



ВИПУСК 1

ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ

Київ 2025

Університет менеджменту освіти
Національної академії педагогічних наук України

Всеукраїнська громадська організація
«Арттерапевтична асоціація»

ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ

Збірник наукових праць

Випуск 1 (37)

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



Арттерапевтична
АСОЦІАЦІЯ

Київ – 2025

УДК 159.9
ББК 84.5

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради ДВНЗ «УМО»
(Протокол № 17 від 23 грудня 2025 року)*

Редакційна колегія

*О.В. Брюховецька, 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, В.В. Волошина – доктори психол. наук;
Л.В. Мова – доктор пед. наук, кандадат псих. наук;
О.Л. Вознесенська, Л.М. Подкоритова – кандидати психол. наук
М. Коссак, Ф. Спейзер, В. М. Спейзер, К. Трейгер – Ph.D.*

У статтях збірника розкрито сутність арттерапії як специфічного виду психотерапевтичного діяння, окреслено сучасний досвід розвитку артерапевтичної практики в умовах війни в Україні та властивого арттерапії бачення людини та світу.

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

© ДВНЗ «УМО» НАПН України, 2025
© Арттерапевтична асоціація, 2025

Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни

Видання, традиційно, присвячене дослідженням, теорії та методології (перший розділ), а також опису практичного використання арттерапевтичних методик (другий розділ).

У статтях випуску розкриваються актуальні проблеми арттерапії: необхідність психологічної підтримки українських митців, які залишаються в Україні для подальшого відновлення культурно-мистецької сфери, подолання наслідків колективної травми війни в суспільстві; проблема адаптації вимушених мігрантів з України, які постраждали внаслідок повномасштабної війни; впливу читання на емоційні стани студентської молоді, зокрема зниження стресу та покращення настрою.

Автори публікацій представляють досвід проведення онлайн груп психологічної підтримки українців під час війни з використанням арттерапевтичних методик, акцентуючи як на перевагах, так і недоліках. Описують арттерапевтичні техніки для відновлення цілісності особистості, зокрема колажування, відновлення розірваних зображень, робота з глиною, а також малювання «портрету Я» та пропонують комплексну методику відновлення цілісності «Прогулянка фантастичної істоти». Презентують авторську арттерапевтичну методику «Корабель внутрішнього світу», інструмент для розвитку саморефлексії, зниження психоемоційного напруження та формування довірливого простору в груповій взаємодії.

Голова редакційно-видавничого відділу
ВГО «Арттерапевтична асоціація»,
кандидатка психологічних наук, доцентка

М.Б. Перун



ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРОСТОРИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ

УДК 159.9

ВИДИХНУТИ, ЩОБ ЗНОВ ВДИХНУТИ: АРТТЕРАПЕВТИЧНА РОБОТА З МИТЦЯМИ В ЧАСИ ВІЙНИ

Вознесенська Олена,

ORCID: 0000-0002-1273-0049

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

EXHAUST TO BREATHE AGAIN: ART THERAPEUTIC WORK WITH ARTISTS IN TIMES OF WAR

Voznesenska Olena,

ORCID: 0000-0002-1273-0049

PhD (Psychological Sciences),

*Senior Research at the Institute of Social and Political Psychology
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine,
Member of the Board of the «National Psychological Association»,
Honorary President of the «Art Therapy Association» (Kyiv)*

Психологічна підтримка українських митців, які залишаються в Україні, є актуальною в умовах війни, і необхідна для подальшого відновлення культурно-мистецької сфери задля подолання наслідків колективної травми війни в суспільстві. Метою статті є доведення ефективності арттерапевтичної програми проєкту «Форум Українського Хаосу» для українських митців, які постраждали від війни. Арттерапевтичні модулі програми чотирьох видів арттерапії – образотворча, музична, танцювально-рухова, медіаарттерапія – об'єднали митців різних культурних секторів і мали на меті стабілізацію та гармонізацію емоційного стану учасників, обмін баченнями і досвідом, зняття обмежень, поштовх до творчого пошуку, налагодження контактів між ними. Для оцінки змін, які відбулися завдяки участі в арттерапевтичній програмі, проводилося дослідження, побудоване як квазіексперимент з пре- і пост-тестом. В опитуванні використовувалися 7 індикаторів шкали вітальності, самооцінка фізичного та психологічного дискомфорту, відкриті питання. Порівняльний аналіз (показників вітальності, психологічного та фізичного дискомфорту тощо до та після інтервенції) здійснювався за допомогою тесту Вілкоксона. Загальний рівень вітальності значуще піднявся, зменшився песимізм, збільшилася здатність до концентрації уваги, цікавість до життя, покращився сон та відпочинок, зменшило-



ся почуття суму (статистично значущі відмінності на рівні $p < 0,001$). Суттєво зменшився рівень фізичного дискомфорту, дискомфорт у спині, головний біль, психологічний дискомфорт ($p < 0,001$). Більшість митців описували свою участь у «ФУХ» за допомогою жовтого, помаранчевого, зеленого, блакитного кольорів, які пов'язуються з активністю, енергією, радістю, вітальністю, спокоєм. Більшість учасників, за їх самооцінками, змогли виразити свої емоції, почуття, відчуття за допомогою звуків, рухів, художніх матеріалів, дізналися щось нове про себе, навчилися краще відчувати своє тіло. Результати проведеного дослідження доводять ефективність арттерапії в роботі з митцями.

Ключові слова: митець, війна, психологічна підтримка, арттерапія, вітальність, проєкт «Форум Українського Хаосу» (ФУХ).

