднання. Цей знак пов'язаний через естетичне хвилювання Художника з об'єктом, який викликав це хвилювання. Художник завжди є ініціатором єднання, і від його волі залежить те чи інше підсумовування знаків у картині. Звичайно, це підсумовування спирається на особливості тих відчуттів, які він одержує від об'єкта, від розвитку самого художника і його психологічного настрою» [1, с. 15-16].

Осмислюючи творчі образи, зосереджуємося на тому, що «хотів і передав нам художник», на що йому було важливо звернути нашу увагу, нібито сказавши: «Ось, подивіться, це має сенс». Художній твір – це запрошення до діалогу, це спроба митця залишити «візуальний текст», наголосити на чомусь значущому для нього. Саме твори українських митців, які насичені кольором, позитивними образами, своєю суттю проголошують жагу до життя, світла, цінності природи і любові до краси в усіх її проявах здатні допомогти нам, сучасникам,



пережити тривожні та буремні воєнні часи. Вони допоможуть осмислити цінності життя, віднайти нові сенси і ресурси. Адже проживаючи випробування свого часу, і інколи створюючи свої роботи в нелюдських умовах, українські художники змогли залишити нам чудові, світлі образи, які високо оцінюються мистецтвознавцями і поціновувачами мистецтва в усьому світі [11].

На жаль, за часи радянської влади багато творів було знищено, списано, заархівовано, тому що це українські митці і вони не мали права бути кращими, не мали впливати на свідомість радянської людини. І цей факт наявного страху системи перед впливом мистецтва на становлення і розвиток самосвідомості людини, доводить цілою силою впливу творчості на формування «Я концепції» (у значенні частини системи ціннісних орієнтацій особистості за І.С. Коном) [4]. Наукове обґрунтування даного спостереження ми можемо знайти у дослідженнях психологів, які працювали у галузі психології культури і психології мистецтва. Психологія культури дає нам розуміння взаємодії людини і культури, ставлення до культури і розпорядження її надбанням.

Геополітичне розташування України обумовлює безперервний діалог західної, індивідуалістичної, та східної, колективістської, культури, який триває на її культурному ґрунті. В умовах сучасної війни цей діалог відсутній і ми стикаємося з прагненням імперської ментальності знищити українську культурну спадщину остаточно. Це вимагає від нас більших зусиль задля виживання. Нашому народу необхідно глибоко розуміти досвід своєї культури, щоб на його основі постійно відроджувати, синтезувати і оновлювати своє світовідчуття, світопереживання й світосприйняття, ставлення до природи та культури, ціннісну структуру й культурні очікування [5, с. 65]. Для більш глибокого розуміння закономірностей процесу сприйняття і розуміння людьми творів мистецтва нам потрібно звернутися до такої галузі наук як психологія мистецтва.

Метою статті є опис результатів експериментального артпроєкту сприйняття підлітками та юнаками творів мистецтва і аналіз можливих причинно-наслідкових закономірностей у наданні переваги тій чи іншій репродукції серед осіб підліткового віку та юнацтва.

Виклад основного змісту. Мистецтво – сприйняття дійсності в художніх образах – виконує ряд **функцій**:

1. **Суспільно-перетворююча** функція (мистецтво як діяльність). Вона полягає в тому, що мистецтво бере участь у соціальному перетворенні суспільства. Адже в основі творчого процесу



в мистецтві лежить певне перетворення художником за допомогою уяви та відповідно до власних ідеалів (або ідеалів того часу) вражень та фактів, узятих із дійсності.

2. **Пізнавально-евристична** функція (мистецтво як знання та про-світа) – завдяки своїй конкретно-чуттєвій природі художнє мислення відкриває нове в уже відомих речах. Можна навіть сказати, що відтво-рення явища в мистецтві – це в певному сенсі його відкриття. Зокрема, О. Вайлд стверджував, що картини англійського художника У. Тернера створили лондонські тумани, маючи на увазі, що мистецтво формує певне бачення світу, змушуючи нас по-новому дивитися на буденні речі, насолоджуючись останніми.

3. **Художньо-концептуальна** функція (мистецтво як аналіз ста-ну світу). У творах мистецтва знаходить вияв тяжіння до роздумів про світ, людство.

4. Функція **передбачення**. У мистецтві завжди жило «кассан-дрівське начало», тобто здатність передбачати майбутнє. Пояснити це можна за допомогою інтуїції.

5. **Інформаційна та комунікативна** функції (мистецтво як пові-домлення і узагальнення) – мистецтво розглядається як художня кому-нікація, як знакова система, що несе інформацію. Інформативні мож-ливості художньої комунікації ширші від звичайної мови. Мистецтво поєднує людей.

6. **Виховна** функція (мистецтво як катарсис; формування ці-лісної особистості) – мистецтво формує цілісну гармонійну осо-бистість, виховуючи в ній систему цінностей, естетичних ідеалів та впливаючи на її почуття і думки, а також стимулює катарсис. Категорію останнього розробив і ввів у естетику Арістотель, ро-зуміючи під нею очищення шляхом «подібних афектів» (почуттів). Психологічний смисл поняття «катарсис» полягає в емоційному по-трясінні, яке відчуває людина під впливом твору мистецтва, і яке здатне привести до звільнення від незначних переживань та думок і сприяти внутрішньому очищенню.

7. Функція **навіювання** (вплив мистецтва на підсвідоме) – поля-гає в навіюванні художнім твором певної сукупності думок і почуттів.

8. **Естетична** функція (мистецтво як формування творчого духу і ціннісних орієнтацій) – передбачає здатність мистецтва формувати естетичні смаки, здібності і потреби людини і таким чином ціннісно орієнтувати її в світі; пробуджувати творчий дух особистості.



9. Гедоністична функція (мистецтво як насолода) – мистецтво дарує людям насолоду, роблячи їх причетними до творчості художника [2, с. 5-8].

Психологія мистецтва набула розвитку з кінця XIX століття в Німеччині (Г. Фехнер, В. Вундт, Т. Ліппс та ін.), інколи її ще називали «психологічною естетикою». Психофізик Г. Фехнер став основоположником «експериментальної естетики». У своїх дослідях Фехнер вивчав реакції досліджуваних на прості естетичні об'єкти (геометричні фігури, кольори тощо), вимірюючи переваги. У результаті були з'ясовані певні закономірності естетичного сприйняття. Зокрема, в останньому Фехнер важливе значення надавав асоціативному факторові. Свою роль в історії психології мистецтва зіграло також вчення про фантазію В. Вундта, а також теорія вчуття Т. Ліппса, який пов'язував відчуття краси не лише з формою, а перш за все з духовним змістом, з привнесенням у твір мистецтва властивостей сприймаючої людини [2, с. 12]. Так поет, художник та теоретик мистецтва В. Кандинський присвятив свою роботу «Про духовне в мистецтві» (1912) пошуку нових засобів вираження духовного як основоположного фундаменту мистецтва, звільнення від матеріального [10]. За В. Кандинським, внутрішній сенс повніше може виявлятися в композиціях, які організовані на основі ритму, психофізіологічного впливу кольору та контрастів динаміки і статичності. Головними в роботах митця постають колір та композиція. Плями кольору уявляються майже живими істотами. Ритм, емоційне звучання кольору, енергійність ліній у його живописних композиціях були покликані виразити ліричні відчуття, схожі на ті, які виникають під впливом музики та поезії. Колір перетворювався на найсуттєвіший смисловий носій, набував нового значення [10]. Відчуття та сприйняття кольору – єдиний процес, але для естетичного сприйняття кольору необхідно мати достатньо розвинені естетичні здібності. А для цього потрібно планомірна, систематична, цілеспрямована виховна робота з раннього дитинства. В естетичному сприйнятті кольору виявляється низька закономірностей:

- реальний світ є тим джерелом, яке надає інформаційний матеріал для задоволення естетичних потреб «бачити» кольори та їхні сполучення і естетично їх оцінювати;
- ми сприймаємо естетичні властивості кольорів та їхніх сполучень не окремо, не ізольовано, а в сукупності;
- естетичне почуття кольору активно проявляється як специфічне емоційне переживання;
- у психологічний акт естетичного переживання кольору закономірно включається увага, уява, пам'ять, фантазія;



- важливою закономірністю естетичного проживання кольору є ступінь розвиненості естетичних здібностей людини свідомо, осмислено насолоджуватися красою кольору;
- логічний рух – у розумінні кольору і його фізичної природи, фізіологічного і психологічного механізмів його сприйняття до символічного та естетичного сенсів кольору;
- художньо-естетичні творіння людства примножують психофізіологічні моменти дії кольорових форм, що свідчить про існування кольору не лише як одиниці людського сприйняття, а й кольору як естетичного феномена.

У час сприйняття обов'язково відбувається з'єднання зорової реакції та думки, виникає осмислювання побаченого. Сам зоровий процес є послідовністю зорових суджень та думок. Ця робота відбувається як свідомо, так і несвідомо. Особливості візуального сприйняття полягають у співвідношеннях між сенсорним, фізіологічним відчуттям і психологічним сприйняттям цих об'єктів [7, с. 79–80].

Сприйняття твору мистецтва, на думку дослідників [2], здійснюється за допомогою наступних **механізмів**:

1. **Художньо-смісловий** механізм. Він полягає в тому, що на основі сприйняття і осмислення художнього образу у людини виникає особистісна концепція художнього твору.

2. Механізм **розкодування художньо-образної мови** твору мистецтва (розуміння реципієнтом художніх прийомів, які використав автор – епітетів, метафор, порівнянь, символічних образів – та їх дійсного призначення в творі).

3. Механізм **емпатії** – співчуття, співучасті.

4. **Відчуття художньої форми і почуття естетичної насолоди.**

5. Механізм **ідентифікації** – «перенесення» реципієнтом образів із твору на власну життєву ситуацію. Ідентифікація поєднується з протистоянням сприймаючого суб'єкта герою і ставленням до нього як до «іншого». Завдяки цьому реципієнт може уявити, художньо пережити одну з невиконаних у житті ролей і отримати життєвий досвід не пережитого, а «програного» в переживаннях життя.

6. **Сенсибілізація** – взаємодія зору, слуху та інших почуттів у процесі сприйняття мистецтва.

7. **Синестезія** – явище, при якому подразник однієї модальності (типу) викликає відчуття іншої модальності. Наприклад: кольори у декого викликають слухові відчуття («крикливі фарби»),



а звуки – тактильні («звук ріже вухо»). Тобто фактично мова йде про різні асоціації.

8. **Просторово-часові асоціації** – сприймання твору містить три важливі елементи: рецепцію (сприйняття) сучасного (сьогочасне сприйняття зображуваного на полотні), рецепцію минулого (постійне порівняння з прослуханим раніше, колись побаченим чи прочитаним; домислом подій, що передують зображеним) і рецепцію майбутнього (передбачення за допомогою логіки подальшого розвитку художньої думки) [2].

Дещо складна та багатоманітна природа художнього сприйняття спричинила появу ряду теорій, що намагаються зі своїх позицій пояснити сутність останнього. Так, наприклад, теорія «вчуття» німецького психолога та естета Т. Ліппса (1851–1914) говорить, що сприйняття залежить як від об'єкта (твору мистецтва), так і від суб'єкта (того, хто сприймає). Зокрема, всі емоційні реакції, що виникають у людини в момент сприйняття мистецтва, є результатом впливу твору (дії об'єкта), а головний ефект впливу залежить від уміння людини перетворювати емоції, «закладені» твором, у власне інтимне переживання. Основну роль при цьому відіграє фантазія суб'єкта. Під вчуттям Ліппс розумів не пізнання твору (об'єкта), а своєрідний катарсис, що дає відчуття самоцінності особистісної діяльності. Уже в XIX столітті український філософ О. Потебня у своєму ученні згадує про феномен апперцепції.

Згідно з дослідником, апперцепція відображає таку особливість сприйняття, коли останнє пов'язане з думками і почуттями людини, що сприймає. Думки та почуття підпорядковують собі образ, який сприймається, у результаті чого людина, сприймає те, що хоче сприйняти. Фактично розуміння апперцепції О. Потебні схоже з сучасним тлумаченням. Так, у сучасній психології апперцепція трактується як сприйняття, обумовлене потребами людини. Відомий американський дослідник в галузі психології мистецтва Рудольф Арнхейм проводив прикладні дослідження сприйняття людиною різних образотворчих форм, спираючись на принципи гештальт-психології. Головну увагу при цьому він зосередив на вивченні зорового сприйняття, оскільки воно відіграє основну роль у житті людини [2, с. 23].

Важливою складовою у взаємодії глядача і художнього твору є час. Для того, щоб мотивувати розглянути деталі картини, відчутти її вплив на себе потрібно її розглядати не поспіхом. Для сучасного глядача свідомо утримувати свою увагу на картині тривалий



час достатньо важка задача. Питання про час візуального контакту з предметом мистецтва набуло гостроти після вивчення нейробіологами особливості діяльності мозку. Людське око швидко розпізнає конфігурацію об'єктів та деталей, зображених на полотні, та передає сигнали у вищі відділи нервової системи. Проблема в тому, що наш мозок не справляється із потоком інформації та фокусує увагу на окремих сторонах об'єкта. У всій повноті зображення з'являється у свідомості після тривалого «конструювання». Спочатку дзеркальні нейрони аналізують зображення щодо базових збігів із вже знайомими об'єктами. У фокус уваги потрапляють такі параметри як симетрія, пропорції та інші просторові характеристики. Після цього фокус зміщується на колір, фактуру, дрібні візуальні деталі, запахи тощо. Об'єкт повільно відтворюється у нашій свідомості. Паралельно мозок намагається знайти вторинні збіги у реакціях на світ. Це можуть бути емоції, викликані візуально схожими або різними зображеннями, почуття різної глибини, складні послідовності переживань, спогади про події або ідеї. При тривалому спогляданні глядач дає можливість мозку пройти весь шлях, починаючи від первинного впізнавання контурів і закінчуючи нагадуванням переживань, які збережені у пам'яті [9].

У нашому експериментальному проєкті, кожен учасник мав можливість проконтактувати з твором мистецтва і заповнити анкету учасника. Через запрошення надати репродукції свою оцінку за 10 бальною системою у позитивному чи негативному контексті ми створили певні умови для затримування погляду учасників на репродукціях картин і мотивували більш детальноше їх розглянути. Коли учасники обирали репродукцію, яка була найбільше до вподоби, вони мали зазначити у відповідях, що саме сподобалося у картині: кольорова гамма; стиль; сюжет; композиція; ідея; окремі елементи; все в цілому; картина в цілому нейтральна, але нагадує вам про щось приємне.

Питаннями емоційного впливу кольору на людину займалися як практики, так і теоретики мистецтва – Леонардо да Вінчі, Йоганн Гете, Делакруа, Дерібере, Алпатов, Грабар, Юон, Волков. Про вплив кольору на людину та його використання в медичній практиці пише М. Дерібере за даними доктора Подольського: «зелений вгамовує біль, гіпнотизує. Ефективний при нервовому збудженні, безсонні та втомі, понижує кров'яний тиск, підвищує тонус; створює відчуття тепла, розширюючи капіляри. Зелений заспокоює, його використання



не призводить до шкідливих наслідків» [7, с. 85]. Колірні відчуття можуть також викликати спогади та пов'язані з ними емоції, образи, психічні стани. Все це має назву «колірні асоціації». Асоціація – це зв'язок між елементами психіки, завдяки яким поява одного елементу у визначених умовах викликає появу іншого, з ним пов'язаного. Упродовж тривалого часу історично-культурного розвитку свідомості людства закріплювалися певні асоціативні зв'язки різноманітних кольорів або колірних словосполучень з явищем та подіями життя.

В мистецтві під асоціаціями розуміють творчі уявлення, коли через одні деталі, предмети, декор виникають спогади про інші, інколи вагомі явища. Наприклад, через зображення соняшника можна викликати асоціацію (тобто сприйняття) літа. Осіннього листя – осені, поєднання теплих кольорів фарб – відчуття тепла і літа. Про особливий вплив творчості на формування цілісної особистості пише В.А. Роменець: «саме у творчості відбувається формування людини і саме через творчість стає можливим вияв її неповторної індивідуальності» [8, с. 9]. В.А. Роменець вважає, що творчість є універсальним засобом самопізнання та саморозвитку особистості. У творчій діяльності, творчій думці людина знаходить «вище вираження своєї індивідуалізації».

Інтерес підлітка спрямований далеко за межами наявного, і це дуже важливий феномен цього віку. Юні іноді виявляють схильність відображати дійсність у маловизначених символічних образах, зокрема тому, що вони ще не знають її достатньою мірою. У зв'язку з цим доцільно порівняти символіку юнацької фантазії та символіку, до якої вдається зріла людина. Юнак за допомогою символіки шукає розуміння дійсності. Він чогось хоче, чогось чекає, на щось сподівається (адже це пора великих надій на майбутнє), чого й сам ще добре не уявляє в конкретних життєвих формах. Він тільки здогадується про радісні або тяжкі події, фантазує про сили, які сприяють або перешкоджають йому в досягненні бажаного майбутнього. Ось психологічна основа юнацької символіки [8, с. 102].

У даному дослідженні ми спостерігаємо, як твори українських художників можуть впливати на сучасну молодь, тобто розглядаємо комунікативний аспект творчості. Твір, що став об'єктом для творця, виявляється таким і для іншої людини. Більше того, автор призначає його іншим людям. Таким чином, у творчості відкривається її найважливіша функція – комунікативність [8, с. 189].

Добираючи репродукції для цього експериментального проєкту, ми орієнтувалися переважно на такі параметри:

- відомість картини чи автора;



- чіткість та яскравість художніх образів;
- змістовна й естетична складова картини.

Ми зупинилися на невеликій кількості репродукцій, щоб уникнути перенасичення глядацької уваги, але водночас надати змогу вибрати образ, який найбільше сподобається. Ось, список репродукцій картин:

1. Красицький Фотій «Гість із Запоріжжя», 1916.
2. Білокур Катерина «Квіти за тином», 1935.
3. Пальмов Віктор «Рибалка», 1928.
4. Богомазов Олександр «Праця пилярів», 1929.
5. Софія Караффа-Корбут «Лісова пісня» 1963.
6. Гординський Святослав «Музики», 1906-1953.
7. Екстер Олександра «Міст Севр», 1912.
8. Світлицький Григорій «Біля виру (Там, де над ставом гнуться лози)», 1916.
9. Адальберт Ерделі «Молодиця» (1891-1955).
10. Орловський Володимир «Хати в лісі. Затишшя», 1890.
11. Пимоненко Микола «Іділія», 1908.
12. Мазепа Галина «Три жінки» 1977.
13. Анатоль Коломієць «Казак-бандурист», 1988.
14. Шевченко Тарас «Катерина», 1842.
15. Їжакевич Іван «Мама йде», 1898.

У даній статті ми проаналізуємо відповіді учасників від 13 до 17 років, які належать до підліткового віку, а саме 13-14 років (15 осіб) і юнацтва – 15-17 років (21 особа). Ми ставили собі за мету реалізувати такі задачі:

- ознайомлення молоді з творчістю відомих у світі українських митців XIX–XX ст.;
- формування цікавості до культурної спадщини свого народу вцілому;
- створення простору для формування вміння бачити красу.

Через віднайдення емоційного відгуку під час перегляду художніх творів підлітки та молодь мали змогу осмислити власні цінності. Дійсно кожен з учасників експериментального проєкту дивився на мистецькі твори через призму власного Я і тих внутрішніх процесів, які зумовлювали фокус уваги на тій чи іншій репродукції. Важливим для нас було створення простору для вільного творчого вираження молоддю внутрішнього відгуку на вибрану репродукцію



картини, а також запрошення до роздумів щодо унікальності кожної людини і її права мати власний погляд.

Для того, щоб виявити можливі зміни емоційного стану після перегляду картин і створення власного артвідгуку на найбільш приємну репродукцію, ми запропонували учасникам оцінити свій емоційний стан на початку і в кінці зустрічі по 10-бальній шкалі настрою. Споглядання репродукцій картин з відповіддю на певні запитання про думки, почуття, відчуття, які виникають у ході цього процесу є рецептивною (пасивною) формою арттерапії [3]. Створення ж власного творчого продукту як артвідгуку з подальшим обговоренням творчого процесу є активною (творчою) формою арттерапії. Молоді люди мали можливість намалювати свої відчуття, почуття, які відгукуються під час споглядання картини. Поєднання цих двох форм арттерапії надає учасникам більш глибоке розуміння власних внутрішніх процесів, створює поле для роздумів, можливість відреагувати почуття, відчуті нові емоції та отримати зворотній зв'язок від інших. Після творчого процесу учасники мали змогу оговорити свої думки, почуття та відчуття, які виникали під час створення артвідгуку.

Хід арттерапевтичної зустрічі:

1. Знайомство з учасниками, саморефлексія емоційного стану напочатку зустрічі за допомогою шкали настрою.

2. Ознайомлення учасників артзустрічі з вибіркою репродукцій картин.

3. Рецептивна форма арттерапії. Учасникам необхідно було заповнити анкети з питаннями щодо вибірки: потрібно проранжувати картини за принципом «подобається», «не подобається», «нейтральна»; оцінити репродукції, які сподобалися або не сподобалися за десятибальною шкалою; описати свої думки й почуття, що виникають під час споглядання картини, яка найбільше сподобалася.

4. Активна (творча) форма арттерапії у вигляді пропозиції створити артвідповіді на вибрану репродукцію, з фіксуванням відчуттів, почуттів, що виникли в процесі споглядання.

5. Зворотний зв'язок щодо творчого продукту; саморефлексія емоційного стану в кінці зустрічі за допомогою шкали настрою, обговорення процесу.

Результати оцінювання репродукцій картин учасниками нашого проєкту ми систематизували у відповідних діаграмах, де можна побачити кількісну характеристику позитивних і негативних оцінок наданої набору художніх творів. Розглянемо рис. 1 – результати роботи з групою підлітків (15 осіб).



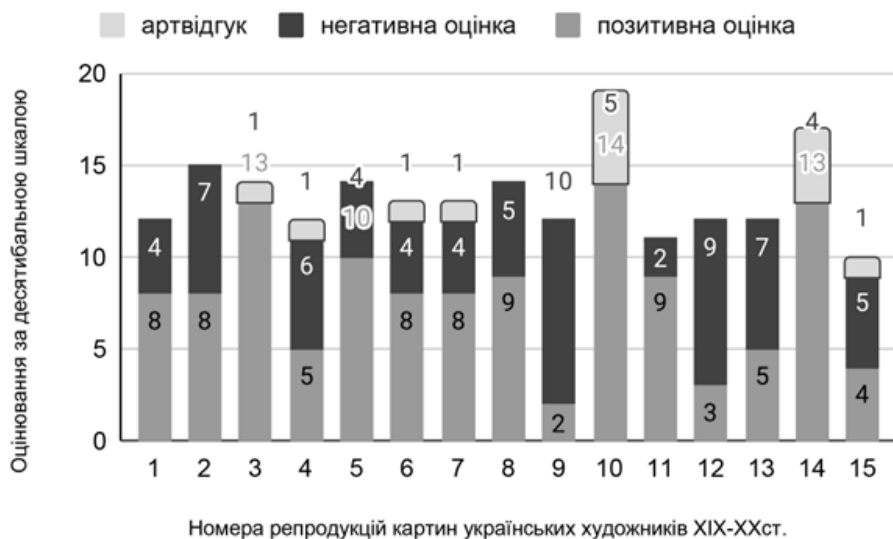


Рис. 1. Оцінювання репродукцій та створення артвідгуку підлітками (15 осіб).