Psychological support for Ukrainian artists who remain in Ukraine is relevant in wartime and is necessary for the further restoration of the cultural and artistic sphere in order to overcome the consequences of the collective trauma of war in society. The aim of the article is to prove the effectiveness of the art therapy program of the “Forum of Ukrainian Chaos” project for Ukrainian artists who suffered from the war. The art therapy modules of the program of four types of art therapy – visual, musical, dance-movement, media art therapy – united artists from different cultural sectors and aimed to stabilize and harmonize the emotional state of the participants, exchange visions and experiences, remove restrictions, provide an impetus for creative search, and establish contacts between them. To assess the changes that occurred due to participation in the art therapy program, a study was conducted, constructed as a quasi-experiment with a pre- and post-test. The survey used 7 indicators of the vitality scale, self-assessment of physical and psychological discomfort, and open questions. Comparative analysis (of vitality indicators, psychological and physical discomfort, etc. before and after the intervention) was carried out using the Wilcoxon test. The overall level of vitality significantly increased, pessimism decreased, the ability to concentrate increased, curiosity about life improved, sleep and rest improved, and feelings of sadness decreased (statistically significant differences at the $p < 0.001$ level). The level of physical discomfort, back discomfort, headache, psychological discomfort significantly decreased ($p < 0.001$). Most artists described their participation in the «FUKH» using yellow, orange, green, blue colors, which are associated with activity, energy, joy, vitality, peace. Most participants, according to their self-assessments, were able to express their emotions, feelings, sensations using sounds, movements, art materials, learned something new about themselves, learned to feel their bodies better. The results of the study prove the effectiveness of art therapy in working with artists.

Keywords: artist, war, psychological support, art therapy, vitality, «Forum of Ukrainian Chaos» project (FUCH).



Проблема. В умовах війни, постійної небезпеки обстрілів, безсонних ночей через повітряні тривоги і загрозу життю, мистецтво стає другорядним як для його «споживачів», так і для самих митців. Сьогодні основна увага всіх інституцій спрямована не на мистецьку сферу, а на збереження територіальної цілісності країни, безпеку і захист, психологічну підтримку військових та цивільного населення. Але водночас митці потребують нових програм для розвитку професійної сфери і особливої психологічної підтримки. Художники є найбільш чутливою частиною суспільства, і саме тому вони більш глибоко переживають суспільно-політичні та воєнні події. І, на відміну від інших, у них є особливі інструменти для вираження своїх почуттів. Свої почуття та відчуття, пов'язані з досвідом війни, вони можуть відобразити за допомогою засобів мистецтва, що надає іншим можливість для співчуття, співпереживання і – як наслідок – для подолання колективної травми війни: вивільнення своїх затиснутих почуттів, відчуження себе частиною великої соціальної групи, засвоєння цього досвіду задля переходу суспільства до посттравматичного зростання – зміцнення віри у власні можливості, трансформації переживань та переосмислення системи поглядів, віднайдення нових сенсів [6]. Наш унікальний життєвий і емоційний воєнний досвід надає унікальні перспективи для розвитку українського мистецтва і підвищує значимість його в світовому культурному контексті у царині «мистецької дипломатії».

Відповіддю українських митців на повномасштабне вторгнення росії в Україну, звичайно, є творчість – і в окупації, і під час повітряних тривог, і на лінії фронту, і в евакуації. Саме творчість є опорою і засобом розвитку стійкості та резильєнтності у важких переживаннях страшної реальності війни. І українські митці продовжують творити під час війни, поєднуючи творчу діяльність зі службою в армії, волонтерством тощо [5].

Але не кожен з митців може опанувати свої почуття, втілювати їх у мистецьких продуктах: багато з художників постраждали від наслідків російсько-української війни, потерпають від вигорання і психологічних, професійних криз, були учасниками бойових дій і мають статус людей із інвалідністю. Отже, психологічна підтримка українських митців, які залишаються в Україні, є не лише актуальною в умовах війни, а й необхідною для подальшого відновлення культурно-мистецької діяльності на території України. Важливими нам видаються розвиток і підтримка культурно-мистецьких проєктів, спрямованих на тему війни, яку росія розв'язала проти України, во-



лонтерського руху, меморіалізацію боротьби українського народу. Все це буде основою для подолання наслідків колективної травми війни через перспективи мистецького осмислення і переформатування культурних наративів та сенсів українського суспільства.

Метою статті є презентація результатів проведення та доведення ефективності арттерапевтичної програми проєкту «Форум Українського Хаосу» для українських митців, які постраждали від війни.

Відомо, що мистецькі спеціальності є певним обмеженням для застосування арттерапії. І це обґрунтовано, адже митці, в силу професійних знань і навичок, більше уваги в творчій діяльності приділяють естетиці ніж вираженню власних почуттів. Творчий продукт для них як для професіоналів є пріоритетом, кінцевою метою творчості, тоді як в арттерапії творчий продукт – лише посередник у взаємодії між клієнтом і арттерапевтом, засіб виразити невимовне. Тому ми вважаємо цінним поділитися нашим досвідом застосування арттерапії в роботі з митцями в часи війни: сприяти подоланню їх особистісних і професійних криз, формуванню підтримуючого середовища для митців, які постраждали від російської агресії, задля відновлення культуротворчого потенціалу вітчизняних креативних індустрій та ефективності повоєнної культурної відбудови.

Проєкт «Форум Українського Хаосу» розглядається як пролонгована кроссекторальна культурна платформа, завданнями якої є створення умов і атмосфери для перезапуску новітнього українського мистецького процесу, сприяння виникненню міжжанрових течій та мистецьких творів. Важливою складовою Форуму Українського Хаосу були модулі з арттерапії для підтримки і «перезавантаження» митців. «Форум Українського Хаосу» з його поєднанням арттерапій різних видів став платформою для практичного обґрунтування та доведення ефективності арттерапевтичних програм у сфері креативних індустрій. Художники, музиканти, хореографи, письменники співа-ли, музикували, танцювали і займалися живописом та скульптурою, і для всіх фахівців інші види мистецтва були незвіданою цариною, викликали подив і захоплення. І ця мультисекторальність «ФУХ» була однією з інноваційних рис платформи, адже ідея проєкту містила саме потенціал виробництва актуальних культурно-мистецьких продуктів на межі різних культурних галузей і мистецьких течій, виникнення нових ідей і проєктів. Спілкування представників різних секторів сучасного українського мистецтва і обговорення їхнього власного досвіду в умовах російсько-української війни сприяло створенню новітніх



творів з перспективами переосмислення пережитого та актуалізацію культурних наративів сучасного мистецтва.

Ідея проєкту «ФУХ» («Форум Українського Хаосу») була запропонована Оленою Мібчуані, продюсеркою кіно і телебачення, лінійною продюсеркою проєкту «Територія Різдва. Сила Роду», менеджеркою і продюсеркою українського рок-гурту «Нумер 482», координаторкою чотирьох кінофестивалів Bobritsa Film Festival, яка і стала його керівницею, і в якому ми брали участь разом з Людмилою Мовою, Оленою Голубєвою та Наталією Жабко. Метою проєкту було створення еко-системи для підтримки і відбудови мистецького процесу. Адже ті діячі культури, які залишаються в Україні, потребують створення певних умов для вироблення ними актуальних культурно-мистецьких продуктів, психосоціальної підтримки та відновлення. Проєкт реалізувався за підтримки **Українського культурного фонду**.