Діти, які брали участь в нашому проєкті живуть у сільській місцевості. За характером їх оцінювання творів можна зробити такі висновки: «нейтральна» оцінка картин зустрічається у меншості випадків, переважно твори викликають різні емоційні відгуки у більшій чи меншій мірі. Показник «нейтрально» не зазначено у діаграмі, але цей емоційний відгук викликали: 15-та репродукція – у 6-ти підлітків; 4-та, 11-та репродукції – у 4-х підлітків; 1-ша, 6-та, 7-ма, 9-та, 12 і 13-та репродукції – у 3-х підлітків; 3-тя – у 2-х; 5-та, 8-ма, 10-та – лише один вибір «нейтрально».

Цікавим спостереженням є те, що 1-ша, 2-га, 5-та, 8-ма, 9-та, 11-та, 12-та і 13-та репродукції не визвали бажання артвідгуку, хоча деяким дітям вони сподобалися. Так 5-та і 11-та здобули по 10-ть і 9-ть позитивних оцінок, однак обидві мали середній бал позитивного оцінювання – 6-ть з 10-ти, що, гіпотетично, є недостатнім для того, щоб виникло бажання намалювати власний артвідгук. 9-та, 12-та та 13-та репродукції отримали у даній віковій групі більше негативне оцінювання. Домінує негативна оцінка у 9-тої репродукції, 10-ть з 15ти учнів надали їй негативну оцінку, середній бал 5-ть з 10ти можливих. У подальшому буде цікаво ввести категорію «асоціації», які викликає та чи інша картина і тоді будуть зрозумілішими критерії оцінювання



репродукцій учасниками даного експерименту. Гіпотетично можна припустити, що негативну реакцію викликав сумний настрій молоді пані в українському народному вбранні, але це тільки наше припущення, яке потребує подальшої перевірки. 1-ша, 5-та і 8-ма репродукції мають переважно позитивні оцінки, середній бал відповідно 7, 6, 4. 2-га і 13-та репродукції мають незначну різницю у кількості позитивних і негативних оцінок в цілому, середні бали у позитивній оцінці – 5 і 6 балів. Можливо цих балів позитивного оцінювання не вистачило для пріоритетності створення артвідгуків. За умовою проєкту можна було зробити лише один артвідгук на одну репродукцію картини. Найбільшу кількість артвідгуків підлітки зробили на такі репродукції картин, які набрали найбільшу позитивну оцінку, а саме: 10-та (Орловський Володимир «Хати в лісі. Затишшя», 1890) – 14 дітей надали їй позитивний бал і 5 з них зробили свій артвідгук; 14-та (Шевченко Тарас «Катерина», 1842) – 13 позитивних оцінок і 4 артвідгуки. По одному артвідгуку мають такі репродукції картин, як: 3-тя (Пальмов Віктор «Рибалка», 1928), 4-та (Богомазов Олександр «Праця пилярів», 1929), 6-та (Гординський Святослав «Музики», 1906-1953), 7-ма (Екстер Олександра «Міст Севр», 1912) і 15-та (Іван Їжакевич «Мама йде», 1898).

Наступна діаграма відображає характер оцінювання юнаками та юначками нашої вибірки (див. *рис. 2*).



Рис. 2. Оцінювання репродукцій та створення артвідгуку осіб юнацького віку (21 особа).



Показник «нейтрально», аналізуючи дану діаграму, отримали номери таких репродукцій як: 13-та – 11 осіб; 1-ша, 14-та – 10 осіб; 6-та, 11-та – 9 осіб; 15-та – 8 осіб; 5-та, 12-та – 6 осіб; 2-га, 8-ма – 5 осіб; 4-та – 4 особи; 3-тя, 9-та – 3 особи; 7-ма – 2 особи; 10-та – 1 особа.

1-ша, 4-та, 6-та, 9-та, 11-та, 12-та, 13-та та 15-та репродукції не викликали бажання у юнацтва створити артвідгук. Гіпотетично тому, що вони сприймалися «нейтрально», а саме 6-та і 11-та 43%, 1-та – 47%, 13-та – 52% (від кількості осіб юнацького віку); 9-та, 12-та, 15-та репродукції набрали більше негативних, чим позитивних відгуків; 4-та майже порівну негативних і позитивних відгуків, з незначною перевагою негативного. Це репродукція відомої картини Олександра Богомазова «Праця пилярів». З деяких відгуків учасників даного експериментального проєкту можна було почути, що вона нагадує щось радянське і тому не вражає. Дійсно, для того, щоб оцінити її художню цінність «поверхневого знання» недостатньо, мають бути відповідна «надивленість», що виховує естетичне відчуття, і розуміння закономірностей композиційного та кольорового рішення у створенні певного ритму і відчуття динаміки картини.

Найбільшу кількість артвідгуків учасники юнацького віку, які за виключенням однієї дівчинки, проживають у сільській місцевості або у маленькому містечку, зробили на такі репродукції картин, які набрали найбільшу позитивну оцінку, а саме: 10-та (Орловський Володимир «Хати в лісі. Затишшя», 1890) – 20 дітей надали їй позитивний бал і 5 з них зробили свій артвідгук; 3-тя (Пальмов Віктор «Рибалка», 1928) – 15 позитивних оцінок і 9-ть артвідгуків; 2-га (Білокур Катерина «Квіти за тином», 1935) – 11 позитивних відгуків і 2 артвідгуки; 5-та (Софія Караффа-Корбут «Лісова пісня», 1963) – 8 осіб надали позитивну оцінку і 2 особи зробили артвідгук; 7-ма (Екстер Олександра «Міст Севр», 1912) – 14 осіб оцінили позитивно, 8-ма (Світлицький Григорій «Біля виру (Там, де над ставом гнуться лози)», 1916) та 14-та (Шевченко Тарас «Катерина», 1842) – набрали по 10 позитивних оцінок і було створено по одному артвідгуку.

Аналізуючи відповіді учасників нашого проєкту на запитання анкети, яке передувало створенню артвідгуків ми можемо зробити певні спостереження.

Репродукція № 10 картини Володимира Орловського «Хати в лісі. Затишшя», 1890 викликала позитивні почуття і у підлітків, і у осіб юнацького віку. Про що свідчать відповіді учасників проєкту



на питання – **«Які почуття виникають при спогляданні картини?»**. Ось деякі з них: *«тепло, надія, спокій, тиша, мир»* (Поля, 14); *«позитивні»* (Кирило, 17); *«комфорт»* (Денис, 15); *«теплі та веселі»* (Микола, 16); *«становиться затишно, тепло на душі»* (Денис, 16); *«легкість і самовираження»* (Микита, 16); *«спокій, вільність»* (Вероніка, 16). Образ природи і хаток у далині відгукнувся у душі підлітків і юнаків і викликав наступні міркування: *«про літо, спогади, дитинство, літній теплий день у бабусі в селі»* (Поля, 14); *«вона шле якесь тепло і приємну атмосферу»* (Ол., 13); *«атмосфера цієї картини дуже хороша. Наче щось знайоме»* (Діана, 14); *«гарний пейзаж, коли йду на природу для відпочинку»* (Кирило, 17); *«спокій, відпочинок, краса»* (Микола, 16); *«думки про літо, ранок біля річки, сам запах річки, просто становиться затишно, приємно»* (Денис, 16); *«про сімейний відпочинок літом, про рибалку, проте, як я проводжу вільний час з близькими і ні про що не думаю»* (Микита, 16); *«спокій»* (Вероніка, 16). Ознайомившись з цими відповідями можна підтвердити тезу про значення кольору, сюжету, композиції твору про які ми говорили вище. А також, побачити реалізацію естетичної та гедоністичної функції мистецтва.

Учасники обох груп створили цікаві артвідгуки на дану репродукцію. А на питання – **«Якщо б митець міг би подивитися на неї, який би зворотній зв'язок він мав би для себе прочитати у Вашому артвідгуку?»** – надавали такі відповіді: *«умиротворення, спокій»* (Поля, 14); *«красу пейзажу»* (Денис, 15); *«я б хотів показати красу та пейзажі природи»* (Микола, 16); *«я думаю, міг би побачити пейзаж літній відчув якесь тепло, щось своє побачив би»* (Денис, 16). Що відповідає співзвучності даного сюжету внутрішньому стану молодого людини у питанні відчуття краси природи. А ось відповіді, які, на нашу думку, можна трактувати за теорією О. Потебні стосовно особливості художнього сприйняття пов'язана з феноменом аперцепції. Микита, 16 років пише: *«Якби митець побачив мою картину, то я хочу, аби він побачив відпочинок сучасної молоді: річка, рибалка і шашлички»*. І ще відповідь 14-річної дівчинки: *«Думаю подумали, що тут зв'язане з пейзажем. Осінній пейзаж і хороший настрій був зображений смайликом з усмішкою та зеленими очима»* (Діана, 14) (див. кольорову вкладку 3, рис. 3). Про механізм ідентифікації – «перенесення» реципієнтом образів та положень образів із твору на власну життєву ситуацію може свідчити наступна фраза підлітка: *«Приємні почуття, в мене асоціація з цією картиною, це – те, що саме так відчувалося життя в минулому, коли я був зовсім*



малим» (Ол., 13). І рефлексія внутрішнього стану дівчинки, яка описує свої почуття *«веселі, але водночас сумні»* (Діана, 14), які виникли під час перегляду репродукції. Реалізація виховної функції мистецтва прочитується у висловлюваннях Вероніки, 16 років, яка захотіла перемалювати картину, а також, у фразі підлітка 13 років: *«Це мій двір, я намалював це, тому що десята картина несе добро і спокій»*.

Маємо припущення, що репродукція картини Володимира Орловського «Хати в лісі. Затишшя» набрала високу позитивну оцінку й бажання створити артвідгук на неї ще й завдяки своєму мирному сюжету. Ліс, хатки – це про безпеку, яка на фоні військових дій в Україні стає надзвичайно важливою і бажаною.

Репродукція картини Пальмова Віктора «Рибалка» (1928), виликала такі почуття: *«спокій, захоплення, цікавість»* (Влад, 17); *«спокій, цікавість, гармонія»* (Олександра, 15); *«спокій, захоплення»* (Максим, 16); *«спокій, почуття кращого, втеча від жахливого життя»* (Таня, 16); *«спогади, спокій, натхнення»* (Віка, 16); *«гармонія, спокій»* (Ганна, 15); *«мені візуально подобається вигляд картини, її яскраві кольори»* (Віка, 13). У 60% відповідях (з тих учасників, які створили свій артвідгук на цю репродукцію) зустрічається слово «спокій», саме це почуття може викликати спектр синього кольору. Дивлячись на репродукцію в учасників виникали такі думки: *«я намагаюся розібрати образ, що викликає емоції, коли я знаходжу нові деталі»* (Влад, 17); *«квіточки на картині милі»* (Віка, 13); *«вона нагадує про північне сяйво, відчуваю спокій, загадковість»* (Олександра, 15); *«я намагаюся зрозуміти сюжет та ідею, де він знаходиться»* (Максим, 16); *«це квантовий вимір, мандрівник у часі, сні (мої), смерть, останній час, космос. Людина знайшла щось чудове, але це несе поганий сенс. Переродження»* (Таня, 16).

Тут, на нашу думку, проявляється художньо-смісловий механізм сприйняття художнього твору. Він полягає в тому, що на основі сприйняття і осмислення художнього образу у людини виникає особистісна концепція художнього твору [7, с. 21]. Водночас ми бачимо вікові особливості сприйняття. Так, згідно з поглядами В.А. Роменця, інтерес підлітка спрямований далеко за межі наявного [8, с. 65]. Юні іноді виявляють схильність відображати дійсність у маловизначених символічних образах, зокрема тому, що вони ще не знають її достатньою мірою... У підтвердження таких думок дослідника психології творчості ми можемо навести деякі коментарі до власного творчого



відгуку юнацтва: *«Вдячність за красу та в гарному сенсі нерозбірливість образу»* (Влад, 17); *«...що я відчуваю якусь бурхливість, розмитість спіралі передає декілька шляхів мого життя, вони розмиті, бо я не знаю яким шляхом краще піти»* (Олександра, 15); *«вдячність за картину та нерозібраність образу»* (Максим, 16) (див. кольорову вкладку 3, рис. 4); *«щось погане поглинає хороше, життя угасає...»* (Таня, 16) (див. кольорову вкладку 4, рис. 1); *«надихнувшись малюнком захотілось відтворити картину своїм баченням її»* (Віка, 16) *«хаос, безсвідомість того, що происходит»* (Ганна 15) (див. кольорову вкладку 4, рис. 2); *«ця картина мені сподобалася своєю незвичайністю, таємничістю, загадковістю. Я намагався створити щось подібне»* (Вадим, 15). Таке прагнення створити власний артвідгук на дану репродукцію підтверджує механізм ідентифікації – «перенесення» реципієнтом образів та положень образів із твору на власну життєву ситуацію. Якщо розглянути комунікаційну функцію мистецтва, то саме через певну невизначеність, загадковість образу автор мотивує учасників до вглядання не лише в картину, але й – у суть себе самого.

Цікаво спостерігати прояв механізму емпатії – співчуття, співучасті – у аналізі реакції учасників проекту на репродукцію картини Тараса Шевченка *«Катерина»*, 1842. Ми можемо побачити у відповідях про почуття, такі визначення як *«теплі»* (Максим, 17); *«сум і злість»* (Саша, 13); *«спокій, спогади, радість»* (Аліна, 13); *«провина»* (Анастасія, 13). Учасники так описали думки, які виникали під час споглядання цієї репродукції: *«про вагітну жінку на картині»* (Максим, 17); *«про бідну дівчину, яка думає про смерть. Головне тут, жінка, яку обманули, старий чоловік, який просто дивиться»* (Саша, 13); *«про стародавнє життя українського народу»* (Аліна, 13); *«те, що в картині передано всі почуття того часу, тощо...»* (Анастасія, 13).

Приклад певної рецепції майбутнього як складової механізму просторово-часової асоціації у сприйнятті художнього твору ми бачимо у фразі юнака: *«це продовження його картини, де дитина виросла!»* (Максим, 17). Так хлопець прокоментував свій артвідгук (див. кольорову вкладку 4, рис. 3).

Для іншого підлітка стало важливим пояснити свої образи у артвідгуку. *«Я зобразив дерево, ніби Катерину, листки, ніби сім'я і ляхів – всі відреклися від неї, дощ – це ніби сама смерть. Я намалював більше чорні тони, ніби сум і злість»* (Саша, 13) (див. кольорову вкладку 4, рис. 4). Це допомагає нам, зрозуміти його малюнок і ті почуття, які торкнулися душі хлопчини. Таке пояснення може бути ілюстра-



цією прагнення полегшити глядачу механізм розкодування художньо-образної мови мистецтва.

Природною особливістю юнацтва є прагнення до побудови романтичних стосунків. Виникає питання, чому лише одна учасниця вирішила обрати для свого артвідгуку репродукцію картини Софії Караффа-Корбут «Лісова пісня», (1963) і жоден з учасників не захотів створити артвідгук на репродукцію картини Пимоненко «Ідилія». Можливо, це є проявом сором'язливості, неготовності оговорювати тему взаємин у цій групі, але також може бути причина високого рівня стресу, яка ставить у пріоритет відчуття безпеки, спокою, затишку (більшість надали пріоритет репродукції № 10). Але це вимагає більш ґрунтовного дослідження.

Свої почуття щодо зображеного сюжету картини дівчина визнає як «ніжні» (Яніна, 17), про думки вона пише так: «кохання між хлопцем і дівчиною викликає приємне відчуття, ніжність, романтику». Юначка також висловлює бажання: «я сподіваюсь, що митець побачив би мої приємні емоції, ніжність і романтику в цілому», у якому можна відчувати прагнення дівчини бути почутою і зрозумілою.

Думки щодо репродукції картини Білокур Катерини «Квіти за тином» (1935): «якийсь квітучий сад різноманітних квітів» (Аня, 15); «про щось українське, народне, нагадує бабусю, вона любила живі квіти» (Анжеліка, 15). Та почуття щодо цього художнього образу: «комфорт, позитивні, подобається сама мінімалістичність квітів» (Аня, 15); «приємні, ностальгія» (Анжеліка, 15) можуть свідчити про сформовані у молоді асоціативні зв'язки між образами квітів України і теплотою, комфортом, які юначки відчували від взаємин з найріднішими для себе людьми. Цікавим є посил авторці від однієї з юних учасниць проєкту: «краса світу, не розчаровуватись в людях» (Анжеліка, 15), у якому виявляється тема довіри-недовіри до світу (див. кольорову вкладку 5, рис. 1).

Якщо юнацька аудиторія не була мотивована до створення артвідгуку на репродукцію картини Богомазова Олександра «Праця пиярів» (1929), то одна дівчинка-підліток зробила це. У її відгуку ми можемо побачити сленгову форму, що можливо є свідченням спроби емоційно підкреслити своє враження від картини і прагнення виразити свою індивідуальність. Про почуття вона пише так: «приємні відчуття радості, легкість» (Варвара, 14). Опис своїх міркувань щодо репродукції вона подає наступним чином: «круті роботяги, слендермен, ви-



никає радість. Головне – чувак в чорному, який показує руками серце» (Варвара, 14). І фраза-посил автору: *«Я хотіла передати слендермену. Картина топ! Робочі нияшка»*, звучить, напевно, як визнання його здібності передати суть робочого процесу пилярів. Якщо подивитись на створений артвідгук, то можна припустити, що дівчинка насправді відчула ритміку композиції. Скоріш за все у сприйнятті картини підлітком домінуючим був механізм відчуття художньої форми і почуття естетичної насолоди (див. *кольорову вкладку 5, рис. 2*).

Механізм ідентифікації – «перенесення» реципієнтом образів та положень образів із твору на власну життєву ситуацію знову можна відчувати на прикладі зворотнього зв'язку на репродукцію картини Івана Іжакевича «Мама йде», 1898 (15). У даному прикладі ми можемо подивитися на почуття: *«комфорт, миле почуття, кохання, підтримка»*; висловлені думки: *«я думаю про свою меншу сестричку та про свій підробіток, який пов'язаний з дітьми»* – спрямовують нас до теперішньої ситуації, про яку говорить дівчинка-підліток. У даному випадку ми також можемо говорити про феномен апперцепції за О. Потебней та прояв художньо-концептуальної функції мистецтва, про що свідчить відповідь 14-річної дівчинки на питання: **«Якщо б митець міг би подивитися на неї, який би зворотній зв'язок він мав би для себе прочитати у Вашому артвідгуку?»**. Крістіна відповідає: *«Те, що діти – квіти світу, та що в сім'ї найголовніше – єдність»*.

Результати оцінювання змін у емоційному стані учасників проєкту подано в Таблиці 1.

Таблиця 1

Результати оцінювання змін у емоційному стані учасників проєкту

Стан змін у емоційній сфері учасників	15 учасників 13-14 років		21 учасник 15-17 років	
	Кількість анкет	%	Кількість анкет	%
Підвищився на 1 бал	2	13,3	7	33,3
Підвищився на 2 бали	5	33,3	2	9,5
Підвищився на 3 бали	0	0	1	4,7
Не змінився	5	33,3	3	14,2
Знизився на 1 бал	2	13,3	1	4,7
Знизився на 2 бали	0	0	1	4,7
Не змінився	1	6,6	6	28,5



Результати оцінювання зміни у емоційному стані учасників надані у таблиці. Якщо узагальнити дані отримаємо такі висновки: загальна тенденція до підвищення настрою спостерігається у 17 з 36 учасників (47,2 % від загальної групи досліджуваних), не змінився настрій у 8-ми учасників (22,2 %), спостерігається незначне погіршення настрою у 4-х учасників (11,1 %) і 7 учасників не оцінювали свій емоційний стан в кінці зустрічі (19,4%). Виходячи з вищенаведених показників можна зробити висновки, що у більшості учасників проєкту емоційний стан покращився або не змінився (69,4%). Так як є учасники, які за певних причин не змогли відповісти на запитання про свій стан в кінці, а є і ті, які відзначили зниження настрою на завершальній стадії експерименту, ми об'єднали ці показники. Вийшло, що у 30,5% учасників гіпотетично може спостерігатися зниження настрою. Можна допустити, що причиною відсутності кінцевої оцінки свого емоційного стану у деяких учасників став поспіх або певна втома від створення артвідгуку. Учасники могли стикатися з різними внутрішніми процесами, і їм, можливо, було важко надати кінцеву оцінку свого емоційного стану. Також, гіпотетично можна допустити фактор «групового зараження», коли «хтось не оцінив і я не буду».

На даному етапі реалізації проєкту можна зробити певні висновки:

1. Молоді люди, які брали участь у проєкті радо відгукувалися на запрошення розглядати картини і робити свій зворотній зв'язок, що, ймовірно, може свідчити про цікавість для них проєкту і готовність учасників брати активну участь у заходах, пов'язаних з українським мистецтвом

2. Учасники юнацького віку обирають загадковий сюжет, з цікавою комбінацією кольорів, відтінків, який запрошує глядача до роздумів. Це відповідає внутрішній потребі особистості в цьому віковому періоді до самоаналізу, самопізнання. Чим нечіткіше, абстрактніше зображення, тим воно цікавіше, адже, у фантазії його можна перетворити на дещо своє. Й одночасно з тим, ми бачимо нечастий вибір як пріоритету репродукції Олександрі Екстер. Можливо, вплинула кольорова гамма (у О. Екстер переважають темно-сірі відтінки). За результатами аналізу анкет учасників проєкту, поєднання відтінків темно-синього, фіолетового, білого кольорів викликає спокій, гармонію, натхнення у більшості.

3. Захоплення творчим процесом, ретельність і старанність у створенні власного артвідгуку можуть свідчити про важливість цієї



можливості відтворити почуття і відчуття від споглядання твору образотворчого мистецтва у власному творчому продукті. Створення артвідгуку – це можливість відрефлексувати свій внутрішній світ, а також, через його об'єктивізацію, краще зрозуміти себе і ті внутрішні процеси, які виникли під час перегляду репродукцій. Для підлітків і юнацтва характерний інтерес як до власного внутрішнього світу, так і до внутрішнього світу іншої особистості. Цікавим результатом цього експериментального проєкту є можливість для учасників групи дізнатися, як інші люди сприймають картину, яку вони вибрали. Скільки поглядів на одну й ту саму репродукцію, стільки й думок. Кожна людина має унікальний погляд на сюжет, композицію, деталі, кольори. Вона дивиться на картину крізь призму свого світосприйняття, досвіду, загального рівня знань; проєктує на зображення власний внутрішній світ. А стикаючись з «іншим» сприйняттям, має нагоду отримати досвід «інакшості»: відбувається руйнування певних стереотипів у сприйнятті світу й формується прийняття позиції Іншого. Зворотний зв'язок після створення артвідгуку дозволяє учасникам не лише поділитися власним баченням, відчуттями й почуттями, але почути «за бажанням» думку про власний творчий продукт. Тому у подальшому, ми плануємо збільшити час роботи з групою, хоча б до 2х академічних годин, щоб виділити певний час для більш детального обговорення думок, почуттів, вражень учасників від сприйняття артвідгуків один одного.