Цільовою аудиторією проєкту були митці, які постраждали від наслідків російсько-української війни, в тому числі ті, хто має важкі життєві обставини і знаходиться в кризі через війну.

Першим важливим етапом був відбір учасників для участі у проєкті «ФУХ», для чого було створено анкету. Анкета складалася з кількох блоків:

- питання демографічного характеру – вік, стать, географія проживання, приналежність до культурної сфери тощо;
- питання, пов'язані зі ставленням до арттерапії та розумінням арттерапевтичного впливу;
- питання щодо самопочуття та емоційних станів, які містили індикатори шкали вітальності.

За тиждень було отримано 69 заявок на участь у проєкті. Середній вік учасників 31-40 років. Найбільше заявок було отримано від мешканців Києва та Київської області (60%). 55% заявників – вільні художники, мають власну справу, 31% – наймані працівники. Серед заявників представники різних видів мистецтва (представлено в табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл заявників по видам мистецтва

Образотворче (візуальне) мистецтво	Музичне мистецтво	Хореографія	Театр	Кіномистецтво	Літературне мистецтво
63,8	13,0	5,8	15,9	10,1	14,5

Під час відбору в першу чергу зверталася увага на емоційний стан заявників, щоб сконцентруватися на цільовій аудиторії.



Для цього використовувалися 7 індикаторів шкали вітальності (автор Л. А. Найдьонова, оцінка вітальності від 0 до 28; [14]), самооцінка фізичного (головний біль, болі у спині) та психологічного дискомфорту, які відчувають заявники.

Отримані дані свідчать, що в цілому по вибірці бал вітальності середній – 17,4; рівень психологічного дискомфорту – 3,2 (шкала від 1 до 5), середній бал фізичного дискомфорту – 2,4 (шкала від 1 до 5). Дві третини заявників відчувають дискомфорт у спині (65,7%), більше половини (55,7%) – головний біль.

З тих, хто є постраждалим від наслідків війни і у стані вигоряння та творчої кризи, ми намагалися відібрати тих, хто належить до різних мистецьких кіл – кіноіндустрії, літературного, хореографічного, музичного, образотворчого, театрального. Географічно віддавалася перевага митцям з більш небезпечних регіонів України, але, на жаль, не всі з відібраних учасників змогли приїхати. Також ми намагалися створити різновікову групу.

Таким чином, було зібрано групу з 20 митців, серед яких були музиканти, художники, графіки, керамісти, представники театру, факхівці кіноіндустрії, хореографи та ін. Більше 50% з них відчувають останнім часом фізичний і психологічний дискомфорт, рівень вітальності – нижче ніж середній по всій вибірці заявників. Групу було поділено на дві підгрупи з метою створення більш тісної емоційної взаємодії між учасниками, глибшого занурення в процес.

Серед учасників 46% є найманими працівниками, стільки ж – працюють як вільні художники, інші – тимчасово не працюють або студенти. За віком більше половині з них 31-40 років, третині – 41-50 років, середній вік – 36,5 років. За статтю, з урахуванням воєнного становища в країні, у проєкті брали участь переважно жінки (19 з 20).

Арттерапевтичні модулі проводили арттерапевтки, які застосовують різні види арттерапії:

- **образотворча терапія** – **Олена Вознесенська**, почесна президентка ВГО «Арттерапевтична асоціація», кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, арттерапевтка, сімейна терапевтка, травматерапевтка, викладачка арттерапії;

- **медіаарттерапія** – **Олена Голубєва**, продюсерка та режисерка анімації, виконавча директорка ГО «Українська Анімаційна Асоціація» (УАніМА), членкиня Громадської ради при Національній раді України з питань телебачення і радіомовлення, психологиня;



• **музична терапія** – **Наталія Жабко**, психологиня центру психічного здоров'я «ІІ МП м. Львова» КНП, клінічна психологиня, фактивчиня з музикопсиходрами та артпсихотерапії;

• **танцювально-рухова терапія** – **Людмила Мова**, кандидатка психологічних наук, докторка педагогічних наук, професорка, засновниця і керівниця Центру психології руху та творчого самовираження «Maluma & Takete» («LMaluma»), президентка Асоціації танцювально-рухових терапевтів, психологиня, перформерка, хореографиня та викладачка.

Завданнями арттерапевтичних модулів було:

- стабілізація та гармонізація емоційного стану учасників;
- обмін баченнями і досвідом;
- зняття обмежень, поштовх для творчого пошуку;
- налагодження контактів між учасниками для сприяння виникненню міжжанрових течій і витворів.

Модулі арттерапії були побудовані таким чином, що кожного дня кожен учасник мав двогодинне заняття з кожного виду арттерапії впродовж двох днів «ФУХ».

Музикотерапевтичний модуль.

Музика має здатність виражати увесь спектр людських відчуттів, почуттів і настроїв, вона є віддзеркаленням стану душі й тіла. Саме тому на музикотерапевтичному модулі було запропоновано **музичну імпровізацію** – звукове пізнання себе та стосунків, з метою отримання співзвуччя – **резонансу** душі [10]. Тілесна та духовна здатність до резонансу дає змогу сприймати відчуття та стани людини, яка імпровізує, включно з її несвідомими та підсвідомими повідомленнями. Активне вираження шляхом музичної імпровізації дає можливість учасникам вступити в контакт як зі своїм внутрішнім «Я», так й один з одним, і відкриває простір для переживання та свідомого конструювання стосунків. Музична імпровізація вимагає проектування почуттів, що є більш доступним для багатьох ніж вербальне вираження. Вираження почуттів сприяє поверненню до реальності, відновленню, гармонізації емоційного стану. Інтеграція музики, ритму, дії розкриває особистість і дає можливість задіяти та відчути свій внутрішній ритм (див. *кольорову вставку 1, Рис. 1*).