4. Аналізуючи анкети учасників ми визначили тенденцію хаотичного вибору критеріїв, за якими учасники надавали перевагу тій чи іншій репродукції. Серед критеріїв ми виділили такі: кольорова гамма; стиль; сюжет; композиція; ідея; окремі елементи; все в цілому; картина в цілому нейтральна, але нагадує про щось приємне. Учасники переважно відмічали галочками всі критерії, у більшості випадків не виділяючи щось окремо. Або робили суперечливий вибір, наприклад, обираючи такі критерії як «кольорова гамма», «стиль», «сюжет» і «картина в цілому нейтральна, але нагадує вам про щось приємне». На нашу думку, це пов'язано або з неуважністю у сприйнятті завдання або труднощами у розумінні значення понять.

5. Важливо також зафіксувати, що у молоді виникали труднощі з оформленням своїх думок, почуттів у слова. Підлітки та юнацтво допускали багато орфографічних, стилістичних помилок при відповіді на питання анкети. Учасникам нашого проєкту було важко написати розгорнуті відповіді на питання, вони обмежувалися короткими словами, деякі ставили смайлики, вживали «сленг». Було б доцільно, на наш



погляд, проводити додаткові заняття з розвитку емоційного інтелекту, давати більш широкі можливості молоді для розвитку навичок комунікації, висловлювання своїх думок, відчуттів через проведення обговорення прочитаних текстів, перегляду картин та інше. Також, вважаємо за необхідне у подальшому впровадженні цього проєкту звертати більше уваги на прояснення розуміння аудиторією значення таких понять як: «композиція», «стиль», «сюжет» для більш об'єктивної оцінки критеріїв виборів у визначенні пріоритетної картини. А також, доповнити анкету учасника питаннями: «Які асоціації викликає у Вас дана репродукція в цілому?»; «На яких елементах картини Ви найбільш зосереджуєте свою увагу?»; «Які кольори на картині викликають у Вас приємні/неприємні почуття?».

Література:

1. Богомазов О. К. *Живопис та елементи* / пер. укр. Тетяна та Сашко Попови. [Б. м. : б. в.], 1996. 152 с.
2. Дроздова М. А. *Психологія мистецтва* : навч. посіб. Ніжин : Аспект-Поліграф, 2006. 104 с.
3. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / О. Л. Вознесенська та ін. ; [за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скарн]. Київ : Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с.
4. Кон И. С. *Открытие «Я»*. Москва : Политиздат, 1978. 367 с. (рос.)
5. Кузнецова Т. В. *Психологія культури* (психолого-філософський аналіз) : курс лекцій. Київ : МАУП, 2005. 152 с. : іл.
6. Прищенко С. В. *Кольорознавство* : навч. посіб. / за ред. професора Є. А. Антоновича. Київ : ДАКККиМ, 2009. 358 с.
7. Роменець В. А. *Психологія творчості* : навч. посіб. 3-тє вид. Київ : Либідь, 2004. 288 с.
8. Франкл В. *Сказати життям Так. Психолог у концтаборі*. Україна: Snowdrop, 2023. 120 с.
9. *Метод «повільного погляду» – ключ до розуміння мистецтва*. URL: <https://kyiv.gallery/statii/metod-povilnoho-pohladiu-kliuch-do-rozuminnia-mystetstva> (дата звернення: 15.11.2024).
10. *О духовном в искусстве* / В. Кандинский. Нью-Йорк : literaturnoe sodruzhestvo, 1967. 157 с. (рос.) URL: https://vtoraya-literatura.com/pdf/kandinsky_o_vysokom_v_iskusstve_1967__ocr.pdf (дата звернення: 15.11.2024).
11. *Що допомагає нам вистояти у періоди тривалого стресу*. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/scho-dopomagaе-nam-vistoјati-v-periodi-trivalogo-stresu> (дата звернення: 15.11.2024).



МІЙ НАДІЙНИЙ ЕМОЦІЙНИЙ КОНТЕЙНЕР: ТІЛЕСНООРІЄНТОВАНА АРТТЕРАПЕВТИЧНА РОБОТА З ЕМОЦІЯМИ

Скібицька Юлія,
*арттерапевтка, тренерка навчальних програм, емоційнофокусована
терапевтка, тілесноорієнтована терапевтка та супервізорка в методі
Бодинаміка, членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація»*

MY RELIABLE EMOTIONAL CONTAINER. BODY-ORIENTED ART THERAPY PRACTICE OF WORKING WITH EMOTIONS.

Skibitska Yuliia,
*art therapist, trainer of educational programs,
Emotion-Focused Therapist, body-oriented therapist and supervisor
in the Bodydynamic method, member of the NGO «Art Therapy Association»*

Надзвичайні обставини тривалої повномасштабної війни, травмівний досвід негативно впливають на емоційну регуляцію українців, що ми спостерігаємо у терапевтичній роботі з різними категоріями клієнтів. Природна здатність регулювати різні рівні емоційних станів включає певний баланс між контейнуванням і вираженням емоцій на тілесному, психічному та поведінковому рівнях. Необхідність знаходження доступу до емоцій та їх усвідомленню з урахуванням особливого утруднення цих процесів у людей, які переживають негативний вплив війни, є обґрунтованою. Емоції розглядаються як частина базового функціонування людини, як послання, що несуть інформацію та впливають на показники психічного, фізичного здоров'я, життєдіяльність. Емоції переживаються в тілі, пов'язані з соматичними відчуттями та тілесними проявами у позах та рухах. Дослідження, прийняття емоцій як природного процесу, що переживається у тілі, є необхідною частиною терапевтичної роботи з різними емоційними станами, особливо травмівного характеру. Існують особливості формування та розвитку функціонального емоційного контейнера, що відіграє велику роль у переживанні емоцій. Використана концепція ядра, розглянута функція центрування. Відображено зв'язок его-функцій контейнування та центрування, який впливає на емоційну стійкість. Наявні універсальні варіанти символічного уявлення контейнування та центрування, які допомагають їх більш простому й доступному сприйняттю клієнтами. Запропонована для розгляду авторська арттерапевтична методика «Мій надійний емоційний контейнер» для роботи з емоціями та набуття більшої емоційної стійкості. Методика має кілька етапів проведення, наявна специфіка символів, що використовуються, важливі особливості застосування творчих матеріалів. Випадки застосування методики в роботі з клієнтами, які



мають негативні наслідки травмивного досвіду під час війни, ілюструють її ефективність, як і досвід дослідження методики в освітньому проекті роботи з психічною травмою.

Ключові слова: психоемоційне здоров'я, дистрес, психічна травма, емоції, регуляція емоцій, контейнерування, центрування, травмивний досвід, емоційний контейнер, навички емоційної регуляції, емоційна стійкість.

Extraordinary circumstances of prolonged full-scale war, traumatic experiences negatively affect the emotional regulation of Ukrainians, which we observe in therapeutic work with various client categories. The natural ability to regulate different levels of emotional states includes a certain balance between containing and expressing emotions at physical, mental, and behavioral levels. There is a justified need to access emotions and their awareness, considering the particular difficulty of these processes in individuals experiencing the negative impact of war. Emotions are considered as part of the basic functioning of a person, as messages that carry information and influence indicators of mental, physical health, and vitality. Emotions are experienced in the body, associated with somatic sensations and bodily manifestations in postures and movements. Research, accepting emotions as a natural process experienced in the body, is an essential part of therapeutic work with various emotional states, especially of a traumatic nature. The mentioned characteristics of the formation and development of a functional emotional container play a significant role in experiencing emotions. The concept of core is used, and the function of centering is considered. The relationship between containment and centering functions is reflected, affecting emotional stability. Universal variations for symbolically representing containment and centering are defined to help clients perceive them more simply and accessibly. The author's art therapy method «My Reliable Emotional Container» is proposed for working with emotions and acquiring greater emotional resilience. Justification of the methodology stages, specifics of symbols used, and applied creative materials are provided. Descriptions of two cases of its application in working with clients who have negative consequences of traumatic experiences during war are given. The experience of researching the methodology in an educational project on working with psychological trauma is noted.

Keywords: psychoemotional health, distress, psychological trauma, emotions, emotional regulation, containment, centering, traumatic experience, emotional container, emotional regulation skills, emotional resilience.

Проблема. Переживання складних життєвих ситуацій вимагає вміння зустрічатися з високим ступенем інтенсивності емоційних реакцій та одночасно максимально зберігати присутність, контакт із собою та іншими. Ця вирішальна навичка, що дозволяє справлятися



зі стресом, особливо актуальна для людей, які зіткнулися з реальністю війни, досвідом бойових дій, вимушеним переселенням.

Труднощі у регуляції емоцій впливають на самопочуття, когнітивні функції, поведінкові прояви, міжособистісні стосунки, вольову сферу особистості. Тому в практиці терапевтів актуальні та затребувані методики, які можуть бути ефективними в роботі з різними емоційними станами клієнтів, особливо такими, що складно переносяться.

Для роботи з емоціями потрібні такі методики, які сприяють встановленню контакту зі своїм емоційним станом. А якщо робота проводиться з людьми у травмі, ми враховуємо, що при травмівних переживаннях нашому Я особливо важко мати доступ до емоцій. У людей, що пережили травму, підвищена інтенсивність (або нечутливість), викликана автоматичною дисрегуляцією, робить «доторкання» до почуттів приголомшливим або притупляючим. При травмі блокується розпізнавання емоційних відчуттів не тільки на рівні кори, а й на рівні тілесної регуляції. Потрібні інтервенції, які допомагають безпечному дослідженню, фокусуванню на емоціях та почуттях, дають можливість пізнавати, стикатися з різними емоціями через образи, сприяють активації тілесних відчуттів. Тільки взаємодія в уважній усвідомленості дозволяє клієнту з травмою досягти здатності підтримувати зв'язок з важким емоційним чи соматичним досвідом. Для цього актуальним стає розробка та застосування арттерапевтичних методик, які сприяють послабленню впливу травмівних спогадів та емоційного болю, підсилюють емпатію чи навіть цікавість клієнтів до себе. Водночас вкрай необхідною є паралельна робота з використанням тілесних ресурсів, що дозволяють клієнтам знаходити певну стійкість на шляху усвідомлення власних емоційних реакцій, їх прояву, регуляції та когнітивному переосмисленню.

Допомагаючи розвивати емоційну стійкість, здатність керувати емоційними станами, ми створюємо сприятливу можливість для збереження психоемоційного здоров'я української нації, підтримки ресурсів для подолання складних викликів, пов'язаних із війною.

Мета статті: представити методику «Мій надійний емоційний контейнер», засновану на зв'язку еґо-функцій контейнерування та центрування, що впливають на емоційну стійкість, емоційну гнучкість. Показати способи застосування методики з різними категоріями клієнтів, у тому числі з тими, хто має психічну травму.

Виклад основного матеріалу. Психоемоційне здоров'я можна позначити як здатність ефективно регулювати емоції: вміння відстежувати свої почуття, витримувати емоційні переживання, розпізна-



вати свій внутрішній емоційний досвід, довіряти йому. І далі переробляти цей досвід у міжособистісний – взаємодіяти з іншими людьми, усвідомлюючи свої емоції. Мати контакт із собою і на підставі цього орієнтуватися, розуміти значення своїх емоцій, і просуватися з цим на поведінковому рівні таким чином, щоб задовольняти свої потреби. Наприклад, не ігнорувати, не ховати біль, а орієнтуватись на це почуття, щоб відшукати необхідну допомогу. Коли емоції виражаються природно, вони можуть призводити до змін, які мотивують.

Здатність використовувати емоції як інформацію та розкривати сенс емоцій лежить в основі емоційної гнучкості. Емоції одночасно є реакцією на переживання та формують їх. Це форма енергії, яку ми зберігаємо у наших тілах. «Якщо вам важко визначити емоції, подивіться на своє тіло як на їх джерело» (Мері Бет Вільямс, Соїлі Пойюла) [1].

Якщо ж ми «дивимось у вічі» травмівному досвіду, велика ймовірність зустрітися з надто сильними емоціями, з симптомами дистресу. Щоб зцілитись від наслідків травмівних подій, важливо розпізнавати, які емоції були зачеплені, заховані, пригнічені, а потім діяти, щоб змінити стани, пов'язані з цими подіями.

Позбавлення від наслідків травми містить відновлення можливості вибирати, як відчувати сильні емоції. Іноді потрібно усвідомлено відокремлювати складні та дистресові почуття, образи, думки, щоб бути присутнім тут і зараз та займатися своєю життєдіяльністю. Здатність регулювати свої емоційні стани, реакції на зовнішній стрес допомагає визначити, ким ви є.

У фізіологічному плані регулювання емоцій відбувається переважно за допомогою різних типів гормонів, енергії м'язів. Емоції («{E}motion» *англ.*) – це рух енергії. Вони є частиною тіла, що переносяться в молекулах, які мають назву нейропептиди, і створюються головним мозком, серцем і кишечником (Pert C.) [6].

У Бодинаміці – тілесноорієнтованій терапії травми – **контейнерування емоцій** пов'язують з певними можливостями регулювання енергії в тілі. У бодинамічній концепції контейнерування найважливіші м'язи, пов'язані з цією навичкою, розташовані по всьому торсу. Від тазового дна до ший: всі м'язи грудини, живота, м'язи спини, що підтримують торс ззаду, створюють м'язовий контейнер [4].

Безцінним ресурсом відновлення після травми є створення уявного контейнера [5]. **Контейнер** можна уявити як простір, який приймає, виявляє у певних межах та допомагає переробити емоції



та афекти. Це дозволяє знижувати емоційну напругу, соматичні прояви, пов'язані з травмивним стресом.

Переживаючи весь можливий спектр емоцій, необхідно зберігати зв'язок із собою, з людиною, якою я відчуваю себе на глибокому рівні свого центру. **Центрування – знаходження свого ядра** – концепція, що використовується в бодинамічному аналізі та інших видах психотерапії, у східних бойових мистецтвах, у різних системах медитацій. Сутність цієї концепції у тому, що в кожній людини є центр ваги, фізичне, енергетичне місце рівноваги і балансу. Водночас ця ідея абстрактна, оскільки ще не вдалося знайти фізичну структуру, яка була б ядром. Зазвичай в практиці пропозиція відчути свій центр, своє ядро глибоко зачіпає людей [4]. Ядро – центр внутрішньої сили, який допомагає людині з'єднатися зі своєю глибинною особистою природою, завдяки чому знаходиться потенціал для трансформації, переорієнтації у кризовому досвіді, у тому числі травмивному.

З погляду бодинамічного знання, навички **контейнерувати емоції та утримувати відчуття концентрації енергії ядра** присутні вже у зародка. Вже у цей період починає формуватися усвідомлюваний, контейнеруючий простір у тілі, відчуття дихання життя у цьому просторі та, водночас, фізична підтримка власного центру. Надалі в ході розвитку створюється фокус і почуття ядра, почуття внутрішньої бази, чогось глибоко стабільного, незалежно від того, в якій ситуації людина опиняється в житті, і які б емоційні шторми її не наздоганяли.

Символічним уявленням, яке дійсно відображає те, що спостерігається в практиці, може служити те, що емоції рухаються як хвилі, заповнюють простір всередині тіла, досягаючи певної інтенсивності, згодом втрачаючи свою енергію, і при цьому людині потрібно зберегти зв'язок із силою своєї внутрішньої опори, зі стійкістю свого ядра.

Емоції – це щось постійно мінливе, що має різні відтінки, частоти, щільність, вираженість, виявленість. І сутнісний центр, внутрішній якір, який з'єднує людину з собою, відображає глибоко позитивне, надійне та незмінне в ній.

Знаходження символічних образів для відображення функцій контейнерування та центрування, їх взаємозв'язку, що визначає надійне регулювання емоцій, вміння з ними контактувати, можливо за допомогою арттерапії. Поєднання творчого терапевтичного процесу та тілесної роботи сприяє розвитку контакту з емоціями, усвідомленню свого внутрішнього світу та емоційної стійкості. Такий символічний процес у поєднанні з тілесним усвідомленням є важливим для клі-



ентів, оскільки створює умови для більш безпечної взаємодії навіть зі своєю внутрішньою штормовою погодою.

Для цього нами розроблена і успішно застосовується методика **«Мій надійний емоційний контейнер»**.

Під час проведення методики «Мій надійний емоційний контейнер» творчому процесу обов'язково передує етап встановлення довірливого контакту між терапевтом і клієнтом, створення терапевтом атмосфери емпатійного прийняття у безпечному для роботи просторі. На початку пропонуються доступні прості вправи на відчуття тілесних меж та заземлення, такі як прохлопування, погладжування тіла, розминання стоп, рухи хребта змією тощо. Оскільки тілесно-контейнеруючу функцію виконують в основному саме дихальні м'язи, обов'язково звертається увага на дихання. Клієнтові пропонується повільне уважне сканування, усвідомлення, рух реберного відділу, грудини, простору живота, тазової частини тіла. Відбувається фокусування на тілесні відчуття та емоційні переживання. Терапевт ставить запитання клієнтові, які допомагають цьому:

- *Що всередині вас відбувається?*
- *Як це відчувається?*
- *Як ви бачите цей процес ваших переживань?*

На папері обраного формату пропонується олівцем будь-якого кольору зобразити коло такого розміру, який, за власними відчуттями клієнта, міг би вмістити всі ті переживання, **контейнерувати емоції**, які він помічає в собі, відчуває у своєму тілі. Це може бути вільне зображення кола або можна використовувати для заготівлі круглі предмети (наприклад, тарілки).

Клієнтам дається на вибір папір різного формату (А4, А3, А2 і навіть, можливо, А1, проте використання клієнтом такого великого формату може бути певним викликом не тільки для нього самого, але й для терапевта, і це необхідно обов'язково враховувати).

Вільний вибір формату паперу та зображення на ньому кола не рекомендується використовувати, якщо у терапевта немає достатньої інформації про стан клієнта, його особисту історію та поточну життєву ситуацію. У цьому випадку бажано використовувати заготовлений шаблон із зображенням великого зовнішнього кола (діаметр до 20 см) та меншого діаметра (приблизно 8 см) кола всередині на аркуші формату А4.

Коло як універсальний символ цілісності та наповненості, що поєднує в собі кінцеве та нескінченне, найкраще підходить



для символічної роботи з контейнеруванням складних емоційних станів. Ці стани часто важко диференційовані. Вони можуть бути пов'язані з відчуттям перепоповнення, неможливістю їх утримувати, переживанням загрози руйнації на психічному та фізичному рівні. Тоді створення образів, за допомогою яких можна переробити ці стани, стає важливим терапевтичним завданням.

На наступному етапі терапевт просить клієнта подумати про те, що всередині нього є щось незмінне, постійне та стабільне. У центрі вже існуючого кола пропонується виділити коло меншого розміру – Ядро. Таким чином заготовка має вигляд «бублика».

Зображення кола з центром – проекція світу, єдність життя у всіх її проявах, відкрите око Бога. Між центром і периферією кола відбувається безперервний обмін, і цей обмін творить життя по всій площі кола. Цей образ можна побачити всюди у природі: сонячна система; клітина, що складається з ядра та периферичної мембрани; атом.

Простір всередині отриманої заготовки, тобто саме «бублик» клієнти заповнюють пластиліновою масою, орієнтуючись на свої внутрішні відчуття, почуття, емоції та максимально відбиваючи їх у кольорі, щільності та обсязі.

Терапевт пропонує клієнтові інструкцію: *Знайдіть свій спосіб розмістити ваші переживання у просторі зовнішнього кола, те, як ви це відчуваєте, уявляєте. Передайте за допомогою пластиліну все, що ви помічаєте, відчуваєте в собі, переживаєте зараз. Малюйте, створюйте пластиліновий образ свого стану у цій частині кола.*

Для роботи використовується звичайний пластилін різних кольорів у достатній кількості. **Пластилін** – максимально пластичний, «тілесний матеріал», що дозволяє об'ємно взаємодіяти з непростими переживаннями. Їм можна малювати на папері, створювати шари, нашарування, об'ємні образи, що відбивають динаміку емоційного процесу [3].

Для створення **образу ядра** пропонується творчо використовувати різноманітні матеріали: гуаш, масляна пастель, олівці, пластилін і приготовлений досить великий набір природних матеріалів (пісок, камінці, черепашки, корали, різноманітні шишки, насіння, гілочки рослин тощо), і на додаток – колекція різноманітних намистин, декоративного скла, дрібних предметів, стрічок та шнурів.

Терапевт звертається до клієнта: *Ваше внутрішнє коло, ваш центр – це щось постійне і початково позитивне, стійке, що можна уявити як ваше внутрішнє джерело і концентрацію сили. Ваше ядро, ваша внутрішня опора. Як ви можете відобразити це у просторі внутрішнього кола, в центрі?*



Подальші кроки проводяться традиційним для арттерапевтичної роботи способом і спрямовані на тілесне усвідомлення, когнітивну обробку, осмислення процесу і, можливо, трансформацію, знаходження нових сенсів.

Методика «Мій надійний емоційний контейнер» багаторазово успішно застосовувалася для ситуативної роботи з важкими емоційними станами дорослих клієнтів, у тому числі тих, хто пережив травмівний досвід.

Наведемо кілька прикладів з практики.

Випадок 1. Клієнтка, 21 рік, з діагностованим дисоціативним розладом особистості (ДРО), що має ранні травми дитинства та з відсутністю здорових навичок регуляції емоцій. Дівчина звернулася по допомогу у вкрай тяжкому тривожно-депресивному стані наприкінці першого року повномасштабного вторгнення в Україну. Вона пережила складну екстрену евакуацію в перші дні війни та переміщення до Європи, де протягом кількох місяців не змогла адаптуватися до нових умов життя. Все це стало для неї травмівним досвідом. Вона почала переживати сильні спалахи агресії, загострення соматичних захворювань. Після повернення в Україну отримала почуття більшої безпеки для себе, і водночас зіткнулася з переживанням розрізнених, нестерпно сильних емоцій, що посилювалися. Надзвичайно інтенсивні, що негативно проявлялися в її поведінці, почуття змінювалися станами апатії і «нічого невідчужування», порожнечі. За принципом – «все або нічого», що призводило до сильного виснаження та дисфункціональності. Оскільки емоції у людей з ДРО часто утримуються в певних частинах особистості, різні частини мають суперечливі сприйняття, реакції на ту саму ситуацію, дівчині було дуже складно справлятися, регулювати такі стани. Постійне почуття втрати контролю над своїми станами та погана здатність ними керувати створювали ще більше проблем у переживаннях клієнтки та її сприйнятті себе. Ці стани вона описувала як *«Я розвалююся. Я не можу зібрати себе. Мені жахливо погано бути в такому вищорі страждань і не розуміти, а де ж у цьому я, і чи можу я з цим щось зробити»*. У своїй розповіді вона постійно використовувала метафори руйнування та відсутності відчуття цілісності.

На п'ятій сесії, коли вже було встановлено гарний терапевтичний альянс, клієнтці було запропоновано роботу за методикою «Мій надійний емоційний контейнер».

Її дихання спочатку було поверхневим, а тіло дуже напружене та затиснуте. Повільне занурення в роботу, практика концентрації



на тілесних переживаннях в моменті «тут і зараз», допомагали їй бути уважнішою до себе і того, що навколо. Фокусуватися, вчитися спостерігати свої емоційні реакції – те, що поступово поєднувало клієнтку з її глибокою природою та віднайденням того, що дало почуття більшого внутрішнього спокою, стабільності та віри у свої сили. Для створення заготовок кіл дівчина обрала аркуш формату А2, переживаючи, що на папері буде мало місця для того, що її переповнює зсередини. Творче втілення «вихору страждання» за допомогою пластилінової маси дало можливість на певному етапі виділяти емоції різних кольорів, називати їх, поєднуючи з розумінням того, як вони виникають і як на неї впливають (див. *кольорову вкладку 5, рис. 3*).

Образ ядра було створено з використанням ґрунту, який клієнтка захотіла взяти з вазону із рослинами, що знаходився у кабінеті (див. *кольорову вкладку 5, рис. 4*). «Стійкість для мене – це бути на своїй землі, зберігати з нею зв'язок. Я відчуваю, що тільки тут можу бути собою». Потім вона обрала фігурку пташки, української традиційної глиняної іграшки, яка може видавати звуки. Насвистуючи за допомогою цієї пташки мелодію, спробувавши витягти звуки, клієнтка згадала, як вона любила співати у дитинстві. Їй подобалося, коли її голос звучав голосно і сильно, і як було нестерпно боляче, що батьків це драгувало, і вони лаяли, зупиняли її прояви. *«Чи можу я знову зазвучати? Чи можу я згадати, що маю голос? Я хочу чути свій гарний голос, а не заглушати його болючим шумом свого страху і сорому від того, що я не відчувала, що я маю сили справлятися з тим, що відбувається зі мною і навколо мене»* – промовила дівчина і сильно розплакалася. Її тіло тремтіло. Поступово вона почала дихати глибше, і їй захотілося зробити кілька стрімких вдихів та видихів. Потім вона глибоко зітхнула і почала рухатися, спочатку розгойдуючись на рівні тулуба, поступово підключаючи рухи рук, розтягуючись по діагоналях у різні боки, ніби розштовхуючи щось довкола себе. Наприкінці сесії клієнтка запитала терапевта, чи може вона її обійняти, щоб відчути, тілесно відчути людину, яка її сприймає з її болем, і їй не потрібно в цьому бути самотньою. Це дало їй надію, що з нею може бути все гаразд, що вона має сили та підтримку, щоб впоратися зі своїми труднощами.

На наступну сесію клієнтка принесла свіжу зелень та попросила доповнити образ її ядра. *«Я хочу годувати свою пташку свіжим та соковитим, хочу щоб вона жила і відчувала більше свободи. Я не хочу, щоб ураган моїх емоцій не давав їй співати»*. І вона завершила роботу з образом емоційного контейнера, розділивши його на відсіки для своїх різних емоцій за допомогою гілочок і символічно позначивши двер-



цята для цих відсіків на кшталт того, як це роблять на будівельних схемах. Вільний простір аркуша вона заповнила рослинним орнаментом, який за її словами символізує, що щось може нарешті почати розквітати в її житті (див. *кольорову вкладку 6, рис. 1*).

Незабаром, долаючи тривогу та збентеження, дівчина записалася до хору і успішно продовжує співати в ньому. Подальша терапевтична робота з нею була продовжена, її стан і життєва ситуація значно покращилися, незважаючи на війну, що триває.

Випадок 2. Жінка, 41 рік. Мати двох дочок 9 та 6 років, розлучена. Увесь час війни перебуває в Україні. Працює на державній службі у сфері, пов'язаною з військовою інфраструктурою. Пережила втрату кількох близьких друзів-колег, які загинули одночасно від вибуху. Відсутність необхідної підтримки, звичка з усім справлятися самотійно і бути сильною, придушувати почуття виявилось в емоційних зривах, що лякають її саму, у підвищеній дратівливості у стосунках з дітьми, виникли панічні атаки. Така ситуація призвела до депресії та екстреної хірургічної операції з видалення каменів у нирках. Після цього психіатром їй було рекомендовано звернутися до психотерапевта.

Вже на перших терапевтичних сесіях було зрозуміло, що клієнтка погано орієнтується у своїх емоціях, у неї практично повністю відсутній контакт із тілом, погана рефлексія взаємозв'язку її емоційного стану та тих труднощів, з якими вона стикається у її повсякденному житті. Після певного етапу терапевтичної роботи, спрямованої на покращення тілесного усвідомлення, стабілізації стану клієнтки, налагодження її ритмів сну, відпочинку, було використано методику «Мій надійний емоційний контейнер». Клієнтці було запропоновано створити заготовину із двох кіл. Вона виконала це завдання на листі А4, зобразивши у ньому кола зовсім невеликого діаметру. Почавши спочатку невпевнено малювати пластиліном синього кольору, вона в якийсь момент відчула і промовила, що простору, яке вона виділила для переживань, надто мало. Їй захотілося розширити межі зовнішнього кола. Цей процес привів її в задоволений стан. Жінка почала додавати трохи більших обсягів пластиліну у свій контейнер, використовувати різні кольори (див. *кольорову вкладку 6, рис. 2*). Розігрівуючи в руках пластилін, відчуваючи при цьому, як їй нелегко працювати з затверділою пластиліновою масою, клієнтка припустила, що це схоже на те, як вона «затверділа у своїх почуттях», і як не просто їй їх розм'якшувати. На запитання, чи відчуває вона це якось у тілі, клієнтка відповіла, що її тіло як кам'яне, що їй важко дихати та стискає серце.



Їй було запропоновано кілька вправ для дихальних м'язів. Була надана терапевтична підтримка для м'язів спини, які одночасно відносяться до м'язів, що контейнерують, і пов'язані з темами підтримки, самопідтримки. Клієнтка відчула тепло в тілі, почала глибше дихати, і їй захотілося відобразити цей стан у вигляді ореолу жовтих променів навколо свого контейнеру.

На питання терапевта щодо тих кольорів, які вона використовувала для передачі свого стану, і пропозиції пов'язати ці кольори з конкретними емоціями, клієнтка, відповідаючи, почала визнавати, як багато в ній накопичилося агресії, болі та смутку.

На питання терапевта: «Як Ви вважаєте, які повідомлення передають Ваші емоції?», жінка розплакалася. Вона зазначила, що боялася собі зізнатися, що їй дуже страшно за дітей, і як вона втомилася бути сильною і тягнути на собі багато всього, відчуваючи величезну відповідальність та нестачу допомоги.

Після цього у центральному колі клієнтка захотіла створити, як вона сказала, щось жіночне, тепле. Вона довго не могла знайти образи для цього. Перебирала в руках різні матеріали. І нарешті прийшла ідея, яка її втішила – прикрасити жовтою фарбою шишку. Вона заповнила ядро пластиліном світлих ніжних відтінків. І розмістила зверху свою шишку, промовивши: *«Шишка – це життя. Я хочу, щоб життя тривало. Щоб у моєму житті розкривалося, проростало щось нове, цінне для мене»* (див. кольорову вкладку 6, рис. 3).

Коли терапевт її запитала, що вона відчуває, що розуміє, дивлячись на образ, що вийшов, вона сказала: *«Я себе занадто затискаю. Я, схоже, взагалі не даю місця для того, що відчуваю, що я хочу»*. Клієнтка взяла олівець і намалювала ще одне зовнішнє коло зі словами: *«Нехай буде більше місця. Раптом я виявлю, що це є щось, ще якісь мої емоції. Тоді вони зможуть там також розміститися»*. І помріяла, як вона, коли закінчиться війна, зможе придбати собі підвіску-прикрасу у вигляді золотої шишки.

У навчальній програмі курсу підвищення кваліфікації ВГО «Арттерапевтична асоціація» «Теорія та практика арттерапії: різноманіття підходів» в межах спеціалізації «Арттерапія у роботі з психічною травмою» ця методика використовується як практика дослідницької роботи зі складними емоційними станами (див. кольорову вкладку 6, рис. 4). Студентам пропонується пошук своїх варіантів застосування цієї методики.

Висновки. Розвиток навичок емоційної регуляції та контейнування емоцій є необхідним для формування більшої емоційної



стійкості, особливо у ситуації війни, коли люди стикаються з великою кількістю найсильніших викликів. Методика «Мій надійний емоційний контейнер» багаторазово успішно застосовувалася в ситуативній терапевтичній роботі для регулювання та подолання важких емоційних станів дорослих клієнтів, які мали травмівний досвід. Вона добре зарекомендувала себе в практиці, що поєднує арттерапевтичну та тілесну роботу, як спосіб формування більшої емоційної усвідомленості та трансформації негативного досвіду, пов'язаного з наявністю психічної травми.

Література:

1. Вільямс М. Б., Пойюла С. *ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу*. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 528 с.
2. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. *Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник*. Київ: Золоті ворота, 2016. 202 с. Вид. 2е: випр. та доповн.
3. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / за ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Золоті ворота, 2017. 235 с.
4. *Тілесна психотерапія. Бодинаміка* / ред. В.Б.Березкіна-Орлова. Москва: АСТ, 2010. 409 с. (рос.)
5. Уолкер П. *Комплексний ПТСР: керівництво з відновлення від дитячої травми*. Київ: Науковий світ, 2023. 316 с.
6. Pert C. *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*. New York: Simon and Schuster. 1999, 368 p.



ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ, АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ ТА КЛІНІЧНІ ВИПАДКИ

УДК 159.9

АРТТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ

Базиль Олексій,

*здобувач другого магістерського рівня ХНПУ
ім. Г.С. Сковороди, спеціальність «Психологія 053»,
військовослужбовець ДПСУ, член Союзу дизайнерів України,
ГС «Національна психологічна асоціація»
та ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Харків)*

ART THERAPY AS AN EFFECTIVE ADAPTATION METHOD OF MILITARY PERSONNEL IN WARTIME AND AFTER RETURN

Bazyl Oleksii,

*student of the second master's degree level of KhNPU named after
H.S. Skovoroda Specialty «Psychology 053», Military serviceman of the SBGS,
member of the PA «National Psychological Association»,
NGO «Art Therapy Association» (Kharkiv)*

У статті розглядається процес адаптації особистості в умовах військового стану в нашій країні, з опорою на наукові дослідження та особистісне емпіричне спостереження за власними переживаннями. Теоретичні основи та наукові дослідження даної тематики дозволили більш глибоко зрозуміти ті процеси, що відбуваються у свідомості людини. Підґрунтям є теорії адаптації Г. Сельє, Я. Кіма, модель вчених Ф. Меєрсона та ін. Власні спостереження автора статті підтверджують позитивну дію арттерапії у процесі адаптації до незвичних умов життєдіяльності. Малювання мандал, геометричних малюнків значно полегшує протікання самого процесу пристосування. Теоретичним обґрунтуванням застосування арттерапевтичних методів у процесі адаптації полягає в тому, що творчість сприяє створення умов для стабілізації внутрішньої рівноваги, емоційного стану та сприймання реальності навколишнього середовища. Стаття розкриває погляд на проходження військової служби для військовослужбовців, які мають творчий потенціал (тобто людина бажає виражати себе через творчість). Можливо використовувати ці ресурси для більш якісного виконання завдань та принесення користі для країни та особистого зростання. Представлено авторську методику малювання «Світлова голограма», яка може застосовуватися для роботи з метою адаптації та з травмівними спогадами (міжособистісні стосун-



ки, військові дії). Методика базується на самоадаптації, проявленні творчого потенціалу та особистісного духовного зростання. Два напрями малювання використовуються для різних цілей: 1) малювання по шаблонам із незавершених ліній для діагностики стану людини, виявлення здібностей до творчого потенціалу; 2) програмоване створення малюнка із застосуванням авторської техніки малювання, яке націлено на гармонізацію внутрішнього стану, емоційної стабільності та розкриття свідомості, що допомагає підвищувати адаптаційні можливості людини при змінах зовнішньої обстановки.

Ключові слова: адаптація, мандала, творчі здібності, світлова голограма, сакральна геометрія, самоспостереження, емоційна стабільність, самоконтроль, саморегуляція.

The article examines the process of adaptation of the individual in the conditions of military rule in our country, based on scientific research and personal empirical observation of one's own experiences. Theoretical foundations and scientific research on this topic have allowed us to more deeply understand the processes that occur in the human mind. The basis is the adaptation theories of G. Selye, J. Kim, the model of scientists F. Meyerson and others. The author's own observations confirm the positive effect of art therapy in the process of adaptation to unusual living conditions. Drawing mandalas, geometric patterns significantly facilitates the process of adaptation itself. The theoretical justification for the use of art therapy methods in the adaptation process is that creativity helps create conditions for stabilizing internal balance, emotional state and perception of the reality of the environment. The article reveals a view on military service for servicemen who have creative potential (i.e., a person wants to express himself through creativity). It is possible to use these resources for better performance of tasks and benefit for the country and personal growth. The author's drawing technique «Light Hologram» is presented, which can be used for work with adaptation and traumatic memories (interpersonal relationships, military actions). The technique is based on self-adaptation, manifestation of creative potential and personal spiritual growth. Two directions of drawing are used for different purposes: 1) drawing according to templates from unfinished lines for diagnosing a person's condition, identifying abilities for creative potential; 2) programmed creation of a drawing using the author's drawing technique, which is aimed at harmonizing the internal state, emotional stability and disclosure of consciousness, which helps to increase a person's adaptive capabilities when the external environment changes.

Keywords: adaptation, mandala, creativity, light hologram, sacred geometry, self-observation, emotional stability, self-control, self-regulation.

Проблема. Нові умови життя вимагають від людини знаходити психічні та фізичні резерви для максимально комфортного



відчуття в незвичних обставинах. Адаптацію людини можна спостерігати кожного разу, коли вона стикається з незвичним для себе середовищем. Особливо складними для адаптації людини є обставини, в яких вона змушена пристосовуватися до незвичних умов в кризових ситуаціях таких як війна, природні катаклізми тощо. Процеси адаптації у людини відбуваються в середині неї і супроводжуються емоційними проявами, переживаннями та пошуком стабілізації стану, нових відчуттів і у тілі людини, і в зовнішньому світі – оточенні, стосунках з іншими.

Воєнні умови життя в Україні з 2014 року позначаються низкою психологічних особливостей, в т.ч. болісними переживаннями, реакціями на стресові ситуації, прагненням до безпечного існування. З початку повномасштабного воєнного вторгнення російської федерації на територію України 24 лютого 2022 р. українці вимушені звикати до ще більш важких умов, захищати свою територію від загарбників, і, водночас, продовжувати вчитися, розвиватися, що потребує від кожної людини знаходити ресурси для пристосування.

Саме зараз, в ситуації воєнного стану в нашій країні, ми можемо впевнено говорити про адаптацію до незвичних умов як процес, який має найбільше значення. Особливої уваги потребує вивчення арттерапевтичних засобів успішної адаптації як військовослужбовців у зонах бойових дій, так і цивільних в тилових регіонах, які все одно не є повністю безпечними та захищеними від ворога. В цій статті ми намагаємося розкрити цінність арттерапії як дієвого засобу адаптації, зокрема, застосування малювання мандал, що надає можливість втілити в реальність свої думки та бажання.

Метою статті є висвітлення процесу адаптації людини в контексті переходу від цивільного життя до військової служби в умовах війни та можливостей використання арттерапії для отримання максимально швидкого та якісного адаптаційного потенціалу.

Виклад основного матеріалу.

Адаптація (лат. *adaptatio*, від *adapto* – пристосовую) – процес пристосування об'єкта (адаптаціогенез); дія, спрямована на об'єкт з метою його пристосування до визначених вимог, пристосування об'єкта до використання в конкретних умовах [2].

Психологічна адаптація передбачає сукупні властивості індивіда, що характеризують його стійкість до умов середовища та рівень пристосування до них; результат такого пристосування. Психологічна адаптація завжди двобічний процес, і, відповідно, об'єктом дослідження при цьому є не окремий індивід чи його довкілля,



а їх взаємодія. Адаптація відбувається безперервно впродовж життя людини, хоч її зазвичай пов'язують з кардинальними змінами в житті індивіда та його соціального оточення. Психологічна адаптація є інтегральним показником стану людини, її здатності виконувати певні функції: адекватно сприймати оточення, спілкуватися з іншими людьми, здійснювати само- і взаємообслуговування в сім'ї та колективі, адаптивно змінювати поведінку відповідно до рольових очікувань. Також це – необхідна складова і умова процесу перетворення індивіда на повноправного активного члена групи, соціуму, формування його статусу (Н. Ничкало) [там само].

Процес адаптації відбувається і у військовому колективі, коли відповідно військовослужбовець набуває того статусу, за яким себе позиціонує в колективі. Водночас відбувається пристосування колективу до потреб, інтересів, характеру індивіда. І кожна нова людина може вносити свої «корективи» в життєдіяльність колективу. Наприклад, це може стосуватися етичних норм розмови, або гендерних стосунків тощо.

В загальному розумінні адаптація – це процес налагодження свого внутрішнього стану по відношенню до зовнішніх незвичних обставин і формування внутрішніх новоутворень, переживання людини стосовно цього процесу. Тобто цей процес є реакцією всього організму на новий досвід, який супроводжується сприйманням людини зовнішніх умов крізь призму внутрішнього світу, минулого досвіду. Все навколо постійно змінюється, і такий процес адаптації є еволюційним, тому будь-якій живій істоті, та людині зокрема, потрібно вчитися жити в нових умовах, що вимагає від організму використовувати творчі адаптаційні резерви. Коли це стосується природних змін, які йдуть повільно, то живі істоти пристосовуються поступово від покоління до покоління (еволюція). Але є чинники, які викликають або значно прискорюють процеси еволюційного розвитку живих істот, особливо людей, процеси адаптації: різкі погодні зміни, катаклізми, війни тощо. Сам процес адаптації спирається на творчий потенціал людини, і людина реалізує свій «резерв до нових пристосувань», тому ми можемо стверджувати, що скрутні обставини можуть значно прискорити нові відкриття у науці та техніці. Це підтверджується тим, що у нашій країні набувають актуальності гуманітарні науки (психологія, соціологія) та прискорився технічний розвиток (наприклад, в галузі військового забезпечення – виготовлення дронів, пристроїв для віддаленого керування тощо та воєнно-промислового комплексу).



Метафорично адаптацію у часи війни можна порівняти з адаптацією в підлітковому віці, коли перед людиною відкривається дуже широкий, незнайомий дорослий світ, в якому необхідно навчатися чомусь новому, тобто відкривати те, до чого раніше не було доступу, використовуючи всі свої приховані резерви. І від того, як в цей час буде вести себе людина, залежить майбутнє. Але в нашому випадку від адаптації кожного залежить майбутнє всієї країни. Війна виступає інтенсивним стресором для людини, створюючи умови для зміни механізмів роботи психологічних та фізіологічних систем. Перебування в постійному стресовому стані призводить до дезадаптації, зміни особистості, особливо при призові чи поверненні військовослужбовців із зон бойових дій у суспільство та цивільне життя.

Адаптація військовослужбовця після призову – це процес його пристосування до вимог військової служби, виконання обов'язків за посадою, завдань та змісту спеціальності, специфічних особливостей служби, а також до військового колективу. Тому основним питанням, яке буде розглянуто в цій статті, буде пристосування до різних змін життя під час воєнного стану за допомогою використання арттерапії, а саме методик створення мандал, сакральної геометрії та ведення записів щоденника.

У 1974 році Г. Сельє вказав на те, що стресогенна ситуація пред'являє людині вимоги, що сприймаються нею або як ті, що переважають її можливості відповісти на них, що призводить до дистресу, або як ті, що дозволяють реалізувати свої можливості відповісти на ці вимоги і завдяки цьому досягти бажаних результатів (див. [1]).

Довготривалий стрес використовує адаптаційні резерви людини, що може спричинити виснаження та перетворитися на хронічний стресовий стан. Адаптація до війни як стресоутворюючого фактору можлива тільки тоді, коли організм людини встигає, мобілізуючи глибокі адаптаційні резерви, «підлаштовуватися» до рівня тривалих екстремальних вимог середовища. Симптоматика тривалого стресу проявляється у безсонні, постійному відчутті тривоги, втраті апетиту, тимчасовій втраті пам'яті на фоні травматичних подій тощо, що також заважає адаптації. Вивченню адаптації присвячено безліч досліджень практичного і теоретичного спрямування (Bristol, 2012; Erikson, 1993; Giles, Coupland & Coupland, 1991; Kim, 2005; Meerson, 1983 та ін., див. [1]).

Виходячи з аналізу теорій адаптації та самоадаптації, теорії крос-культурної адаптації Янга Кіма (Kim, 2005), досліджень механізмів



му адаптації за Феліксом Меерсоном (Meerson, 1983), ми спробували узагальнити погляди на адаптацію:

- Три можливі **стилі самоадаптації**: творчий стиль («бий») є проявом самоадаптації, під час якої людина активно змінює умови навколишнього середовища, пристосовуючи його для своєї зручності; комфортний стиль («завмири») є пасивною діяльністю людини, що супроводжується прийманням всіх вимог і обставин навколишнього середовища; унікаючий стиль («біжи») є ігноруванням зовнішніх чинників, що супроводжується неспроможністю або небажанням щось змінити для пристосування в нових умовах існування.

- Теорія крос-культурної адаптації Я. Кіма (2005) пояснює адаптацію механізмом індивідуального прагнення людини до збереження певних аспектів свого минулого досвіду (культури) та одночасної інтеграції нового досвіду (див. [3]). Тобто адаптація стає процесом динамічної еволюції «стрес – адаптація – зростання, або отримання нового досвіду». Головними чинниками змін у цьому процесі стають: когнітивні, поведінкові, емоційні та смисломотивуючі. Механізм адаптації за цією теорією можна відтворити за такою послідовністю: **стрес ~ зберігання старих звичок та опора на попередній досвід ~ поява внутрішнього конфлікту ~ дисбаланс емоційної сфери ~ дія захисних психологічних механізмів ~ утворення нового досвіду та звичок ~ адаптація**.

- Теорія адаптації Ф. Меерсона (1983) має три фази: «Аварійна», або термінова – це мобілізація всіх функціональних систем організму для адаптації; «Перехідна», або довготривала – супроводжується зменшенням навантаження на нервову систему, мобілізацією енергоресурсів та включенням когнітивних процесів, мислення; «Стійка адаптація» – стійке пристосування, опір організму до нових умов, або резистентність. Багаторазовий чи тривалий вплив стресової ситуації викликає довготривалий етап адаптації, в якому поступово збільшується кількість змін, що приводить до формування нових якостей. Цей процес Ф. Меерсон назвав перетворення з неадаптованого на адаптований (див. [7]).

Деструктивний вплив війни діє на цілісність «Я» та особистісну ідентичність військовослужбовців проявляється у заниженій самооцінці, втраті сенсу життя, змінненні ціннісних орієнтацій, появі почуття самотності, соціальній ізоляції.

Але для багатьох учасників бойових дій довгоочікуване повернення до мирного життя стає більш складною проблемою, ніж



перебування «всередині війни». Воїни, які вижили у війні, мають систему бойових навичок і стереотипів, вироблених у результаті зіткнення з небезпекою. Тому в таких випадках доцільно застосування арттерапії, яка в комплексі реабілітаційних заходів здатна створити умови для отримання ресурсу, опанування важких почуттів та побудови нових моделей життя [5, 6]. Людина, яка створює щось привабливе власними руками, отримує естетичну насолоду і розуміння своєї здатності до створення чогось нового. Доведено, що арттерапія сприяє зниженню депресивних проявів і агресії, корекції поведінки, підвищенню комунікативних навичок та інтеграції учасників бойових дій у соціум [10].