Музикотерапевтичні техніки застосовувалися таким чином, щоб бути повністю доступними учасникам без музичної підготовки чи освіти. На модулях пропонувалося: **вибір інструменту**, знайомство з ним, музичні імпровізації і групова робота – створення «оркестру». Були використані такі групи інструменти як маракаси, металофони, барабани,



духові інструменти та інші (див. *кольорову вкладку 1, Рис. 2*).

На першому етапі (в перший день проєкту) учасникам пропонувалося: вивільнення накопиченого негативу, непроговореного для покращення емоційного стану через вибір інструментів та звукові імпровізації; вправи на відчуття свого ритму і стану «тут і тепер». Заняття другого етапу передбачали групові роботи та їх презентації.

Відбулися зміни у виборі інструментів у перший та другий дні проєкту. На початку кожен був заглиблений у себе, наприкінці – всі почали контактувати один з одним. Ці зміни свідчать про готовність, відкритість, бажання комунікувати. Одна з учасниць зазначила в кінці як висновок з музикотерапевтичного модулю, що в своїй роботі буде використовувати духові інструменти (козу). Вона на власному досвіді переконалася, що саме духові інструменти сприяють налагодженню внутрішніх ритмів та глибини дихання, актуалізації тілесних відчуттів.

Танцювально-руховий модуль.

Метою першого етапу занять була *активізація ресурсів* через відчуття тіла та рух. Учасникам пропонувалося: подивитися на реальність з точки зору рухів і *положення в просторі* з метою усвідомлення свого бажання / небажання йти в контакт (див. *кольорову вкладку 1, Рис. 3*); робота з вагою тіла як відчуттям власної самоцінності; фокусування на *диханні* (дихальні практики, див. [12]) для налагодження зв'язку з реальністю, заземлення, гармонізації емоційного стану; вправи на розширення в «гомеопатичних рухах» для того, щоб віднайти власне розширення у просторі, яке б на сьогодні могло відчуватися як безпечне, ресурсне та, водночас, як простір можливостей. Метою було встановлення балансу між свідомим та несвідомим, щоб віднайти, що саме надає ресурсу та відчуття цілісності.

Ключовим питанням першого етапу було формування позиції «Я є» задля *зміцнення стійкості та опори* в учасників. Вони шукали відповіді на питання «Яким / ою я є?»; «Який / а я в просторі соціальних стосунків?». Хореографічна (рухова) імпровізація передбачала означення того, що актуалізувалося в ході досліджень рухів та тілесних відчуттів [13].

Також пропонувалася робота з суглобами рук: і розширення, і звуження, – і збирання в собі та розкриття Всесвіту на рівні долонь («гомеопатичні рухи»). Це передбачало розкриття на особистісному рівні через розкриття на рівні тіла відповідь на питання «Скільки потрібно напруження в тілі, щоб відчувати себе живим?». Робота



в нижньому ярусі (на підлозі) передбачала додаткове заземлення і відчуття ваги задля зміцнення стійкості [15].

Робота в другий день була спрямована на усвідомлення зв'язку з власним тілом, відчуття власного центру учасників (**центрування**). Робота в парах (один надавав супротив та опору) мала на меті відчуття цілісності за рахунок відчуття центру, досліджувалася тема **прийняття підтримки**, опори на іншого і можливостей віддати відповідальність, важкість тощо. Активізація дрібної моторики з метою заземлення відбувалася з виходом у соціальний простір. Долоні розглядалися як орган обробки інформації.

Також на запит однієї з двох груп відбувалася робота з відчуття хребту задля зняття напруження в області шиї, яке пов'язане з перенавантаженням та почуттями тривоги, страху.

Образотворчий модуль.

Взаємодія та експерименти з матеріалами надають безліч варіантів для «практикування» саморегуляції, в тому числі, говорячи «ні» на пропозиції. Людина може спиратися на специфічні фізичні властивості кожного з образотворчих матеріалів із метою **розвитку емоційної саморегуляції**. Важливими є **фізичні властивості матеріалів**, які уможливають «опрацювання» емоцій та почуттів без їх вербалізації (на невербальному рівні). У процесі фізичної взаємодії з матеріалом людина переживає та «обробляє» емоції завдяки тому символічному значенню, яким для неї може бути наповнена ця взаємодія.

В першій день митцям пропонувалися глина і фольга як матеріали для ліплення. Саме ліплення було обрано з метою висловлення почуттів учасників у символічній формі та через взаємодію з матеріалом. В цілому робота в першій день була спрямована на вивільнення затиснутих почуттів гармонізацію емоційного стану учасників [7].

Глина – природний матеріал, який не має обмежень у терапевтичному застосуванні. Глина стимулює виникнення конкретних образів та асоціацій, пов'язаних із тілом і його органами, і створює умови для отримання тактильних та кінестетичних відчуттів.

Фольга – незвичайний матеріал для ліплення. Вона добре моделюється і тримає форми, й, водночас, легко рветься, потребує максимальної обережності. Вона блискуча, святкова і «ресурсна» в тому сенсі, що пробуджує ранні дитячі спогади. Застосування фольги сприяє розвитку творчого потенціалу і дає можливість створювати новий образ себе та ситуації [9].

Учасникам пропонувалися вправи на дослідження властивостей матеріалів. Бити, кидати, стискати, м'яти глину з метою вираження за-



тиснутих почуттів через мікрорухи та активізацію дрібної моторики задля заземлення. На другому етапі пропонувалася розірвати шматок глини на безліч маленьких шматочків (як метафора фрагментації сприйняття реальності через травмування) і зліпити з них ідеальну кульку (як метафора відновлення після травмування; куля є найбільш гармонійною формою і відображенням особистості) (див. *кольорову вкладку 1, Рис. 4, кольорову вкладку 2, рис. 1*). Групові вправи були спрямовані на знайомство з іншими через взаємодію з їхніми творчими продуктами (кульками) [2]. Багато учасників забрали додому свою кулю як метафору гармонійного стану.

Після експериментів з фольгою як матеріалом (зім'яти, розправити, вигладити, порвати, знов з маленьких шматочків спробувати зробити маленьку кульку) учасникам пропонувалося створити тривимірну скульптуру на тему «Я та мій ресурс» (див. *кольорову вкладку 2, Рис. 2*). Обговорення творчих продуктів передбачало групову дискусію на тему: «Що мені надає ресурс і допомагає впоратися з проблемами?» [9; 11].