Американські вчені, удосконалюючи методи лікування ветеранів бойових дій, продемонстрували високу ефективність арттерапії як засобу лікування складних симптомів посттравматичного стресового розладу. Вони показали, що:

- релаксація у процесі художньої творчості безпосередньо зменшує емоційне гіперзбудження учасників бойових дій;
- дозволяє відтворити у невербальному образі спогади та емоції, які складно висловити словами;
- створений конкретний невербальний образ дає відчуття контролю над жахливими та нав'язливими спогадами і сприяє емоційній стабільності;
- усвідомлення спогадів та емоцій, які травмують людину, полегшують розуміння самої травми, тим самим пришвидшуючи одужання;
- задоволення від художньої творчості активізує почуття власної гідності, допомагає адаптуватись у соціумі [там само].

У цілому, більшість фахівців підкреслюють особливу значущість арттерапії в усуненні нічних жахів і безсоння, почуттів тривожності, безнадії та нав'язливих спогадів, підвищенні самооцінки та емоційного самоконтролю людини. Арттерапія є потужним методом психологічної допомоги особистості, це – невербальна форма роботи, яка не має обмежень у використанні [там само].

Н.В. Маркова вказує на те, що невербальні засоби часто є єдиними можливими для вираження і прояснення травматичного емоційного стану. А лікувально-корекційні ефекти арттерапії можуть проявлятися завдяки образотворчій діяльності навіть при відсутності подальшої вербалізації переживань, що пов'язано з дією цілого ряду терапевтичних чинників і механізмів (релаксація, катарсис, розвиток навичок самоорганізації та прийняття рішень, переживання інсайту і ін.) [1, с. 111].



Арттерапія має свій початок ще з наскального живопису, в якому люди того часу розвитку людства відображали своє бачення та осмислення поточних подій життя. Поступовий еволюційний розвиток людини перетворив процес створення зображення у ефективний засіб пізнання навколишнього світу та структурованості внутрішнього простору людини. Таким чином, приблизно у 2300 р. до нашої ери, в культурі Месопотамії з'явилося усвідомлення поняття кола як відображення «мапи всесвіту», що згодом відтворювалося в ритуальних діях буддійських монахів. Ритуал створення мандал має дуже міцні коріння, та є потужним засобом пізнання самого себе і в сучасному світі.

Мандала (санскр. मण्डल *maṇḍala* – «коло», «диск») – сакральний символ, що використовується при медитаціях в буддизмі, ритуальний предмет. Мандала – це геометричний символ складної структури, який інтерпретується як модель Всесвіту, «карта космосу», вираження усього [6].

Мандалатерапія відноситься до трансперсонального підходу в арттерапії, який дозволяє використовувати цей метод для діагностики, інтеграції та має психотерапевтичну дію: власноруч створена мандала відображає внутрішній всесвіт автора, його психічний стан, допомагає позбавитися травмивних спогадів, втамувати бажання і потреби.

Суттєвим є внесок в методологію мандалотерапії Карла Гюстава Юнга, який залучив цю техніку пізнання світу зі Східних практик. Він стверджував, що робота з мандалою дозволяє розкрити індивідуальність людини та розвинути саморегуляцію, а також визначав мандалу як терапевтичний інтегруючий засіб, що використовується у творах пацієнтів в процесі пошуку власної індивідуальності. К.Г. Юнг інтерпретував мандалу як психічний образ, що символізує Самість – глибинну сутність особистості, і розглядав мандалу як засіб досягнення цілісності та єдності особистості [9, с. 391]. Н.М. Фалько зазначає, що мандала є унікальним інструментом самопізнання і саморозвитку, за допомогою якого можна вирішити багато психологічних проблем [8, с. 34]. До того ж через мандалу набагато ефективніше відбувається процес усвідомлення. Усвідомивши проблему та продовжуючи роботу з мандалою, особистість здатна інтегрувати ту частину себе, яка була з якоїсь причини відкинута [8, с. 35]. Таким чином, за допомогою створення мандали пробуджується та інтегрується чуттєвий досвід, що є необхідною умовою емоційної саморегуляції особистості.

Малювання мандали чудово розвиває дрібну моторику, концентрацію, творче уявлення, тренує почуття ритму, гармонії і порядку,



математичного мислення. Доведено, що художня діяльність на практиці допомагає позбутися стресів, конфліктів, фізичного болю, подоланню складних внутрішніх переживань та відчаю [1]. Творчість спонукає не тільки до відбиття у свідомості людини навколишньої дійсності, але і надає можливості її трансформації. Малювання є одним з дієвих проявів переживань людини, саме зображення надає безсумнівний доказ внутрішнього сприймання довкілля та різноманітних впливів як зовнішнього світу, так і внутрішнього простору людини.

Створення мандали допомагає людині відновити гармонійний внутрішній стан та утворює безпечну взаємодію з оточенням. Тому метод арттерапії, і мандалатерапію зокрема, доцільно використовувати для психологічної адаптації військових, що допомагає відновити власне почуття «Я» особистості, повернути сенс життя, підвищити самооцінку та найголовніше створити нові умови для плавного повернення у соціальне життя.

Розглядаючи стресове навантаження військовослужбовця, ми можемо відмітити значну кількість травмівних впливів, які болісно відображаються як на фізичному так і на психоемоційному стані людини. Це навантаження в умовах війни в рази більше ніж в мирний час, тому допомога захисникам потрібна різнобічна та дуже дієва задля виведення людини з важких станів та опанування переживань. Найчастіше серед симптомів психічної травми ми спостерігаємо несподівані спогади (флешбеки), порушення сну, відмову від їжі, зниження пам'яті, уваги, нав'язливі думки, втрату життєвих перспектив, дратівливість, депресію, загальну тривожність, страхи, порушення спілкування, емоційні сплески, пригніченість, істерики, напади паніки, загострення емоційних чи поведінкових порушень, що були раніше, регресію, труднощі сепарації [5]. Реабілітація військових за допомогою методів арттерапії дозволяє їм висловити свої переживання, відтворити бачення травмівних подій та відновити свій стан до гармонійного.

Методика «Світлова голограма»

В наших дослідженнях використовувалася авторська техніка малювання мандали *«Світлова голограма»* [4].

Знайоме нам всім з дитинства малювання, часто було спрямоване на повторення, або копіювання зовнішнього світу – того, що ми бачили або відчували, спостерігаючи та досліджуючи довкілля. Це – світ образів, який має свою символічну форму, що відображається на екрані нашої свідомості, пам'яті та підсвідомості. Малюючи, можна спостерігати дію цих символів та образів у самому процесі творчості, виборі



кольорів, форми та сюжету. Так можна провести діагностування стану людини, яка малює, того, що вона відчуває. Під час діагностування важливо дотримуватися таких правил:

- арттерапевт не повинен задавати тему малюнку;
- арттерапевт не має звужувати вибір форматів, матеріалів, кольорів;
- він, навпаки, має надати повну свободу для висловлення своїх почуттів.

Дотримання цих правил допоможе людині відчути свої «наболілі» переживання та здійснити невербальну образну розповідь їх впливу на своє усвідомлення [4]. Цей процес є дуже важливим для діагностики військовослужбовців, адже частіше за все вони уникають повної розповіді про свій досвід, тим паче не можуть відкритися незнайомій людині, але малюнок несе у собі багато цінної інформації і майже ніколи не приховує стан людини, її переживання, розкриє і виведе «назовні» усі почуття, переживання та віддзеркалить внутрішній стан.

Розглядаючи негативні психічні реакції та стани людини – агресивна поведінка, ступор, апатія, страх, панічні атаки, горювання, агресія, психічний шок, істерика, суїцидальні наміри та інші, ми можемо припустити, що вони відображатимуться в певних абстрактних символах чи реалістичних образах у підсвідомості людини, наприклад:

- агресія може відбиватися в гострих, асиметричних лініях і формах, які ніби ріжуть внутрішній простір людини, спонукаючи до неусвідомлених дій, наслідки яких людина не може передбачити. У людей з агресивною поведінкою можна виявити «затемнення» свідомості, що і є ознакою впливу сильних почуттів, вибір кольорів може зводитися до червоного та чорного тощо;
- страх може відображатися у вигляді темряви зі спалахами гострих форм та ліній, бажанням уникнути, заховатися;
- ступор може мати форми певної стіни-перешкоди, яку неможливо обійти, або перескочити, ніби розбите дзеркало, що неможливо зібрати до купи, тощо.

Рефлексія власного досвіду свідчить, що коли людина має прояви порушень в емоційному чи психічному стані і звертається до своїх внутрішніх образів (спогадів), які можна відтворити в уяві, заплющуючи очі, то вона може побачити не цілісну картину, а лише якісь окремі кадри (уламки спогадів). В таких випадках можна побудувати процес створення малюнка з центральної крапки, від якої розгортається



зображення образів, побачених у свідомості (див. *кольорову вкладку 6, рис. 4 та кольорову вкладку 7, рис. 1*).

Під час аналізу малюнку з метою виявити в ньому характерні для стану людини символи, можна запропонувати замінити їх на протилежні, позитивно діючі символ-образи, наприклад:

- Практично для усіх тривожних станів підійдуть симетричні, плавні лінії, які пом'якшують, «заокруглюють гострі кути» підсвідомості.

- Дія плавних ліній має схожість з погладженням по голові, обіймами, фізичною підтримкою людини.

- Малювання плавними лініями має терапевтичну дію та спрямовує увагу до гармонізації стану людини у внутрішньому просторі, а згодом отримання стійкого позитивного ставлення (адаптації) до зовнішніх умов життя.

Після діагностування військовослужбовця (отримувача психологічної допомоги) ми маємо певний образ – «карту внутрішнього простору» людини і можемо здійснити терапевтичну інтервенцію за допомогою техніки, спрямованої на усунення наслідків взаємодії зі стресовими чинниками (див. *кольорову вкладку 7, рис. 2-3 та на обкладинці*).

В терапевтичній роботі бажано плавно переходити від знайомих сюжетів до абстрактного зображення. Наприклад, після діагностування, можна запропонувати намалювати стилізоване орнаментальне дерево, і потім переходити до створення мандали, яка буде відображати більш глибокі образи свідомості.

Таким чином, коли внутрішній стан людини наближається до нормотипового, тобто людина адаптується до нових умов, можна спрямовувати її на пошук реалізації своїх можливостей. Прямі геометричні лінії, або кола будуть сприяти цьому, наприклад геометричні симетричні малюнки, в яких від крапки до крапки з'єднуються лінією структурні форми. Терапевтична дія в такому випадку буде розвивати креативність, відбуватиметься пошук найбільш гармонійних шляхів для отримання бажаного результату. Коли людина заглиблюється у таку взаємодію образів малюнку, то вона отримує ключі і відкриває двері у свій внутрішній світ, що надає відчуття проживання «тут і тепер» (див. *кольорову вкладку 7, рис. 4-7*).

«Світлова голограма» змінює сприймання внутрішнього простору, уяви та переживань, які були пошкоджені травмівними подіями від зовнішніх чинників, що були перетворені у внутрішні переживання з минулого, тобто відкладених у пам'яті.



Особливістю методики є те, що для терапевтичного малювання використовують темний (чорного кольору) папір, на якому малюнок робиться білою кульковою ручкою. Це асоціюється з баченням світла у кінці тунелю, в якому темний простір поступово заповнюється саявом білих ліній, утворюючи красиві форми, в такому процесі людина пробуджує свій внутрішній яскравий світ, включає світло своєї підсвідомості.

Назва «Світлова голограма» є відображенням того світлого образу підсвідомості, до якого людина хоче прийти в процесі малювання. Такий малюнок стає образним планом реалізації свого відновлення – це духовно-тілесний процес, який потребує лінійного часу та постійної роботи із собою. Авторська методика спрямована на повернення до себе, на свій шлях, пізнання себе і розкриття усвідомленості, розвиток вищих якостей людини. Практично – це духовна робота у вигляді мистецтва.

З початку повномасштабної війни, перебуваючи у статусі цивільної людини, під обстрілами Харкова було зроблено декілька важливих малюнків: «Янгол Захисту» як символ захисту нашої держави, завершення малюнку було у грудні 2022 року (див. *кольорову вкладку 8, рис. 1*); малюнки «Щит», «Меч Архангела Михаїла» (див. *кольорову вкладку 8, рис. 2, 3*), які дуже символічно стали потягом автора до військової служби, встати на захист України. Таким чином процес малювання допоміг здійсненню необхідних внутрішніх дій, які сприяли постановці нової мети, більш цінної саме в теперішньому часі. Приблизно 6-7 місяців був період адаптації, що супроводжувався отриманням необхідних навиків та досвіду у військовій сфері. Поступово з'явилося бажання продовжити художню діяльність, отримати психологічну освіту для допомоги військовим та їх близьким, розробити авторські арттерапевтичні методики для подолання наслідків війни.

Висновки. Порушення поведінкової, психоемоційної сфери життя військовослужбовців при поверненні зі стресових і травматичних умов існування у цивільне життя, вимагає комплексної реабілітації із залученням арттерапевтичних методів, зокрема інструменту мандалотерапії, що сприяє подоланню наслідків стресових впливів, відновленню рівноваги, покращенню самопочуття та знаходження нових шляхів для подальшого життя і розвитку.

Методи арттерапії надають людині інструменти для самостійної роботи, і це дуже важливо, бо якщо людина почуває себе самотньою,



особливо знаходячись вдома, то в такому середовищі мають місце негативні думки, прояви та спонування до дій або вчинків, що можуть заподіяти шкоду самому собі та іншим. Тому створення мандал як дієвий засіб самодопомоги дозволить уникнути цього, адже створена власноруч мандала гармонізує внутрішній стан людини. Завершений малюнок також має терапевтичну дію завдяки спогляданню малюнку, під час якого вже на духовному рівні зображення допомагає швидко повернутися до гармонійного стану, нагадуючи ті відчуття, які були під час створення картини.

Узагальнюючи викладений матеріал, можна впевнено стверджувати, що арттерапія взагалі, та метод малювання мандали зокрема, допомагає людині набути необхідних якостей для пристосування до стресових умов життя, повернутися до свого нормотипового стану. Агресивні та важкі умови життя допомагають швидко проявити приховані резерви організму, віднайти у своєму внутрішньому просторі психологічні механізми, які сприяють зростанню стресостійкості.

Література:

1. Авер'янова Н. Місце мистецтва в контексті деконфліктизації сучасного українського суспільства. *Українознавчий альманах*. 2019. Випуск 24. С. 103–108.
2. Адаптація / О.М. Міхеєв, М.О. Шульга, Н.Г. Ничкало, О.В. Лавренко та ін. *Енциклопедія сучасної України*. URL: <https://esu.com.ua/article-42642> (дата звернення: 15.02.2024, 05.04.2024).
3. Арефнія С. Проблеми адаптації до умов війни українців, які стали героями телевізійної програми «допомога психолога». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 2 (26) / 2022. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.1> (дата звернення: 10.04.2024).
4. Базиль О. Методи арттерапії у подоланні ПТСР. *Простір арттерапії: єднання у творчій співдії*: матеріали XXI Міжнар. Міждисцип. наук-прак. конференції, м. Львів, 15–17 березня, 2024 р. С. 5-7. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/artther2024zb.pdf> (дата звернення: 10.04.2024).
5. Бриндіков Ю. *Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб*. Автореф. дис. ... доктора педагогічних наук. 13.00.05 – соціальна педагогіка. Тернопіль. 2019. 40 с.
6. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. *Арт-терапія у подоланні психічної травми*. Практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2015. 202 с. Вид. 2е: випр. та доповн.
7. Линець М. М. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів. Лекція з навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів». 2015. Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3947/1>. (дата звернення: 10.04.2024)



8. Фалько Н. Мандала як засіб арт-терапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Випуск 2, том 3. Херсон: Гельветика, 2017. С. 32-36

9. Юнг К. Про символізм мандали. Юнг К. *Про природу психіки*. Київ: Ваклер, 2002. 195 с.

10. Collie K., Backos A., Malchiodi C., Spiegel D. Art Therapy for Combat-Related PTSD: Recommendations for Research and Practice. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 2006. No 23(4). Pp. 157–164.



АРТТЕРАПЕВТИЧНА МЕТОДИКА «ЕМОЦІЙНИЙ ВСЕСВІТ»: ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ З ДІТЬМИ ХАРКІВЩИНИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД БОМБАРДУВАНЬ

Богдан (Мерзлякова) Олена,

*кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
кризова консультантка ГС «Національна психологічна асоціація»,
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

THE ART THERAPEUTIC TECHNIQUE «EMOTIONAL UNIVERSE»: EXPERIENCE OF USE WITH CHILDREN OF KHARKIV REGION SUFFERED FROM THE BOMBING

Bogdan (Merzliakova) Olena,

*PhD, senior researcher at the Institute of Social and Political Psychology
of the National Academy of Sciences of Ukraine,
crisis consultant of the PA National Psychological Association,
member of the Art Therapy Association (Kyiv)*

Фахова допомога з емоційної стабілізації та подальше опрацювання емоційних станів дітей і дорослих в умовах колективної травми війни є вкрай важливими. Робота з емоційними станами проводиться з використанням мандал. Пластилін є адекватним матеріалом для арттерапії емоційних станів дітей і дорослих. Арттерапевтична методика з опрацювання емоційних станів дітей і дорослих побудована на основі авторської розробки Юлії Скібицької «Мій надійний емоційний контейнер». Творчий продукт має вигляд сферичних кіл, є аналогом мандал, що дозволило нашу методику опрацювання емоційних станів назвати «Емоційний Всесвіт». Завдання, організаційні умови та змістовне наповнення програм двотижневого відновлення жінок та дітей Харківщини в літні періоди 2022 та 2023 років визначають загальний контекст арттерапевтичних втручань. Використання запропонованої методики потребує наявності психічного та фізичного ресурсу клієнтів для опрацювання власних емоційних станів. Методику варто дуже обережно пропонувати в стані гострих емоційних розладів. Особливої уваги фахівця потребують ключові моменти на окремих етапах запропонованого алгоритму проведення методики «Емоційний Всесвіт». Певна кількість випадків опрацювання емоційних станів з дітьми різного віку від 7 до 15 років з досвіду проведення методики для дітей та підлітків, які постраждали внаслідок російської військової агресії, ілюструють ефективність її застосування. Аналіз відмінностей творчих продуктів дітей різного віку, творчих робіт хлопців та дівчат є допоміжним у роботі з цією методикою. Спостерігається взаємозв'язок окремих деталей особистих історій дітей та особливостей дитячих



робіт. Методика «Емоційний Всесвіт» є орієнтиром для подальших зусиль фахівців допоміжних професій щодо відновлення ментального та психічного здоров'я українців.

Ключові слова: психотравма війни, психоемоційні стани, емоційне відреагування, арттерапія, психологічний супровід дітей і дорослих.

Abstract. Professional assistance in emotional stabilization and further processing of emotional state of children and adults in conditions of collective war trauma are extremely important. Working with emotional states is done using mandalas. Plasticine is an adequate material for art therapy of emotional state of children and adults. The art therapy technique for working out the emotional state of children and adults is built on the basis of the author's technique of Yulia Skibytska «My reliable emotional container». The creative product has the appearance of spherical circles, is an analogue of a mandala, which allowed our method of processing emotional state to be called «Emotional Universe». The tasks, organizational conditions, and content of the two-week recovery programs for women and children of the Kharkiv Region in the summer periods of 2022 and 2023 determine the general context of art therapy interventions. The use of the proposed method requires the availability of mental and physical resources of clients to process their own emotional state. The technique should be offered very carefully in a state of acute emotional disorders. The key points at individual stages of the proposed algorithm for conducting the «Emotional Universe» methodology require special attention of the specialist. Several cases of working with emotional state of children of different ages from 7 to 15 years from the experience of carrying out the methodology for children and teenagers who suffered of Russian military aggression illustrate the effectiveness of its application. Analysis of the differences in creative products of children of different ages, creative works of boys and girls is showed. The connection between individual details of children's personal stories and the characteristics of children's work is observed. The «Emotional Universe» methodology is a reference point for the further efforts of specialists in auxiliary professions to restore the mental health of Ukrainians.

Key words: war psych trauma, psych emotional states, emotional response, art therapy, psychological support of children and adults.

Проблема. За два роки повномасштабного російського вторгнення та практично десять років проведення бойових дій на території України словосполучення «діти війни» відображає страшне сьогодення, а раніше воно стосувалося дітей другої світової війни.

Як не можна поставити на паузу життя, так само не можна зачекати з психоемоційним та соціальним становленням, дорослішанням дітей, формуванням їхнього світогляду та емоційним сприйняттям



світу. Таке зазвичай трапляється під час глобальних катаклізмів, «практика» трохи випереджає «теорію», бо фахівці мають «тут і зараз» рятувати, допомагати, відновлювати психоемоційний стан українців, дітей і дорослих. Ті аналітичні матеріали, що вже з'явилися за роки війни (М. Великодна та ін., 2022) зазначають, що «в усіх вікових групах школярів переважають емоційні реакції на війну, передусім тривога та страх... При цьому емоційні реакції молодших школярів характеризуються спільною особливістю, мають здебільшого неспрямоване, розмите генералізоване вираження, іншими словами – не мають конкретного об'єкту. Для учнів середньої школи більш притаманна конкретизація почуттів, особливо страх, розгубленість, зниження самооцінки, навчальні труднощі. У старшокласників найчастіше труднощі стосуються вибудовування планів на майбутнє, а необхідність вибору професії, вступу до вишу і загроза руйнування цих планів викликає в них найбільш гострі та різноманітні реакції: від зневіри й апатії до ненависті і провини» [2, с. 81].

Метою статті є презентація методики регуляції емоційних станів дітей, яку було апробовано під час літніх програм психологічної підтримки та відновлення матерів та дітей Харківщини.

Виклад основного матеріалу статті. Емоційні стани дітей шкільного віку різняться за інтенсивністю, проявами певних переживань, спрямованістю та подальшими наслідками проживання тих емоцій. Одночасно фахівці не мають можливості чітко диференціювати за віком чи за певними емоційними проявами відреагування дітей на стрес війни. Найчастіше вони працюють в гетерогенних групах з дітьми, які мають різний травмівний досвід, різні способи реагування на той досвід, і, як наслідок, дуже різноманітний спектр емоцій у контексті такого відреагування. Арттерапевтична спільнота має певні напрацювання щодо допомоги дітям, які постраждали внаслідок війни [1]. Серед запропонованих практик окреме місце належить мандалам, або малюнкам у колі, які є ефективним засобом рефлексії неусвідомлених станів та переживань, гармонізації та самоінтеграції особистості. Як зазначає Олена Вознесенська, «процес створення мандали є універсальною дією та певним ритуалом самоінтеграції, тому може застосовуватися для аутопсихотерапії. Цей процес є екстреною допомогою, коли традиційна психотерапія не підходить. Як зображувальна техніка, що використовується в арттерапевтичній роботі, створення мандал – це створення малюнків у колі, які відображують індивідуальні особливості автора – його психічний стан, ставлення до світу та самого себе, а також неусвідомлювані потреби



та тенденції розвитку» [3, с. 10]. Дослідниця надає трактовки різних типів мандал за типологією Дж. Келлогг та можливу інтерпретацію «мови кольорів», що певною мірою перегукується з інтерпретаціями відомого кольорового тесту Люшера [3, с. 11-20].

Ідея використання пластиліну для відображення власного настрою також не є новою. Як приклад, можна ознайомитися з розробкою І. Полевчук «Фантазія настрою», де авторка пропонує в роботі з дітьми з особливими потребами використовувати різнокольоровий пластилін для відображення емоційних настроїв у вигляді мандал [8, с. 98]. Додамо, що практики-арттерапевти не завжди надають перевагу саме пластиліну порівняно з глиною, оскільки остання є природним матеріалом, а пластилін – штучним. Найчастіше для дорослих рекомендують використовувати саме глину, що є більш екологічним матеріалом у вираженні глибинних станів людини.

У нашому випадку важливою є пластичність матеріалу, наявність різних кольорів та його доступність, що є ключовим в умовах виїзних таборів, – базовим матеріалом обрано саме звичайний різнокольоровий пластилін. Можливості застосування пластиліну в арттерапії окреслено в роботах психологині з Маріуполя Наталії Прокопішиної (див. публікацію В. Губаревої, 2022 [4]). Пластичність матеріалу, його рельєфність надає більш можливостей виразити почуття та переживання порівняно з «пласкими» малюнками фарбами або олівцями. Окрім того, задіяння тактильних відчуттів і навіть певної силової напруги під час роботи з пластиліном активізують глибинні психоемоційні переживання людей, які виконують практику [5, с. 209].

Декілька слів про організацію програм відновлення жінок і дітей, в межах яких ми пропонували методику «Емоційний Всесвіт». Програми психологічного відновлення для матерів і дітей, які страждають від бомбардувань у Харкові та області, організовані за підтримки Харківського Ротарійського клубу «Надія», вже відбуваються два роки поспіль, 2022 та 2023 рр. протягом літнього періоду. До програми залучаються здебільшого жінки, які є дружинами військовослужбовців чи волонтерками та громадськими активістками, разом зі своїми дітьми віком від 5 до 15 років. Протягом двох тижнів учасники програми проживають у комфортних умовах приватних баз відпочинку в затишній лісовій місцевості. Протягом цього часу фахівці – психологи, педагоги, спортивні тренери – реалізують збалансовану систему психоемоційної підтримки та фізичного відновлення учасників програми [10]. Слід зазначити, що заняття для матерів і дітей відбуваються



за окремими графіками та логікою. Програма передбачає заняття з фахівцями окремо для жінок та дітей дві години до обіду і дві – перед вечерею. Також у програмі заплановані кілька спільних активностей – заняття з арттерапії для мам із дітьми, вечірнє «Коло єдності», спільні прогулянки на природі. Загальний ефект психологічного відновлення досягається за рахунок всієї системи зазначених активностей [7].

Методику, описану в цій статті, ми зазвичай пропонуємо після першого тижня роботи з учасниками програми. За цей час жінки та діти мають можливість відпочити, навіть просто виспатися в нормальних умовах після жахів постійних бомбардувань. Також відбувається групова динаміка, формується взаємодовіра та довіра до тренерів. Важливим також є певне накопичення внутрішніх ресурсів для відреагування болючих моментів пережитого травмівного досвіду.

Запропонована нами методика побудована на основі авторської розробки Юлії Скібицької «Мій надійний емоційний контейнер» [9]. Оскільки попередня підготовка до проведення методики і кінцевий творчий продукт мають вигляд сферичних кіл (аналог мандали) – ми дали назву цього варіанту опрацювання емоційних станів – арт-терапевтична методика «Емоційний Всесвіт».

Зазначена методика пропонувалася в роботі і з жінками, і з дітьми. Тезово алгоритм проведення методики для гетерогенної дитячої аудиторії оприлюднено під час XXI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Простір арттерапії: єднання у творчій співдії», що проходила у Львові 15–17 березня 2024 року [6]. У цій статті наведено розгорнутий варіант проведення цієї методики саме з дітьми з описом декількох клієнтських випадків. Оскільки ми працювали з дітьми від 5 до 15 років, молодші діти 5-7 років потребували допомоги дорослих під час виконання методики. Діти, які мали більше 7-8 років, виконували цю методику цілком самостійно. Обговорення творчого продукту відбувалося з кожною дитиною індивідуально відповідно до завершенні. У нашому випадку психологу допомагали педагоги-асистенти, якщо діти завершували методику одночасно, мали можливість довго не чекати на увагу дорослого.

Для виконання вправи потрібно: стільки аркушів формату А-4, скільки дітей в групі. Кожен аркуш містить два кола, намальованих звичайним олівцем, одне в одному в центрі аркуша – приблизно 15 см більше та 8 см – менше. Також потрібен різнокольоровий пластилін, одна звичайна упаковка приблизно на стіл, за яким працювало 4 дітей. Для зручності ми також клали на стіл пластиковий ніж для відрізання пластиліну, вологі серветки та запасні аркуші білого паперу



А-4, якщо дитина потребувала почати виконувати завдання спочатку. Також на столі були клей та різнокольорові олівці та фломастери.

Покроковий алгоритм проведення арттерапевтичної методики «Емоційний Всесвіт».

Крок 1. Обговорення емоцій, емоційних станів та кольорів, що відображають ті стани. Оскільки діти, особливо молодшого віку, не завжди здатні описати, що саме вони емоційно переживають, на початку проведення вправи ми говорили про наші емоції та почуття, які вони бувають, які з них позитивні, які – негативні. Дітям пропонувалось обрати колір, яким вони хотіли б позначити ті чи інші емоції. Цікаво, що діти обирали різні кольори для вираження емоційних станів. Розмаїття обраних для мандали кольорів можна побачити на *рис. 4, кольорова вкладка 8*. Ми наголошували, що таке розмаїття та неоднаковість почуттів, емоцій і кольорів для їх позначення у різних людей є природнім. Там, де йдеться про власні переживання – важливіше дослухатись до себе, а не намагатися дотримуватись певних зовнішніх правил.

Ключове питання: *Які кольори мають твої емоційні переживання?*

Крок 2. На заготовлених заздалегідь білих аркушах паперу з нанесеними концентричними колами (приблизно 15 та 8 см, одне всередині іншого) дітям пропонувалось відобразити за допомогою пластиліну власні почуття та переживання. Заповнювати потрібно було середнє коло посередині, що схоже на колесо. Пластилін потрібно брати того кольору та стільки, скільки хотілося для відображення емоцій і почуттів. Ми просили користуватися пластиковим ножом лише для відрізання пластиліну від брикету. Для нанесення пластиліну на аркуш ми просили користуватись пальцями. Той, хто завершував роботу – піднімав руку. Цей етап проведення методики можна побачити на малюнку (див. *кольорову вкладку 9, рис. 1*).

Ключове питання: *Як ти себе почуваєш всередині тіла?*

Крок 3. Для тих, хто завершив нанесення пластиліну на «колесо» швидше, завдання наступного, третього кроку, надавалось індивідуально. Згодом це проговорювалось для всієї групи. Дітям пропонувалось ті емоції, що «всередині нас» (або всередині імпровізованого «колеса» на аркуші паперу) винести назовні. Найкраще – це просто вичавити пальцями з того пластиліну, що вже був нанесений на аркуші. За необхідності діти могли додати пластилін із коробки або домалювати зовнішній прояв емоційного стану за допомогою олівців чи фломастерів (див. *кольорову вкладку 9, рис. 2*).



Ключове питання: *Як ти демонструєш іншим свої почуття та переживання? Як це можна побачити назовні?*

Крок 4. Інструкцію для наступного кроку також надавали індивідуально для тих, хто завершив роботу швидше. Та цьому передувало обговорення з дитиною її емоційних переживань і зовнішніх проявів цих переживань. Наступна пропозиція – заповнити внутрішній простір, невеличке вільне коло всередині аркуша, тим, що є відображенням «внутрішньої сили». Цю внутрішню силу можна образно назвати «Незламна сила мого Я». Дітям пропонували обрати матеріал для заповнення центрального кола в природі навколо нас. Оскільки заняття відбувалися на відкритій веранді – діти могли відшукати, дібрати камінці, пір'ячко, квітки та плоди рослин, навіть зелені яблучка. Імпровізовані «персональні центри» характеризувалися величезним розмаїттям за вибором матеріалу, і за кольорами, і просто за загальною «архітектурою продукту». Хтось приклеював дібрані матеріали, хтось викладав, хтось прикріплював пластиліном, хтось домальовував центр олівцями чи фломастерами поруч із природними матеріалами. Приклади творчого продукту можна побачити на *рис. 3, кольорова вкладка 9 та рис. 1, кольорова вкладка 11.*

Ключове питання: *Яка Сила всередині допомагає тобі тримати відчуття себе та власної позиції в такому хаосі емоцій? Що є центром твого емоційного Всесвіту?*

Крок 5. Обговорення творчого продукту має проходити індивідуально з кожним учасником. У нашому випадку окрім психолога з дітьми розмовляли педагоги-асистенти. Найголовніше – почути пояснення кожної дитини щодо її «Емоційного Всесвіту».

Ключові питання: *Як ти себе відчуваєш глибоко-глибоко всередині? Що означають ті матеріали, що були обрані для композиції в центрі? Як це впливає на твоє проживання емоцій? Як це впливає на твою поведінку? Чи хочеш ти щось додати до цього творчого продукту? Чи можна розказати комусь ще (мамі, наприклад) про цей творчий продукт?*

Крок 6. Оскільки наша програма передбачала роботу з дітьми та з їхніми матерями (кожна група працювала окремо), ми завершували роботу розмовою «на трьох» – фахівець, дитина та мама. Це було цікаве дослідження емоційного світу дитини, іноді траплялись неочікувані знахідки та осяяння. Найголовніше – дитина краще починала розуміти свій власний емоційний стан та навчалась пояснювати його для себе та для інших. Крім того, формувався певний наочний емоційний зв'язок із близькою людиною (мамою).



Досвід застосування методики.

Як нескінченна варіабельність реагування людей на життєві виклики, так само нескінченною є кольорова палітра та форми вираження емоційних всесвітів дітей. Пропонуємо вашій увазі роботи хлопчиків та дівчат, імена дітей змінені.

Випадок 1. На малюнку з чорно-червоними кольорами (див. *кольорову вкладку 9, рис. 3*) можна побачити творчий продукт хлопчика на ім'я Артем 7и років. Хлопчик має сестру 5и років. Його батько зараз є воїном ЗСУ, тож хлопчик відчуває відповідальність за маму і сестру як «єдиний чоловік серед жінок». Ми довго спілкувалися з ним, з'ясовуючи, звідки стільки чорного кольору в його роботі. Він проговорив, що йому просто сумно. Всередині кола ми бачимо пелюстку троянди – ніжну та вразливу. Мабуть, таке ніжне та вразливе серце хлопчика. Він піклується про маму і сестричку та не завжди знає, чим зарадити, коли в Харкові постійні тривоги та бомбардування. Вони не їдуть з Харкова, бо мають можливість іноді зустрічатися із татом. Вони його дуже люблять та чекають. Артем намагається робити щось добре для мами і сестрички (червоні та жовті кольори,) та йому все одно сумно. Ми разом із хлопчиком шукали, що він любить робити для себе. Артем згадав, що йому подобається робити різні поробки з дерева. Тож домовилися, що він попросить маму знайти йому гурток, де навчаться працювати з деревом. І навіть під час програми він вже сам намагався вистругати якісь речі. Після розмови з Артемом та його мамою хлопчик став частіше грати з однолітками, і частіше посміхатися.

Випадок 2. Малюнок з пластиліновою мандалою зеленого кольору (див. *кольорову вкладку 9, рис. 4*) презентує роботу вже дорослого хлопця-підлітка, Костянтина, якому виповнилось 15 років. Під час розмови з'ясувалося, що Костя дуже любить природу, мріє стати лісником. Він поїхав в це місце тільки тому, що дізнався, що воно розташоване в лісовій зоні. Йому дуже добре та затишно серед дерев, і він не має потребу демонструвати свої емоції та відчуття. Костя дійсно поведився достатньо стримано серед інших дітей. Він уникав активних та галасливих активностей. Йому просто подобалося знаходитись наодинці десь поруч, щоб його не турбували. Він обрав зелене яблучко як символ внутрішньої сили Я. Це дійсно має символічний вигляд – сила внутрішньої природи, яка ще дозріває. Мати під час розмови підтвердила, що хлопець завжди був спокійним та дещо «сам в собі». Його «Емоційний Всесвіт» викликає повагу до гармонійності та збалансованості в такому юному віці.



Якщо узагальнити дані аналізу робіт хлопців та дівчат – у хлопців зазвичай кольори чіткіші, краще визначені, самі роботи більш стримані. Фотографії (див. *кольорову вкладку 10, рис. 1-2*) є ілюстрацією цих відмінностей. Це можна спостерігати в роботі Ярика, восьмирічного хлопця, який більше захоплюється комп'ютерними іграми, ніж малюванням. І ще, як з'ясувалось під час прогулянок, хлопець дуже полюбляє лазити по деревах. Можливо, тому його робота (див. *кольорову вкладку 10, рис. 1*) нагадує дерево серед зелені лісу.

Олеся, восьмирічна дівчинка (див. *кольорову вкладку 10 рис. 2*), налаштована на природу та спілкування. Мама дівчинки працює медсестрою в лікарні Харківщини. Дівчинка дуже часто перебувала з мамою на чергуваннях, в тому числі нічних. Бачила багато людського горя та страждання. Та при цьому вона має неймовірну силу доброти та бажання підтримувати інших. Ця дівчинка дуже любить обійматися, і своїми теплом та щирістю допомагала навіть нам, дорослим. Може, саме тому її пластилінова мандала така сонячна та сповнена тепла.

У цілому дівчата сміливіші та активніші в доборі кольорів та експериментуванні з природними матеріалами. За нашим досвідом, дівчата роблять більш насичені кольором роботи – це частіше нагадує квітчасту вишиванку чи «секретики», які діти полюбляють викладати з різних природних матеріалів у схованці під скельцем. Приклади таких творчих робіт можна побачити на малюнках із світлинами творчих продуктів Поліни, Олі, Ані (див. *кольорову вкладку 10, рис. 4, 6, 8*).

Роботу Полінки можна побачити в процесі створення та готовий продукт (див. *кольорову вкладку 10, рис. 3-4*). Дівчинка, якій 7 років, дуже контактна, творча, товариська. Любить природу, квіти, друзів та маму. Під час наших спільних прогулянок в лісі вона постійно відшукувала маленьких жабок, равликів, метеликів та спостерігала за ними. Вона мріє бути дослідницею природи – рослин, тварин. Її «Емоційний Всесвіт» нагадує загадковий світ дикої природи.

Оля (див. *кольорову вкладку 10, рис. 5-6*) – юнка 14и років, також контактна, патріотично налаштована і має виражену потребу піклуватися про інших. Обрані для пластилінової мандали кольори – блакитний та жовтий виражають її ставлення до рідної України. Оля прийняла на себе роль піклувальниці та старшої подруги хлопчика семи років, який втратив маму. І хоч цей хлопчик був на нашій програмі відновлення разом із жінкою, яка взяла його до родини та замінила маму – він увесь час проводив з Олею.

Аня, 8 років (див. *кольорову вкладку 10, рис. 7-8*) – спокійна, не дуже контактна щодо однолітків. Вона любила вдягати український



віночок, тому що хотіла всім продемонструвати, що вона дівчинка-українка. Тато дівчинки зараз боронить Україну в лавах ЗСУ, і Аня дуже сумує за ним. Темні кольори її пластилінової мандали – про той сум. Намальоване обличчя всередині мандали – то її улюблений ведмедик, який охороняє її сон та безпеку. Варто зазначити, що всі діти на початку зміни отримували у подарунок м'яку іграшку, яку вони самостійно обирали серед багатьох інших іграшок. Це був їхній друг і товариш, якого вони потім забирали з собою додому в Харків.

У кольоровій вкладці II на рис. 1 наведено ще кілька світлин дитячих робіт як демонстрація розмаїття їх виконання. Різні розміри, форми, кольори; різна ступінь гармонії та мистецької досконалості. Та всі ці роботи сповнені неймовірної дитячої щирості, відкритості, і надії на краще.

Висновки та перспективи. У ситуації колективної травми війни доцільніше проводити своєчасні втручання та інтервенції з опрацювання травмівного досвіду. Відреагування, в тому числі, завдяки арттерапевтичним технікам і методикам, сприяє гармонізації психіки дітей і дорослих та зменшує ризик розвитку емоційного вигорання, посттравмівних розладів. Звісно, окрема методика не може замінити системної роботи кризових інтервенцій і психологічного супроводу постраждалих. Запропонована методика може стати надійним орієнтиром для подальших зусиль фахівців допоміжних професій щодо відновлення ментального і психічного здоров'я українців.

У майбутньому є ідея проводити такі заняття паралельно – мами та діти, щоб вони мали можливість відразу обмінюватися з допомогою творчих продуктів власними «Емоційними Всесвітами», завдяки чому налагодити емоційну близькість та порозуміння.

Література:

1. *Арттерапія дітей у часи війни : методичний посібник* / ред.: О. Вознесенська, О. Луценко, М. Перун. Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2023. 118 с.
2. Великодня М.С., Колісник Л.О., Шестопалова О.П., Шило О.С., Депутатов В.О. Стрес-реакції, травма та пост-травматичне зростання школярів в умовах війни Росії проти України. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 1 (57) Т 2. С. 81–97. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-57-1-2-81-97> (дата звернення: 22.04.2024).
3. Вознесенська О. Л. Використання мандали в медіаосвітніх заняттях. *Простір арт-терапії* : 3б. наук. ст. Вип. 1 (17). Київ. 2015. С. 4–21. URL: <https://mediaosvita.org.ua/book/vykorystannya-mandaly-v-mediaosvitni/> (дата звернення: 22.04.2024).



4. Губарева В. *Терапія пластиліном: як психолог у Маріуполі лікує ліпленням. Рубрика*. URL: <https://rubryka.com/article/plastilin-art-therapy> (дата звернення: 22.04.2024).

5. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / О. Вознесенська та ін. ; ред.: О. Вознесенська, О. Скар. Київ : ФОП Назаренко Т. В, 2017. 312 с.

6. Мерзлякова О. Арттерапевтична вправа «Емоційний Всесвіт»: досвід використання з дітьми, що постраждали від бомбардувань. *Простір арттерапії: єднання у творчій співдії* : матеріали XXI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції, м. Львів, 15-17 берез. 2024 р. Київ, 2024. С. 58–59.

7. Мерзлякова О. Освітньо-психологічний супровід матерів і дітей Харківщини під час літніх канікул. *Психічне здоров'я в умовах війни. Шляхи збереження та відновлення* : матер. І-й Всеукр. наук.-практ. конф., м. Київ, 13 жовт. 2023 р. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737735> (дата звернення: 22.04.2024).

8. Полевчук І. Особливості використання мандалотерапії для покращення емоційного стану дітей з особливими освітніми потребами. техніка «фантазія настрою». *Арттерапія в роботі психолога: інноваційні підходи* : матер. V Всеукр. наук.-практ. конф., м. Кропивницький, 25-27 жовт. 2023 р. 2023. С. 98–100. URL: <https://znayshov.com/FR/26776/918.pdf> (дата звернення: 22.04.2024).

9. Скібицька Ю. Мій надійний емоційний контейнер. *Простір арт-терапії*: Зб. наук. ст. Вип. 1 (35). 2024. С. 44-55

10. Pavichenko J. Rotary Resort. *Rotariets magazine*. URL: <https://rotarietsmagazineukr.readz.com/rotary-resort-lypen-serpen-2023> (date of access: 22.04.2024)



УДК 159.9.316+23

АРТТЕРАПІЯ В УМОВАХ РОДИННОГО ТАБОРУ ДЛЯ РОДИН ВПО ТА РОДИН ЗАГИБЛИХ ВОЇНІВ

Олейнік Олексій,

*Голова ГО «Туристична Українська Родина»,
член ГС «Національна психологічна асоціація»
та ВГО «Арт-терапевтична асоціація»,*

Луценко Олена,

*практична психологиня-методистка, арттерапевтка,
методистка Київського міського будинку учителя,
практична психологиня Спеціалізованої школи №114 м. Києва,
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»,
членкиня правління та керівниці відокремленого підрозділу
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у м. Києві*

ART THERAPY IN A FAMILY CAMP FOR REFUGEE FAMILIES AND FAMILIES OF FALLEN SOLDIERS

Oleinik Oleksii,

*Head of the NGO «Tourist Ukrainian Family»,
member of the PA «National Psychological Association»,
member of the NGO «Art Therapy Association»,*

Lutsenko Olena,

*practical psychologist-methodologist, art therapist,
methodologist at the Kyiv City Teacher's House,
practical psychologist at the Specialised School No. 114 in Kyiv,
member of the PA «National Psychological Association»,
member of the board and Head of a separate subdivision
of the NGO «Art Therapy Association» in Kyiv*

Стаття висвітлює досвід реалізації Програми психоемоційної стабілізації та оновлення, розробленої ГО «ТУР» разом з ВГО «Арт-терапевтична асоціація», яка спрямована на підтримку цивільного населення України, що пережило травмівні події через повномасштабну війну. Програма, яка включає 5-денні родинні туристичні табори, надає безкоштовну допомогу родинам внутрішньо переміщених осіб та родинам загиблих військових. Учасники таборів, здебільшого матері з дітьми, беруть участь у арттерапевтичних заняттях, туристичних активностях та психологічних сеансах, спрямованих на зменшення стресу та відновлення психоемоційного стану. Стаття зосереджується на використанні природотерапії, зокрема лісової, водної, гірської, геотерапії, а також творчих арттерапевтичних практик, таких як робота з глиною, створення мандал і ляльок-мотанок, малювання



та музична терапія. Особлива увага приділяється впливу цих методик на психоемоційний стан учасників, зокрема на зниження рівня тривоги, посттравматичного стресу та депресії. Дослідження, проведене серед 72 учасників програми, показало значне покращення стану учасників після завершення програми. Більшість респондентів продемонстрували зниження рівня тривоги, депресії та симптомів посттравматичного стресу, що свідчить про високу ефективність застосованих корекційних методик. Це підтверджується результатами психодіагностики до і після участі в програмі. Автори роблять висновок про доцільність застосування подібних програм для підтримки соціально вразливих груп населення, особливо в умовах війни, з акцентом на комплексний підхід, що поєднує арттерапевтичні та фізичні активності. Програма є прикладом ефективного використання творчих та природних ресурсів для відновлення психологічного стану осіб, що пережили травматичні події, і може бути рекомендована для застосування іншими громадськими організаціями.

Ключові слова: травматичні переживання, цивільне населення, арттерапія, переселенці, біженці, психологічна травма, родини загиблих воїнів.