На другий день пропонувалася робота з живописом. Для певного «вирівнювання» учасників за ознакою професійної приналежності було запропоновано техніку акварелі по-мокрому з подальшим малюванням сухою пастеллю на акварельному тлі (див. *кольорову вкладку 2, Рис. 3*). Метою роботи була актуалізація та активізація творчого потенціалу учасників, створення простору для експериментів, побудова міжжанрових зв'язків через роботу в парах [7].

Техніка **акварелі по-мокрому** має певні переваги, але й викликає певні труднощі. Уявна легкість цього матеріалу, який за походженням пов'язаний з водою, межує з проявами непокори та стійкості. Основні труднощі криються у головній перевазі акварелі – в її **плинності**. Потрапляючи на вологу поверхню паперу, фарба розтікається неповторним чином. Для людини, яка схильна «все контролювати», акварель по-мокрому сприяє створенню розмитих образів без меж, є адекватною з метою гармонізації та розвитку гнучкості. Подальше малювання по створеній роботі сухою пастеллю надає можливості побудувати структуру в розмитому непередбачуваному всесвіті малюнку [4].

Медіаарттерапевтичний модуль.

Анімація – потужний інструмент у арттерапевтичній практиці. Синтетичне мистецтво, технічна специфіка у вигляді ілюзії руху сприяє самоусвідомленню учасників [8].



Видом медіаконтенту, який було запропоновано створити учасникам, було обрано пластилінову анімацію [16]. Саме створення анімації розширює межі експериментів та можливості втілення вигаданих образів і дає змогу використовувати анімацію в роботі з позамежевими переживаннями, зумовленими шоковою травмою війни та актуальними конфліктами, які зачіпають все суспільство [3].

Пластилін був обраний як матеріал, який найкращим чином сприяє відреагуванню сильних почуттів, спричинених травмами війни, – страху, злості, відрази тощо. **Пластилін** використовується для роботи з агресією, фобіями, страхами та фрустраціями задля вираження сильних емоцій та переживань, що є важливим для психотравмованих людей, які не завжди мають можливості виражати свої почуття. Завдяки такій роботі, знижується вірогідність аутоагресії та насильства стосовно інших.

Створені з пластиліну образи можуть досить легко і в будь-який час бути модифікованими, що і відбувалося під час зйомок фрагментів анімаційних фільмів (образи трансформувалися, змінювалися, розривалися на шматки тощо). Ця властивість пластиліну надає можливості для змін і трансформацій, відчуття контролю над ситуацією та дозволяє на практиці здобути знання щодо права на помилку.

Ліплення з пластиліну оживляє сферу фізичних відчуттів (дотик, нагрівання, м'язова активність); дає змогу створити процес позитивного самопізнання, експериментування, творення, фантазії, гри; генерує нові моделі поведінки, активізує і підвищує самооцінку та впевненість в собі. Саме це є важливим для травмованих митців, митців, що відчувають вигорання чи переживають творчу кризу – відновлення здатності фантазувати, творити і завдяки цьому отримання досвіду самоефективності [7]. Пластилін надає можливості працювати з дрібними деталями, задіює дрібну моторику, що сприяє психологічному заземленню, поверненню людини до тілесних відчуттів. Результатом роботи з пластиліном є зниження тілесної напруги, зміна емоційного тла, можливість «зустрічі» з неприємними переживаннями. Усвідомлення тілесних відчуттів у процесі роботи з пластиліном допомагає інтегрувати отриманий досвід. Вибір пластиліну як матеріалу сприяє усвідомленню тривоги та недиференційованих емоцій [9].

На першому етапі – етапі підготовки – учасникам було запропоновано ліплення з пластиліну. Цей етап передбачав вираження записаних почуттів, робота здебільшого була індивідуальною (див. *кольорову вкладку 2, Рис. 4*). Групова робота на другому етапі – етапі зйомок – вносить контекст взаємодії – спрацьовують ефекти присут-



ності інших людей та фокус на взаємодії (див. *кольорову вкладку 3, Рис. 1*). Наприкінці «Форуму Українського Хаосу» учасники мали можливість побачити анімаційний фільм, який був змонтований з їхніх окремих індивідуальних фрагментів [1], що сприяло якгуртуванню і взаємопідтримці групи, так й опрацюванню колективної травми війни. Таким чином учасники групи отримали цілющий досвід творення та спільного творчого досвіду.

Для **оцінки змін**, які відбулися після участі в арттерапевтичній програмі з 8 модулів з різних видів арттерапії, ми використовували квазіекспериментальний дизайн дослідження – претест і посттест.

Через тиждень після проведення арттерапевтичних занять, учасники ФУХ були повторно опитані. В опитуванні знов використовувалися 7 індикаторів шкали вітальності (автор Л. А. Найдьонова [14], оцінка вітальності від 0 до 28), самооцінка фізичного (головний біль, болі у спині) та психологічного дискомфорту, які відчувають митці після участі в Форумі Українського Хаосу, відкриті питання щодо вражень від ФУХ, а також питання, які передбачали опис своїх вражень через метафору чи колір.

Порівняльний аналіз (група до та після інтервенції) здійснювався за допомогою тесту Вілкоксона, який був обраний за такими міркуваннями: парні виміри – група до та після арттерапевтичної інтервенції, малий обсяг вибірки ($N=20$), ненормальний розподіл даних (через відбір до участі в тренінгу осіб з низькою вітальністю та емоційними негараздами, різний вік та фах учасників). Було з'ясовано, що середній рівень вітальності учасників складає 21,5, тобто порівняно з даними опитування до ФУХ, піднявся більше ніж на 5 пунктів, відмінності є статистично значущими за критерієм Вілкоксона на рівні $p < 0,001$. Порівняння даних за окремими індикаторами свідчить, що учасники:

- стали налаштовані менш песимістично (значимість відмінностей до та після втручання за критерієм Вілкоксона на рівні $p < 0,001$);
- збільшилася здатність до концентрації уваги ($p < 0,05$);
- збільшилася цікавість до життя ($p < 0,001$);
- значно покращився сон та відпочинок ($p < 0,001$);
- зменшилося почуття провини (не значимо);
- зменшилося почуття суму ($p < 0,05$);
- зменшилося відчуття важкості (не значимо).