The article highlights the experience of implementing the Psycho-Emotional Stabilisation and Renewal Programme, developed by the NGO «TUR» together with the NGO «Art Therapeutic Association», which aims to support the civilian population of Ukraine who have experienced traumatic events due to the full-scale war. The programme, which includes 5-day family camps, provides free assistance to families of internally displaced persons (IDPs) and families of fallen soldiers. Camp participants, mostly mothers with children, participate in art therapy classes, hiking activities and psychological sessions aimed at reducing stress and restoring their psycho-emotional state. The article focuses on the use of nature therapy, including forest, water, mountain, and geotherapy, as well as creative art therapy practices such as working with clay, creating mandalas and rag dolls, drawing, and music therapy. Particular attention is paid to the impact of these techniques on the psycho-emotional state of participants, in particular, on reducing anxiety, post-traumatic stress and depression. A study of 72 programme participants showed a significant improvement in the participants' condition after completing the programme. The majority of respondents demonstrated a reduction in anxiety, depression and post-traumatic stress symptoms, which indicates the high effectiveness of the applied correctional techniques. This is confirmed by the results of psychodiagnostics before and after participation in the programme. The authors conclude that it is advisable to use similar programmes to support socially vulnerable groups, especially in times of war, with an emphasis on an integrated approach that combines art therapy and physical activity. The programme is an example of the effective use of creative and natural resources to restore the psychological state of survivors of traumatic events and can be recommended for use by other NGOs.



Key words: traumatic experiences, civilians, art therapy, IDPs, refugees, psychological trauma, families of fallen soldiers.

Проблема. Через повномасштабну військову агресію, яку росія розпочала проти України 24 лютого 2022 року, цивільне населення нашої країни відчуває травматичні переживання, адже перебуває в зоні підвищеного ризику для життя, втрачає близьких, роботу, бізнес та майно. Активні військові дії змусили багато родин покинути свої домівки та шукати притулку в інших областях України та за кордоном. Більше 5 млн українців мають статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та шукають тимчасовий прихисток в містах, де не проходять активні бойові дії [5]. Ці люди зараз відчувають вплив багатьох факторів уразливості – від побутових (дефіцит їжі, одягу, проблеми з житлом, роботою) до емоційно-психологічних проблем, пов'язаних зі стресом, в якому вони перебувають постійно.

Окрема категорія вразливих громадян – родини загиблих воїнів. Влітку 2024 року Президентом В. Зеленським була оприлюднена інформація про 31 тисячу загиблих українських військових. В багатьох з них залишились сім'ї, діти стали сиротами. Такі родини окрім відчуття болю втрати в переважній більшості відмічають те, що суспільство їх не приймає та часто не розуміє їх біль.

ГО «ТУР» разом з членами ВГО «Арт-терапевтична асоціація» розробили та апробували Програму психоемоційної стабілізації та оновлення у вигляді 5-ти денних родинних туристичних таборів в мальовничих куточках України.

З травня 2022 року в с. Мигії Миколаївської області, в 180 км від лінії бойових дій, волонтерами, арттерапевтами та туристами був створений табір для родин переселенців, який з часом трансформувався в Програму психоемоційної стабілізації та оновлення ГО «ТУР», яку станом на 27.10.2024 пройшло вже 1485 українців. Учасниками Програми стали родини внутрішньо переміщених осіб, а також родини загиблих воїнів (*див. кольорову вкладку 11, рис. 2*).

Родинні табори «ТУР» безкоштовно приймають сім'ї (мам з дітьми), які зазнали втрат внаслідок війни. «Програма психоемоційної стабілізації та оновлення» виглядає як туристичний родинний табір, де впродовж 5 днів мами разом з дітьми беруть участь у туристичних активностях, заняттях з арттерапії, індивідуальному та груповому спілкуванні з психологами.

Мета статті презентація досвіду застосування Програми психоемоційної стабілізації та оновлення, спрямованої на опанування



травмівних переживань цивільного населення України в умовах повномасштабної війни, та доведення її ефективності.

Виклад основного матеріалу статті. Метою Програми психоемоційного оновлення та стабілізації є швидке відновлення психоемоційного стану родин, зазнавших травмівних переживань. Основний напрям роботи фахівців – це сім'ї з дітьми. Переважна більшість учасників Програми – саме мами з дітьми. В роботі за даною Програмою було застосовано кілька терапевтичних напрямків, які у поєднанні дали високий позитивний ефект.

Арттерапія є ефективним інструментом у контексті родинних туристичних таборів завдяки поєднанню творчої активності, природного середовища та сприятливого соціального простору, які разом створюють умови для емоційного відновлення, зближення та трансформації складних переживань. Основні чинники, що обумовлюють успішність арттерапевтичних практик у даному контексті:

- **Творча діяльність як ресурсний фактор.** Арттерапія заснована на творчій активності, яка сприяє активації внутрішніх ресурсів особистості. Творчість виступає способом невербального вираження емоцій, особливо складних і травматичних, сприяючи їх усвідомленню та інтеграції. Процес творчості підвищує самооцінку та створює відчуття контролю над ситуацією, що є важливим для емоційного балансу.

- **Екологічний фактор природного середовища.** Природа виконує терапевтичну функцію, забезпечуючи заспокійливий і гармонізуючий вплив на психоемоційний стан учасників. У поєднанні з арттерапією цей ефект посилюється, оскільки природні елементи можуть слугувати джерелом натхнення для творчої діяльності, а також простором для рефлексії та відновлення.

- **Ігровий компонент як методологічна основа.** Арттерапевтичні практики часто мають ігрову природу, що знижує психологічні бар'єри, сприяє відкритості та створює умови для природної саморегуляції. Гра стимулює креативність і забезпечує простір для експериментів, що є особливо важливим у роботі з дітьми та сім'ями.

- **Переробка складних емоційних переживань.** Арттерапія дозволяє опосередковано пропрацьовувати негативні емоції та травмівний досвід через символічне відображення у творчих продуктах. Візуальні й тактильні медіа стають «перехідним об'єктом», що дозволяє учасникам дистанціюватися від проблеми, водночас занурюючись у її осмислення.

- **Фасилітація родинної взаємодії.** Спільна участь у творчих сесіях сприяє посиленню емоційних зв'язків між членами сім'ї.



Арттерапія забезпечує умови для взаємного розуміння через співпрацю, обмін досвідом і спільне вирішення творчих завдань, що позитивно впливає на динаміку сімейних стосунків.

• **Процес-орієнтованість.** На відміну від традиційної художньої діяльності, арттерапія акцентує увагу на процесі, а не на кінцевому результаті. Це знижує тривожність, обумовлену оцінюванням, та сприяє повному зануренню в терапевтичну активність.

Таким чином, у родинних туристичних таборах арттерапія слугує комплексним засобом, який забезпечує як психоемоційний ресурс, так і простір для конструктивної взаємодії, рефлексії та інтеграції особистого й сімейного досвіду.

В Програмі психоемоційної стабілізації та оновлення нами використовувалися наступні методи природотерапії:

• **Терапія лісом** (Шинрін-йоку): японська практика, що означає «купання в лісі». Вона передбачає свідоме перебування в лісовій місцевості з метою розслаблення і відновлення. Дослідження показують, що ця методика поліпшує імунну систему, настрої та зміцнює психичне здоров'я, покращує концентрацію, зменшує стрес [9] (див. *кольорову вкладку 11, рис. 3*).

• **Водотерапія:** використання водних середовищ – річок, озер, морів – для зняття напруги і покращення фізичного стану. Водотерапія є ефективною для поліпшення кровообігу та лімфотоку, зниження м'язового напруження і болю, покращення стану шкіри, зменшення стресу та покращення психоемоційного стану, очищення організму та релаксації та покращення сну [9] (див. *кольорову вкладку 11, рис. 4*).

• **Горотерапія:** це – «лікування» горами, коли люди проводять час в гірських районах, піднімаючись на вершини або просто насолоджуючись видом. Це допомагає зняти стрес і покращити фізичну форму (див. *кольорову вкладку 12, рис. 1*).

• **Глинотерапія:** терапія, що передбачає використання землі, глини та інших природних матеріалів для оздоровлення тіла [10]. Арттерапевти пропонують учасникам роботу з глиною (див. *кольорову вкладку 12, рис. 2*).

• **Сонячна терапія (геліотерапія):** використання сонячного світла для покращення настрою і здоров'я. Це включає в себе прийняття сонячних ванн або перебування на відкритому повітрі протягом дня. Сонячне світло сприяє виробленню вітаміну D, відсутність якого викликає в людини депресію [9] (див. *кольорову вкладку 12, рис. 3*).



• **Ароматерапія та фітотерапія:** вечірні розмовні зустрічі відбуваються в полі, або хвойному лісі, в повітрі яких багато різноманітних природних запахів – від чебрецю до хвої.

• **Каністерапія:** дуже позитивно впливають на учасників заходи за участю навчених собак з каністерапевтами. Цей напрямок вважаємо потенційно ефективним та перспективним (див. *кольорову вкладку 12, рис. 4*).

• **Туризм:** фізичні навантаження та занурення у спілкування з дикою природою також мають лікувальний характер. Люди зосереджуються, мають можливість відреагувати свої емоції, починають спостерігати за своїм станом, помічати середовище навколо себе, відчувати себе «тут і зараз». Восени, взимку та весною туристична частина включає прогулянки в ліс або походи в гори (висотою до 1200 м). Влітку додаються сплави на байдарках, рафтах або SUP-дошках по річках Південний Буг, Десенка, Дністер. Рівень фізичного навантаження помірний.

В межах туристичної частини Програми арттерапевти проводять тілесні практики. Найулюбленіша практика «5 хвилин тиші», коли учасники 5 хвилин мовчать та слухають своє тіло, спостерігають за звуками, кольорами та формами навколишнього середовища.

Однією з ключових складових Програми є *творча* частина з елементами **арттерапії**, яка складається із поступового занурення учасників в творчі процеси.

Програма розпочинається із занять з глиною, де учасники спочатку формують базові форми, такі як куля та куб [6]. Арттерапевти супроводжують процес, спілкуючись з учасниками та звертаючи їхню увагу на відчуття «тут і тепер», на тактильні властивості матеріалу (пластичність, пружність, можливість трансформації). Основна мета застосування глини – стабілізація учасників на рівні тілесних відчуттів, сприяння формуванню відчуття рівноваги, стимуляція сенсорики для подальшого розвитку можливостей емоційної регуляції. Після знайомства і базової взаємодії з глиною кожен учасник створює свій власний образ, який потім висихає, а на наступний день – розмальовується. Готові витвори учасники за бажанням забирають з собою як пам'ятку.

У другий день група працює з нитками, щоб створити мандали [4] – символічні кола, які допомагають учасникам зосередитися на своїх внутрішніх почуттях та відновити внутрішній баланс. Спільне плетіння мандал допомагає налаштувати групову взаємодію, адже нитки є метафоричним відображенням зв'язків між учасниками. Учасники обирають різні кольори та малюнки в залежності від свого стану та на-



строю. Для виконання такої творчої роботи зазвичай потрібна основа у вигляді дерев'яних паличок, що складаються в умовну зірку, яка є основою для закріплення ниток. Це є метафорою структури особистості, її основою, яка поступово в процесі плетіння формується в неповторний яскравий образ.

В третій день учасники створюють ляльок-мотанок з тканини та ниток. Це допомагає сформувати об'ємний образ тіла та самої особистості, а також сприяє їх соціалізації через можливість гри з цими ляльками [4]. Тканина та нитки є цінними матеріалами для людства, оскільки, на відміну від природних матеріалів, для їх отримання і використання потрібно докласти більше зусиль. Різна фактура поверхні, щільність матеріалу, кольори та візерунки сприяють виникненню цілої гами почуттів та емоцій, які супроводжують творчий процес, що є надзвичайно важливим для відновлення емоційної сфери учасників.

У четвертий день учасники працюють з фарбами, використовуючи різні техніки малювання. Це дозволяє їм якнайкраще виразити свої емоції та почуття завдяки розмаїттю кольорів та відтінків. Дана частина програми є найбільш варіативною, оскільки вибір тематики та образів для творчої діяльності залежить від особливостей групи. Перевага надається темам живої природи (пейзажі або його елементи), допомоги та захисту (супергерої, суперсили, амулети, обереги), пошуку та відновленню ресурсів (відпочинок, мандрівки, скарби).

Останній день програми – день музичної терапії, де учасники грають на різних музичних інструментах, створюючи спільну композицію. Знайомство з музичними інструментами, найпростіший досвід взаємодії з ними, дарує людині можливість проявити себе через звук. Мелодія – унікальна мова, яку також можна вивчати. Пошук власного звучання, налаштування на звучання інших – потужна метафора і практичне втілення можливості встановлення контактів, побудови взаємодії та розвитку стосунків.

Кожна методика застосовується в певній послідовності задля поступової зміни психоемоційного стану учасників. Різні види мистецтва використовуються для створення сприятливого середовища для самовираження та творчості.

Слід зазначити, що всі творчі заняття мають варіативність тематики. Ми робили акцент на знайомстві та використанні в програмі різних матеріалів, за допомогою яких можна різноманітно та комплексно впливати на стани учасників – задіяти тіло, емоції, розум та дух. Тому, вибір конкретної теми в роботі з будь-яким матеріалом ми залишаємо



на розсуд фахівця, який безпосередньо супроводжує групу в умовах родинного табору та враховує індивідуальні особливості психоемоційного та фізичного стану учасників.

Додатково психологи проводять щоденні розмовні зустрічі з мамами (психоедукація та вільне спілкування). В цей час діти беруть участь в анімаційних програмах (квести, настільні ігри, конкурси та заняття на свіжому повітрі).

Дослідження емоційного стану до та після програми проводилися з використанням наступних психодіагностичних методик:

1) шкала тривоги А. Бека (The Beck Anxiety Inventory) (BAI) (Beck A.T.),

2) шкала впливу подій (Impact of Events Scale, IES Horowitz et al., 1979),

3) анкета здоров'я пацієнта PHQ-9 (Р. Шпіцер (Robert L. Spitzer), Д. Вільямс (Janet B.W. Williams), К. Кронке (Kurt Kroenke), суб'єктивна оцінка.

Вибірку досліджуваних склали 72 респонденти у віковій категорії від 16 до 56 років.

Результати первинної діагностики показували, що більшість респондентів демонстрували: середні та високі показники за шкалою тривоги, шкалою впливу травмивних подій та високий рівень проявів депресії.

Результати повторної діагностики показали зниження проявів тривоги, посттравмивного стресу та депресії серед респондентів, що можна вважати свідченням ефективності проведених корекційних заходів (див. *Таблиці 1, 2, 3, 4, 5*).

Таблиця 1.

**Зміни рівня тривоги за шкалою тривоги Бека
(кількість респондентів n=72)**

Рівні тривоги		Дуже низький	Низький	Середній	Високий
ДО	кількість респондентів	7	7	28	30
	%	10%	10%	39%	41%
ПІСЛЯ	кількість респондентів	37	14	13	8
	%	52%	19%	18%	11%

Кількість учасників з високим рівнем тривоги знизилась на 30 відсотків (якщо до початку Програми високий рівень тривоги був у 41%



учасників, то після проходження Програми всього 11% учасників показали високий рівень тривоги). Також звертаємо увагу, що до початку Програми дуже низький та низький рівень тривоги мало 20% респондентів. Після проходження Програми 71% респондентів мали низький або дуже низький рівень тривоги.

Таблиця 2.

Результати діагностування за шкалою оцінки впливу травмівних подій (кількість респондентів n=72) (Інтрузія)

Інтрузія		Низький	Середній	Підвищений	Високий
ДО	кількість респондентів	15	28	25	4
	%	21%	39%	35%	5%
ПІСЛЯ	кількість респондентів	46	20	6	0
	%	64%	28%	8%	0%

Після проведення психологічної корекційної роботи з учасниками за розробленою програмою, кількість респондентів з низьким рівнем інтрузії зросла на 43%. Також відбулося зниження на 27% кількості респондентів з підвищеним рівнем інтрузії.

Таблиця 3.

Результати діагностування за шкалою оцінки впливу травмативних подій (кількість респондентів n=72) Уникнення

Уникнення		Низький	Середній	Підвищений	Високий
ДО	кількість респондентів	14	34	20	4
	%	19%	48%	28%	5%
ПІСЛЯ	кількість респондентів	55	14	2	1
	%	76%	19%	3%	2%

Після реалізації психологічної корекційної програми з учасниками, кількість респондентів, які показують низький рівень уникнення, зросла на 57%, а кількість респондентів з високим рівнем уникнення зменшилася на 3%.



Таблиця 4.

Результати діагностування за шкалою оцінки впливу травмівних подій (кількість респондентів n=72) (Гіперзбудження)

Гіперзбудження		Низький	Середній	Підвищений	Високий
ДО	кількість респондентів	24	32	16	0
	%	33%	45%	22%	0%
ПІСЛЯ	кількість респондентів	59	12	1	0
	%	82%	16%	2%	0%

Було зафіксовано підвищення на 49% кількості респондентів, які демонструють низький рівень гіперзбудження, та зменшення на 20% кількості респондентів з високим рівнем гіперзбудження.

Таблиця 5.

Рівні проявів депресії за Анкетою здоров'я пацієнта PHQ-9 (n=72)

Рівні проявів депресії		Дуже низький	Низький	Середній	Високий	Дуже високий
ДО	кількість респондентів	16	23	17	12	4
	%	22	32	24	17	5
ПІСЛЯ	кількість респондентів	50	14	4	3	1
	%	69	19	6	4	2

За результатами повторного діагностування після корекційної роботи, помітно зменшилася кількість респондентів з середнім, високим та дуже високим рівнями депресії. Зокрема, понад дві третини респондентів після корекції демонструють дуже низький рівень депресії, що свідчить про ефективність заходів Програми. Ці результати підкреслюють адекватність застосованих методів корекції психологічного стану у боротьбі з депресією серед досліджуваних.

Після проведення корекційних заходів, спостерігається значне покращення за всіма трьома шкалами діагностики впливу травмівних подій. Більшість респондентів перейшли в категорію з низьким рівнем впливу, тоді як кількість осіб у категоріях з підвищеним і високим



рівнями впливу значно зменшилась. Ці результати свідчать про високу ефективність корекційних заходів. Методологія підвищення рівня психологічного добробуту, використана у програмі, сприяє зміні ставлення людини до травми. Людина усвідомлює, що не має відчувати себе жертвою життєвих подій, і не кожний стрес призводить до посттравматичного розладу. Стрес слід сприймати не лише як негативний фактор, який викликає шок, біль і страждання, а й як несподіваний ресурс, що розкриває прихований потенціал людини, демонструючи, на що вона здатна. Цей потенціал допомагає зміцнити здатність протистояти руйнівній травмі та сприяє посттравматичному зростанню.

Висновки. На основі отриманих результатів можна стверджувати, що «Програма психоемоційної стабілізації та оновлення» з щоденним поєднанням арттерапевтичних занять та активних туристичних вправ є дієвою та ефективною. Ми вважаємо, що можна рекомендувати даний підхід для розробки та реалізації схожих програм для інших соціально-вразливих груп населення, які переживають травматичні події або потребують психологічної підтримки в умовах повномасштабної війни в нашій країні. Така комплексна робота має містити діагностичні, корекційні та профілактичні заходи із застосуванням різноманітних засобів, виходячи з проблем, що є найбільш широко представленими для кожної окремої групи чи особистості. Також вважаємо за доцільне розробку методичних рекомендацій для громадських організацій, які працюють з цивільним населенням та готові надавати послуги з психоемоційної стабілізації та відновлення цивільному населенню, що проживає травматичні події, у формі родинних таборів з застосуванням арттерапії.

Література:

1. Андрушко Я.С. *Психокорекція : навчально-методичний посібник*. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
2. Богданов С. О. *Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»* : навчально-методичний посіб. Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
3. Бріер Д., Скотт К. *Основи травмофокусованої психотерапії*. Львів : Свічадо, 2015. 448 с.
4. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / За наук. ред. О.Л. Вознесенська, О.М. Скар. Київ: Золоті ворота, 2017. 312 с.
5. Єременко В. *Проблеми і потреби внутрішньо переміщених осіб: результати якісного дослідження*. Active Group, 2022. URL: <https://activegroup.com.ua/2022/05/31/problems-i-potrebi-vnutrishno-peremishhenix-osib-rezultati-yakisnogo-doslidzhennya/> (дата звернення: 03.08.2023).



6. Єщенко Н., Косенко Д.. Пластичне формотворення як метод терапії мистецтвом. *Простір арт-терапії*. зб. наук. ст. Київ: Золоті ворота, 2014. Вип. 2 (16); Вип. 2 (16). С. 181-187.

7. *Звіт про внутрішнє переміщення в Україні від ООН*. URL: <https://dtm.iom.int/reports/zvit-pro-vnutrishne-peremischennya-v-ukraini-opituvannya-zagalnogo-naselennya-raund-8-17-23?close=true> (дата звернення: 26.07.2023).

8. *Звіт про кількість загиблих під час війни в Україні від Управління Верховного комісара ООН*. URL: <https://www.ohchr.org/en/news/2023/01/ukraine-civilian-casualty-update-30-january-2023> (дата звернення: 25.07.2023).

9. Крушинська Н., Когут І., Матвеев С. Соціальні наслідки війни в Україні та роль адаптивної фізичної культури в їх подоланні. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*. 2022. № 3. С. 89-93. URL: https://www.researchgate.net/publication/365608670_Socialni_naslidki_vijni_v_Ukraini_ta_rol_adaptivnoi_fizicnoi_kulturi_v_ih_podolanni (дата звернення: 05.08.2023).

10. Панишко Ю.М., Кулинич Р.О., Гавура В.А. Застосування глинотерапії для оздоровлення людини. *Здоровий спосіб життя* : зб. наук. ст. Львів, 2009. Вип. 40. С. 34-36.

11. Титаренко Т.М. *Сучасна психологія особистості*. 2-е вид. Київ: Каравела. 2013. 372 с. URL: https://www.academia.edu/31100016/СУЧАСНА_ПСИХОЛОГІЯ_ОСОБИСТОСТІ (дата звернення: 06.08.2023).

12. *Шкала депресії PHQ*. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2712-shkala-depres-PHQ> (дата звернення: 18.06.2023).

13. Parker G.B., Brotchie H., Graham R.K. Vitamin D and depression. *Journal of Affective Disorders*. Volume 208, 15 January 2017. P. 56-61. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.082> (дата звернення: 10.10.2024).



ЗМІСТ

Простір арттерапії в умовах війни (Перун М.)	3
---	---

ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРОСТОРИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ

Вознесенська О. Порівняльний аналіз малюнків штучного інтелекту та студентської молоді на патріотичну тематику в часи війни.....	5
Гурець Н. Особливості сприйняття підлітками та юнацтвом репродукцій картин українських митців XIX–XX ст. під час проведення експериментального проєкту «Поза простором і часом: артдіалоги з митцями».....	20
Скібицька Ю. Мій надійний емоційний контейнер: тілесноорієнтована арттерапевтична робота з емоціями.....	44

ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ, АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ ТА КЛІНІЧНІ ВИПАДКИ

Базиль О. Арттерапія як ефективний метод адаптації військових в умовах війни та після повернення.....	56
Мерзлякова О. Арттерапевтична методика «Емоційний Всесвіт»: досвід використання з дітьми Харківщини, які постраждали від бомбардувань.....	70
Олейнік О., Луценко О. Арттерапія в умовах родинного табору для родин ВПО та родин загиблих воїнів.....	81



Простір арт-терапії : Зб. наук. праць / УМО, 2024, ВГО «Арт-терапевтична асоціація»; [Редкол.: Лушин П.В. та ін.] Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2024. Вип. 1 (35). 96 с.