Дискомфорт у спині відчувають половина учасників (50% відповіли «скоріше так, іноді») і третина (33,4%) відчувають **головний біль** (половина з них – часто, половина – іноді) (відмінності в обох



показниках є статистично значущими за критерієм Вілкоксона на рівні $p < 0,001$). Середній рівень **фізичного дискомфорту** зменшився з 2,4 до 1,8 (шкала від 1 до 5; відмінності є статистично значущими за критерієм Вілкоксона на рівні $p < 0,001$); середній рівень **психологічного дискомфорту** складає 2,2 (перед арттерапевтичним втручанням відповідно був 3,2; шкала від 1 до 5; $p < 0,001$).

Крім об'єктивних даних щодо змін в емоційному стані й творчому процесі учасників нам важливо було отримати **якісну інформацію** стосовно вражень від участі в арттерапевтичній програмі та змін у стані в метафоричній формі у вигляді запитань з варіантами відповідей та відкритих питань. Наведемо деякі дані. Діаграми на Рис. 1, 2, 3 показують розподіл відповідей на питання, де учасникам пропонувалося уявити «ФУХ», його післясмак та життя після нього у вигляді кольорів.

Якого кольору для Вас був ФУХ? (можна обрати до 3х відповідей)

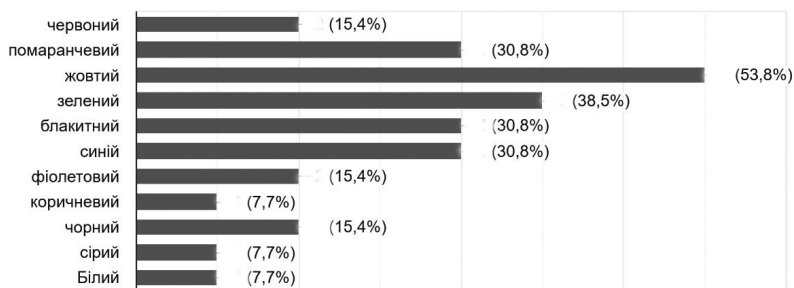


Рис. 1. Розподіл відповідей на питання «Якого кольору для Вас був ФУХ?» (можна було обрати до 3-х відповідей).

До якого кольору ближче Ваш післясмак від ФУХ? (можна обрати до 3-х відповідей)

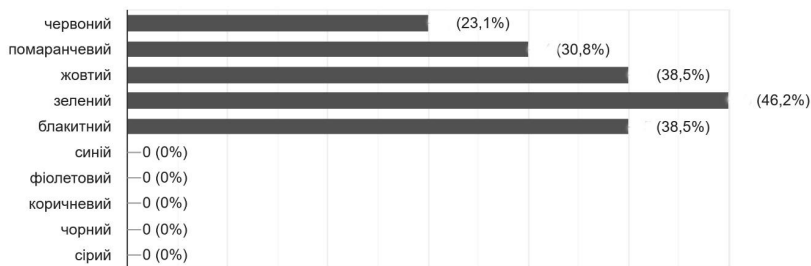


Рис. 2. Розподіл відповідей на питання «До якого кольору ближче Ваш післясмак від ФУХ?» (можна було обрати до 3-х відповідей).



Якого кольору Ваше життя після ФУХ? (можна обрати до 3-х відповідей)

Рис. 3

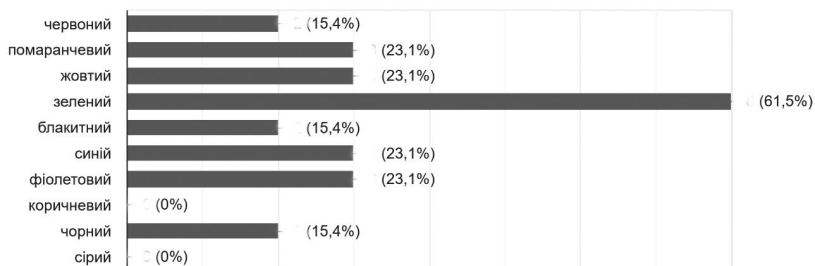


Рис. 3. Розподіл відповідей на питання «Якого кольору Ваше життя після ФУХ?» (можна було обрати до 3-х відповідей).

Більшість описували свою участь у ФУХ за допомогою **жовтого** (пов'язується з сонцем, божественним осяянням, золотом; стимулює діяльність мозку і викликає у людини інтелектуальний інтерес до об'єктивного світу, може трактуватися як прагнення незалежності й розширення горизонту сприйняття, а також жвавість почуттів, і саморозкриття інтелекту, і радісну бадьорість при збудженні), **помаранчевого** (жовтогарячого) та **зеленого** (колір природи, життя, асоціюється з юністю, з життєвою можливістю, з народженням та надією, здобуттям влади над своїм «Я», відчуттям внутрішньої сили та контролю над мовою та почуттями, рівновагою чоловічої та жіночої енергії, а також подоланням перешкод та труднощів, уособлює перемогу), **блакитного (синього)** (асоціюється з ясным небом та прозорістю води, означає ясність осмислення дійсності, здатність до духовності, колір миролюбності, для нервових хворих є заспокійливим) кольорів, що узагальнено ми пов'язуємо з активністю, енергією, радістю, вітальністю, спокоєм (див. Рис. 1).

Післясмак «ФУХ» має зелений (46,2%), жовтий та блакитний (по 38,5%), помаранчевий (30,8%) та червоний (23,1%) кольори (див. Рис. 2). Більше 60% описують своє життя після ФУХ через **зелений** колір, по 23% – через жовтий, помаранчевий, синій та фіолетовий кольори (див. Рис. 3).

Учасники «ФУХ», за їх самооцінками, змогли виразити свої емоції, почуття, відчуття за допомогою звуків, рухів, художніх матеріалів: відповіли на це питання «Так» і «Скоріше так» 84,6% учасників, іншим 15,4% було важко відповісти.

Ми також пропонували учасником відповісти, які саме **емоції** вони усвідомлювали беручи участь в «Форумі Українського Хаосу», і, здебільшого, як бачимо на Рис. 4, це – інтерес, цікавість (92,3%), за-



доволення (69,2%), подив і радість (по 61,5%). І впродовж тижня після «ФУХ» учасники також здебільшого відчували радість, задоволення (по 46,2%), цікавість (38,5%), подив (23,1%). Звертає увагу, що зовсім не було гніву (див. Рис. 5).