У статтях збірника розкрито сутність арттерапії як специфічного виду психотерапевтичного діяння, окреслено сучасний досвід розвитку арттерапевтичної практики в умовах війни в Україні та властивого арттерапії бачення людини та світу. Випуск підготовлено за результатами проведення XXI Міжнародної Міждисциплінарної Науково-практичної конференції «Простір арттерапії: єднання у творчій співдії», яка відбулася у м. Львів з трансляцією онлайн, 15-17 березня 2024 р.

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

The articles in the collection reveal the essence of art therapy as a specific type of psychotherapeutic action, outline the modern experience of the development of art therapy practice in the conditions of the war in Ukraine and the vision of man and the world inherent in art therapy. The issue was prepared based on the results of the XXI International Scientific and Practical Conference “Space of Art Therapy: Unity in Creative Collaboration”, which took place in Lviv with online broadcast, March 15-17, 2024.

For art therapists, psychologists, teachers, psychiatrists, art connoisseurs, for everyone who is interested in the domestic and global experience of art therapy.



Курс підвищення кваліфікації **«Теорія і практика арттерапії: розмаїття підходів»**

Курс спрямований на оволодіння практикою застосування арттерапевтичних технологій у консультуванні та психотерапії. Особлива увага приділяється розвитку тілесної й емоційної чутливості, умінню по-творчому вирішувати терапевтичні й дидактичні завдання.

Курс призначений для практичних і медичних психологів, соціальних працівників, педагогів, студентів старших курсів психолого-педагогічних спеціальностей і представників творчих професій.

Основна мета: оволодіти теорією та практичними навиками роботи методами арттерапії; розкрити особистісний потенціал учасників програми.

Основні завдання:

- Набути досвіду практичного застосування арттерапії в групі.
- Оволодіти вміннями інтерпретувати, прогнозувати, корегувати поведінку іншої людини, спираючись на невербальні компоненти людського буття та продукти артдіяльності.
- Розвинути емпатію, саморефлексію, сформувані професійну свідомість.
- Покращити суб'єктивне самопочуття та укріпити психічне здоров'я.

Навчальна програма розрахована більш ніж на 460 годин

Студенти **обирають для вивчення** один з напрямів спеціалізації: *танцювально-рухова терапія, казкотерапія, арттерапія в роботі із сім'єю, арттерапія в роботі з травмою, арттерапія в роботі з психосоматикою та онкохворими, драматерапія, музична терапія.*

Команда провідних арттерапевтів Асоціації пропонує своє авторське бачення навчання арттерапії, де класичні методи доповнюються новаторськими, утворюючи науково-обґрунтований навчальний комплекс. Серед викладачів **О.Л. Вознесенська**, ст. н. с., к. психол. н.; **О.М. Скар**, ст. н. с., к. психол. н.; **О.О. Деркач**, к. пед. наук, доц., **Л.О. Подкоритова**, к. психол. н., доц., **Л.В. Галицина**, **Ю.Д. Гундербайло**, **В.В. Рубан**, **Ю.М. Скібицька** та ін. За підсумками навчання видається державне свідоцтво НАПН України з підвищення кваліфікації та **сертифікат ВГО «Арт-терапевтична асоціація»**.

Програма складається з 16 модулів по 3 дні по 8 годин, самостійної роботи, супервізійних занять, особистої терапії учасників.

Додаткова інформація: art.therapy1@gmail.com
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100078423603927>



Наукове видання

ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ

Збірник наукових праць
Випуск 1 (35)

Засновано в 2007 році

Періодичність – 2 випуски на рік

Верстка – *А.А. Миколенко*

Обкладинка – *А.А. Миколенко.*

В оформленні обкладинки використане малюнок *О. Базиля*

Коректура та літературна редакція – *Л.В. Галіцина, Т.О. Гнедкова*

Надруковано з оригіналу-макета, виготовленого
у ВГО «Арт-терапевтична асоціація»

Підписано до друку 29.11.2024 р. Формат 84x108/32.

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.

Ум. друк. арк. 5,04. Обл.-вид. арк. 6,45. Тираж 300 пр.



ВКЛАДКА 1



Рис. 1. Малюнок студентки на тему: «Патріотизм».



Рис. 2. Малюнок студентки на тему: «Свобода».

ВКЛАДКА 1



Рис. 3. Малюнок студентки на тему: «Стойкість».



Рис. 4. Малюнок студентки на тему: «Гідність».

ВКЛАДКА 2

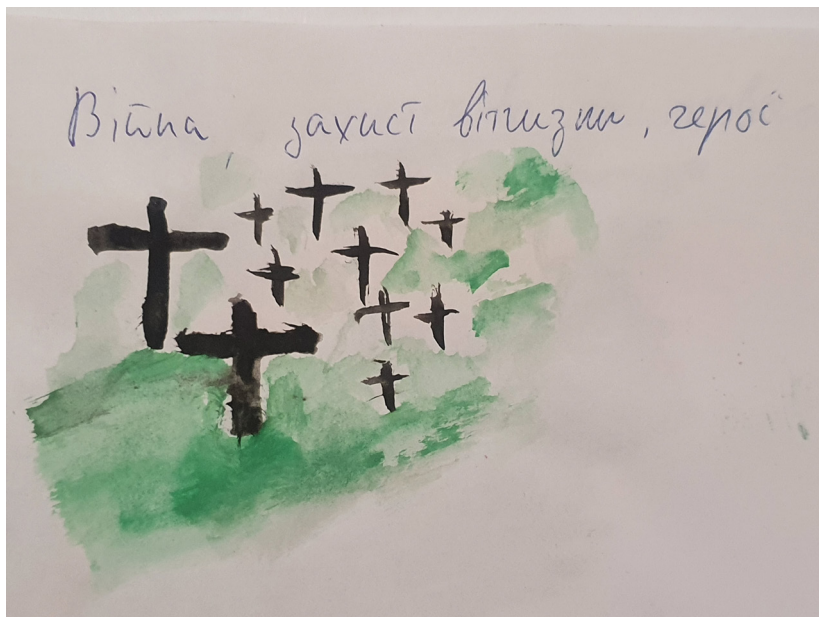


Рис. 1. Малюнок студентки на тему: «Героїзм».



Рис. 2. Малюнок штучного інтелекту на тему: «Патріотизм».

ВКЛАДКА 2

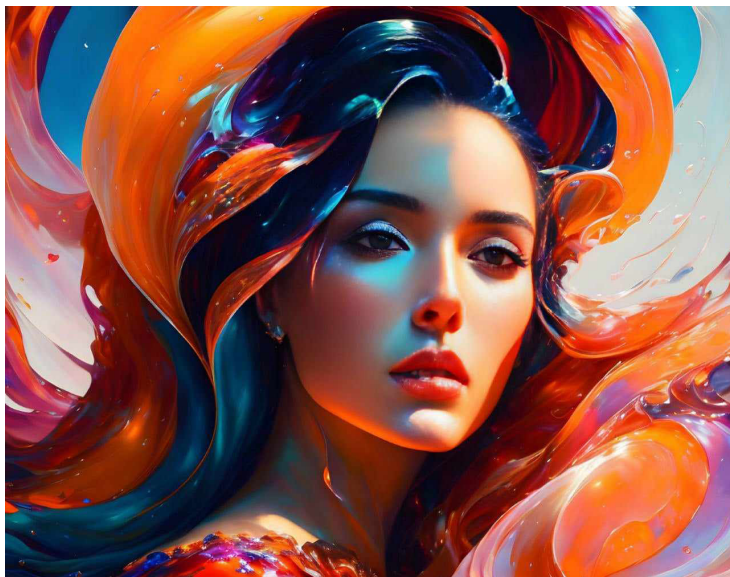


Рис. 3. Малюнок штучного інтелекту на тему: «Свобода».

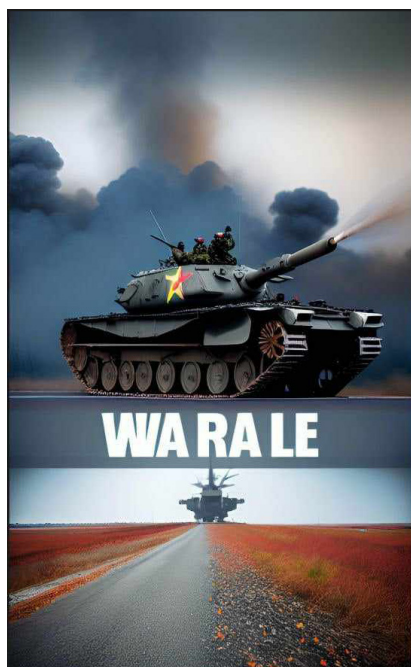


Рис. 4. Малюнок штучного інтелекту на тему: «Стійкість».

ВКЛАДКА 3



Рис. 1. Малюнок штучного інтелекту на тему: «Гідність».



Рис. 2. Малюнок штучного інтелекту на тему: «Героїзм».



Рис. 3. Артвідгук Діани (14 років) на репродукцію картини Володимира Орловського «Хати в лісі. Затишшя».



Рис. 4. Артвідгук Максима (16 років) на репродукцію картини Віктора Пальмова «Рибалка».



Рис. 1. Артвідгук Ганни (15 років) на репродукцію картини Віктора Пальмова «Рибалка».



Рис. 2. Артвідгук Анжеліки (15 років) на репродукцію картини Катерини Білокур «Квіти за тином».

ВКЛАДКА 4



Рис. 3. Артвідгук Максима (17 років) на репродукцію картини Тараса Шевченка «Катерина».



Рис. 4. Артвідгук Олександра (13 років) на репродукцію картини Тараса Шевченка «Катерина».



Рис. 1. Артвідлук Варвари (14 років) на репродукцію картини Олександра Богомазова «Праця пиларів».



Рис. 2. Артвідлук Тетяни (16 років) на репродукцію картини Віктора Пальмова «Рибалка».



Рис. 3. Дівчина, 21 рік, початок роботи з використанням методики «Мій надійний емоційний контейнер».



Рис. 4. Дівчина, 21 рік, завершення роботи в методі «Мій надійний емоційний контейнер».



Рис. 1. ПДівчина 21 рік, варіант трансформації творчого продукту.



Рис. 2. ПЖінка, 40 років, контейнування різних емоційних переживань за допомогою методики «Мій надійний емоційний контейнер».

ВКЛАДКА 6



Рис. 3. Приклад трансформації емоцій на заняттях в арттерапевтичній студії.



Рис. 4. Приклади окремих елементів спогадів, з яких можна створити символічне зображення (наступний рис.).

ВКЛАДКА 7

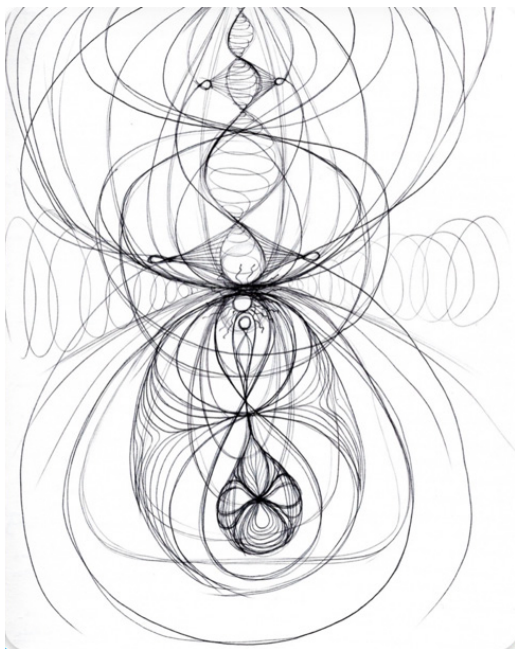


Рис. 1. Приклад символічного зображення.

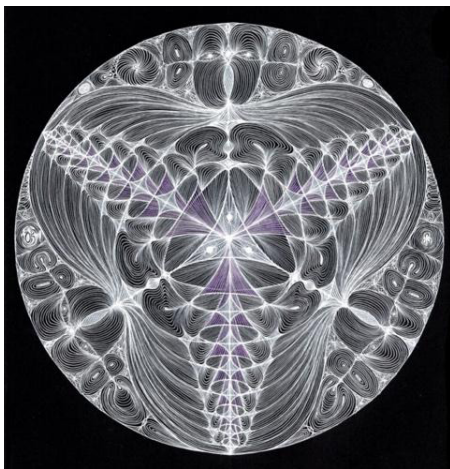
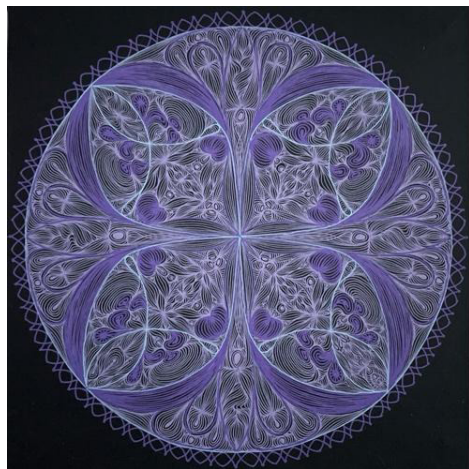


Рис. 2-3. Приклади малюнків, які сприяють структуруванню спогадів та приводять внутрішній стан до гармонійного.

ВКЛАДКА 7

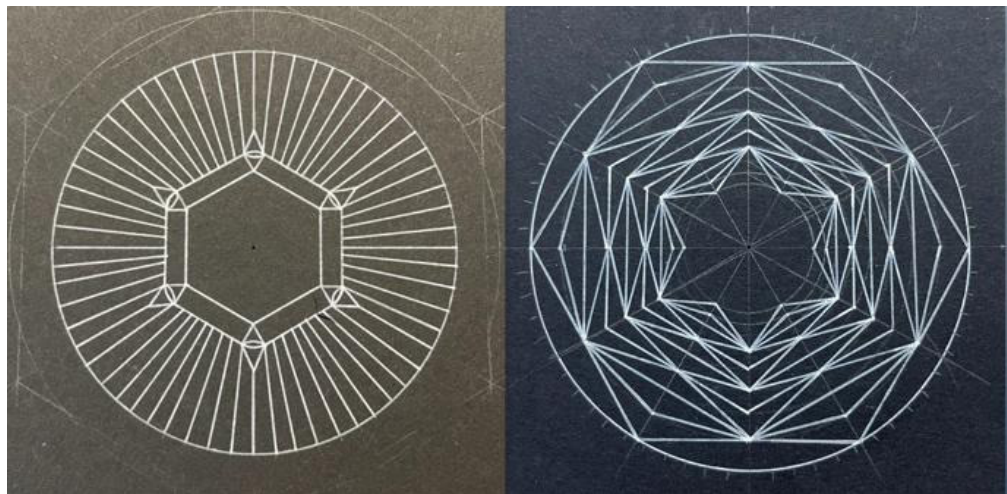


Рис. 4-5. Приклади геометричних малюнків від простої форми до складної структури.

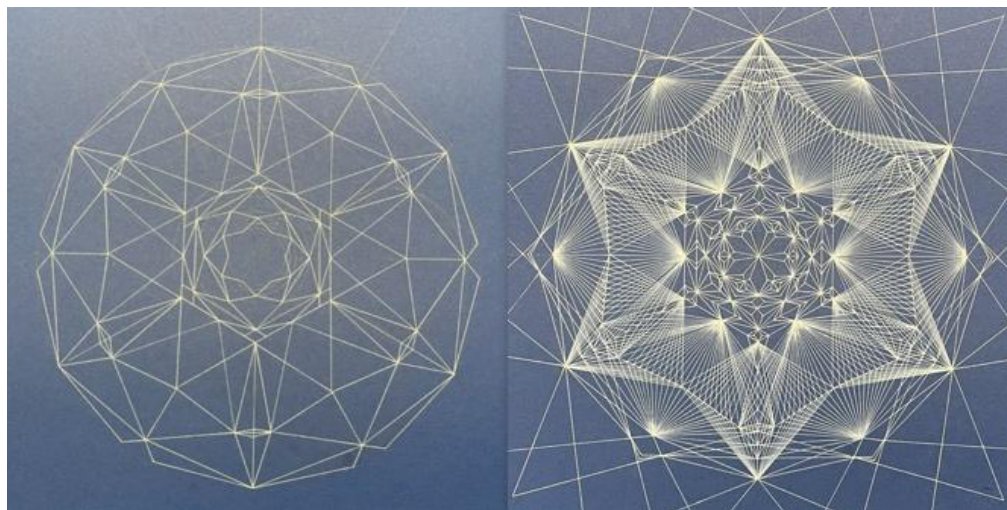


Рис. 6-7. Приклади геометричних малюнків від простої форми до складної структури.

ВКЛАДКА 8



Рис. 1. Олексій Базиль «Янгол Захисту України» (2022).

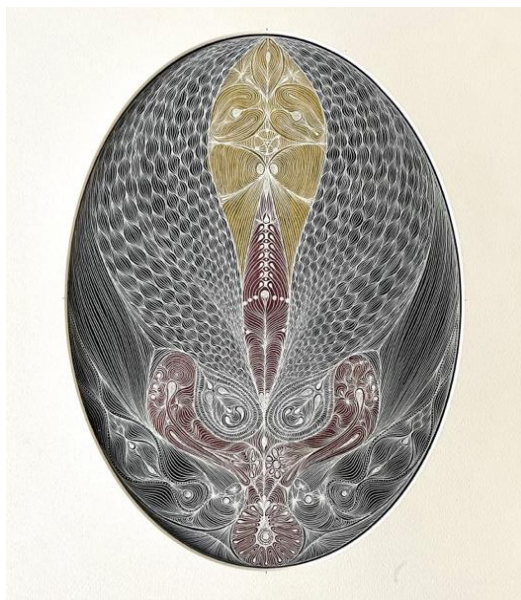


Рис. 2. Олексій Базиль «Щит» (2022).

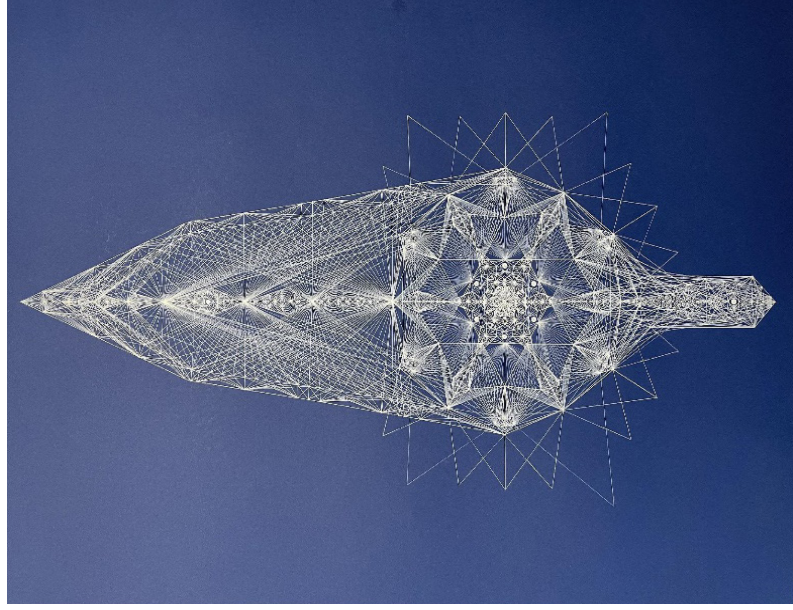


Рис. 3. Олексій Базиль «Меч Архангела Михаїла» (2023).



Рис. 4. Пластилінова мандала «Мій емоційний Всесвіт».

ВКЛАДКА 9



Рис. 1. Нанесення пластиліну під час створення мандали «Мій емоційний Всесвіт».



Рис. 2. Робота з пластиліном під час створення мандали «Мій емоційний Всесвіт».

ВКЛАДКА 9



Рис. 3. Творчий продукт за методикою «Мій емоційний Всесвіт»
Артема, 7 років..

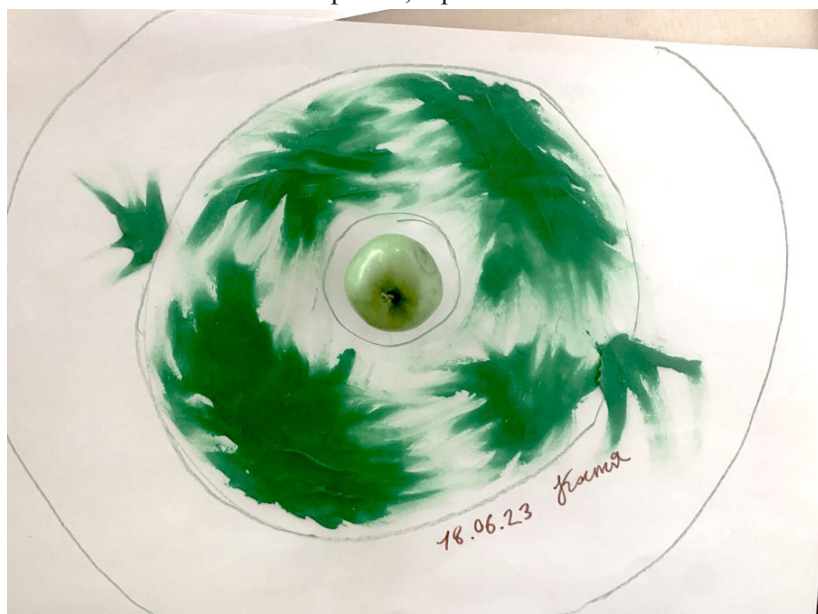


Рис. 4. Творчий продукт за методикою «Мій емоційний Всесвіт»
Кості, 15 років.

ВКЛАДКА 10



Рис. 1-2. Відмінності творчих продуктів за методикою «Мій емоційний Всесвіт» у хлопців та дівчат.



Рис. 3-4. Процес роботи та творчий продукт за методикою «Мій емоційний Всесвіт» Поліни, 7 років.

ВКЛАДКА 10



Рис. 5-6. Процес роботи та творчий продукт за методикою «Мій емоційний Всесвіт» Олі, 14 років.



Рис. 7-8. Процес роботи та творчий продукт за методикою «Мій емоційний Всесвіт» Ані, 8 років.

ВКЛАДКА 11



Рис. 1. Приклади творчих продуктів дітей за методикою «Мій емоційний Всесвіт».



Рис. 2. Учасники програми психоемоційної стабілізації та оновлення ГО «ТУР» для родин внутрішньо переміщених осіб та загиблих воїнів.

ВКЛАДКА 11



Рис. 3. Терапія лісом в Програмі психоемоційної стабілізації та оновлення ГО «ТУР» для родин внутрішньо переміщених осіб та загиблих воїнів.



Рис. 4. Водотерапія в Програмі психоемоційної стабілізації та оновлення ГО «ТУР» для родин внутрішньо переміщених осіб та загиблих воїнів.

ВКЛАДКА 12



Рис. 1. Горотерапія в Програмі психоемоційної стабілізації та оновлення ГО «ТУР» для родин внутрішньо переміщених осіб та загиблих



Рис. 2. Геотерапія в Програмі психоемоційної стабілізації та оновлення ГО «ТУР» для родин внутрішньо переміщених осіб та загиблих воїнів.

ВКЛАДКА 12



Рис. 3. Сонячна терапія в Програмі психоемоційної стабілізації та оновлення ГО «ТУР» для родин внутрішньо переміщених осіб та загиблих воїнів.



Рис. 4. Каністерапія в Програмі психоемоційної стабілізації та оновлення ГО «ТУР» для родин внутрішньо переміщених осіб та загиблих воїнів.