Які усвідомлення емоцій відбулися протягом ФУХ? (можна обрати кілька)

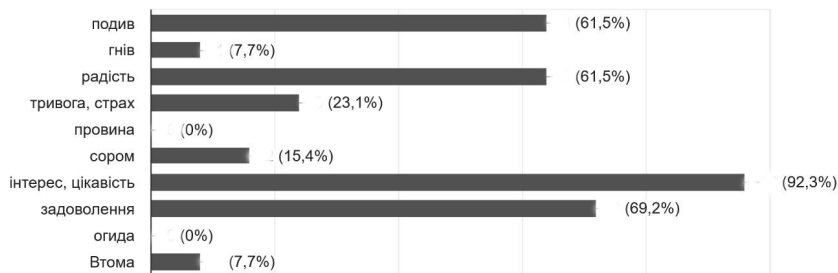


Рис. 4. Розподіл відповідей на питання «Які усвідомлення емоцій відбулися протягом ФУХ?» (можна було обрати кілька емоцій).

Усвідомлення яких емоцій відбулися впродовж тижня після ФУХ? (можна обрати кілька)

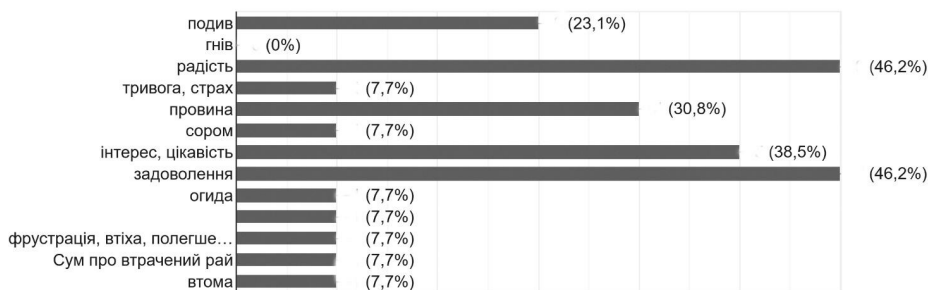


Рис. 5. Розподіл відповідей на питання «Усвідомлення яких емоцій відбулися впродовж тижня після ФУХ?» (можна було обрати кілька емоцій).

78% дізналися на «ФУХ» щось нове про себе, а у двох третин (68%) були інсайти й особистісні відкриття.

На запитання «Чи змінилося те, як Ви відчуваєте своє тіло (усвідомлюєте свої відчуття)?» 85% учасників відповіли, що «Краще ніж до ФУХа». 92% стали звертати увагу на своє дихання (відповіді «Так» і «Скоріше так» на відповідне питання). 85% мають відчуття «Я є» (відповіді «Так, постійно» і «Так, іноді»).

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



- «відкриття справжньої себе»;
- «перший стрибок з парашутом»;
- «завдяки проєкції зазирнула в себе, наче в дзеркало»;
- «(трохи спецій)»;
- «і на попелі проростуть квіти»;
- «видихай, Бобер»;
- «не спробуєш – не дізнаєшся»;
- «це був чудовий видих після тривалої «затримки дихання»

від повсякденних тривог»;

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

Такі метафори свідчать про емоційне розвантаження, відновлення, отримання ресурсу.

Висновки. Арттерапія є адекватним методом психологічної підтримки митців, які постраждали від російської агресії, сприяє зняттю обмежень, розширенню творчих можливостей. За умов застосування різних видів арттерапії в межах однієї програми художній фах не є обмеженням для використання арттерапії.

Результати проведеного дослідження, побудованого як квазіексперимент з арттерапевтичним втручанням впродовж дводенної арттерапевтичної програми в межах проєкту «Форум Українського Хаосу» та пре- і постопитуванням, доводять ефективність арттерапії у роботі з митцями. Участь в арттерапевтичних модулях дала змогу учасникам виразити свої почуття, гармонізувати емоційний стан, виробити навички саморегуляції. За даними опитування, в учасників статистично значуще покращилися фізичне та психологічне самопочуття, знизилися психосоматичні прояви у вигляді болів у спині та головних болів, зменшився сум і песимізм, збільшилася здатність до концентрації уваги, цікавість до життя, покращився сон та відпочинок.

Більшість митців різного профілю описували свою участь у «ФУХ» за допомогою жовтого, помаранчевого, зеленого, блакитного кольорів, які є відображенням активності, енергії, радості, вітальності, спокою. Під час арттерапевтичних занять переважна більшість учасників «ФУХ», за їх самооцінками, змогли виразити свої емоції, почуття, відчуття за допомогою звуків, рухів, художніх матеріалів, дізналися щось нове про себе, навчилися краще відчувати своє тіло. Отже, арттерапія може застосовуватися з митцями в межах мульти-модального підходу, коли поєднуються різні види арттерапії.



Література:

1. Анімація створена під час модуля ФУХ. *Форум Українського Хаосу*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=sPvFAtE2dKo>. (дата звернення: 21.05.2025).
2. Арттерапія з військовими у часи війни: методичний посібник / за заг. ред. О. Вознесенської, Л. Галіциної, М. Перун. Київ: ФОП Назаренко Т. В., 2025. 324 с.
3. Вознесенська О.Л. Медіаарттерапія в роботі з травмами війни у дітей та підлітків. *Простір арт-терапії* : Зб. наук. праць / УМО, 2023, ВГО «Арт-терапевтична асоціація»; [Редкол.: Лушин П.В. та ін.]. Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2023. Вип. 2 (34). С. 4-27. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741453/> (дата звернення 21.05.2025).
4. Вознесенська О.Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям: практичний посібник. Київ : Human Rights Foundation, 2015. 50 с. URL: <https://mediaosvita.org.ua/book/resursy-art-terapiyi-na-dopomogu-vumush/> (дата звернення 11.12.2024).
5. Вознесенська О.Л. Рецептивна арттерапія: пластичні мистецтва як засіб подолання наслідків колективної травматизації. *Досвід проживання війни у вимірах пластичного мистецтва, психології мистецтва та арт-терапії*: зб. тез доп. круглого столу (Івано-Франківськ, 3 лютого 2023 року). Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2023. С. 7-12. URL: <http://lib.pnu.edu.ua/files/zbirnyky/konf-psych-2023.pdf> (дата звернення 21.05.2025).
6. Вознесенська О., Робело-Тимченко Н., Спейзер В.М., Спейзер Ф., Старовойтов А. Арттерапія в роботі з колективною травмою. *Простір арт-терапії* : Зб. наук. праць. Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2023. Вип. 1 (33). С. 4-26. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/737692/?fbclid=IwAR0zL1HDFPo4CmSS1BQL5u2fkeX0dKVXR99TcxhroUt3ZWBQKJt0LCQy5qY> (дата звернення 21.05.2025).
7. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практ. посіб. Вид. 2-ге: випр. та доповн. Київ: Золоті ворота, 2016. 198 с.
8. Голубєва О. Є. *Анімаційна студія у навчальному закладі*. Київ: Шкільний світ, 2012. 78 с.
9. Енциклопедичний словник з арт-терапії / За наук. ред. О. Л. Вознесенська, О.М. Скар. Київ : Золоті ворота, 2017. 312 с.
10. Львов О., Жабко Н. Музична психодрама та музикотерапевтичні розстановки. Інтеграція музикотерапії, психодрами, арт-терапії та інших технік як спосіб саморозкриття. *Секція Креативних Мистецьких Психотерапій*, 2020. URL: <https://arttherapy.usplviv.com/index.php/publikatsii> (дата звернення 11.03.2025).
11. Магія фольги – модуль з ліплення. *Форум Українського Хаосу*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=FC5FCeRmoTs>.
12. Мова Л. Дихання як основний прототип спілкування. *Простір арт-терапії: творчість як задзеркалля реальності*: матеріали XVII Міжнародної



міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 27–29 лютого 2020 р.). Київ : ФОП Назаренко Т.В, 2020. С. 143-144. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/art-conf-20.pdf> (дата звернення 11.03.2025).

13. Мова Л. Рух і танець в роботі арт-терапевта. *Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну*: матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 16-18 лютого 2018 р.) / [за наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар]. Київ : Золоті ворота, 2018. С. 153-154. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/art-conf-18.pdf> (дата звернення 11.03.2025).

14. Найдьонова Л.А. Діагностика булінгу і кібербулінгу: методичні рекомендації. 2019. 94 с. URL: https://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/METODYCHNI-REKOMENDATSIYI_DIAGNOSTYKA-BULINGU-TSKUVANNYA_NAJDONOVA-L.A..pdf (дата звернення 11.03.2025).

15. Mova L. Using dance movement therapy tools for future choreographers training. *European humanities studies: State and Society*. 1(II). 2019. P. 60-71. DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2019.1-II.05> (дата звернення 11.12.2024).

16. Voznesenska, O. Creation of animation as a method of media art therapy in working with war trauma in children and teenagers. *Transfer*, časopis za art terapiju i srodne znanosti, br. 1. 2023. С. 98-118. URL: <https://www.harterapija.com/en/transferjournal> (дата звернення 11.03.2025).



ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЧИТАННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Подкоритова Лариса,

ORCID: 0000-0002-2242-2576

*канд.психол.наук, доц. кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету,
членкиня Правління та керівниця відокремленого підрозділу
у Хмельницькій області ВГО «Арттерапевтична асоціація»
(Хмельницький),*

Скворцова Мар'яна,

ORCID: 0009-0004-3039-4490

*магістр психології,
практична психологиня (Хмельницький)*

EMPIRICAL STUDY OF THE INFLUENCE OF READING ON THE EMOTIONAL STATE OF STUDENT YOUTH DURING THE WAR

Podkorytova Larysa,

ORCID: 0000-0002-2242-2576

*PhD in Psychology, Associate Professor at the Department of Psychology
and Pedagogy of Khmelnytskyi National University,
Board Member and Head of the Separate Subdivision of the NGO
«Art Therapy Association» in Khmelnytskyi Region
(Khmelnytskyi)*

Skvortsova Mariana,

ORCID: 0009-0004-3039-4490

*Master of Psychology,
Practical Psychologist (Khmelnytskyi)*

У статті представлено результати як теоретичного, так і емпіричного дослідження впливу читання на емоційні стани студентської молоді. Огляд зарубіжних і вітчизняних праць виявив, що читання має сприятливий вплив на емоційну сферу людини, зокрема знижує стрес і покращує настрій. Ці результати узгоджуються із даними емпіричного дослідження. У ньому були використані такі методики: «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда; «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (адаптація Т. А. Немчинова); «САН»; Опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»), а також авторські анкети «Чому я не читаю?» і «Чому я читаю?», спрямовані на виявлення ставлення до читання та книги у студентів, які читають і тих, хто не читає (М. Скворцова). Базою дослідження став Хмельницький національний



університет. Кількість студентів, які зголосилися взяти участь у дослідженні – 60 осіб (вік від 18 до 24 років). За результатами анкетування було виявлено, що і ті студенти, які читають, і ті, хто не читають, вважають читання корисним і таким, що позитивно впливає на емоційні стани. За допомогою психодіагностичних методик оцінювалися показники: рівень позитивних емоцій, рівень негативних емоцій, тривожність, агресія, фрустрація, ригідність, загальне самопочуття, загальний настрій. Порівняння усіх виявлених показників у здобувачів освіти, які регулярно читають, і які не мають такої звички, показало, що ті студенти, які читають, порівняно з тими, хто не читають, мають більш виражені позитивні емоції, нижчий рівень тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності, кращі показники загального самопочуття та настрою. У подальшому планується розробка та оприлюднення рекомендацій щодо застосування читання для цілеспрямованої допомоги та самопомоги студентській молоді у корекції своїх емоційних станів. *Ключові слова:* емоційний стан, студенти, читання, бібліотерапія, війна.

This article presents the findings of a theoretical and empirical study aimed at examining the impact of reading on the emotional states of university students in the context of ongoing war-related stress. The theoretical component involved an analysis of both domestic and international literature, which revealed that reading – particularly fiction – has the potential to support emotional well-being by reducing anxiety, relieving stress, and enhancing mood. These theoretical insights were further explored through an empirical study conducted at Khmelnytskyi National University. The study involved a sample of 60 students aged between 18 and 24 years, who voluntarily agreed to participate.

To assess various emotional parameters, the research utilized a set of standardized psychodiagnostic instruments: Carroll Izard's Differential Emotions Scale; J. Taylor's Anxiety Scale (adapted by T. A. Nemchin); the «SAN» method (which evaluates self-perceived well-being, activity, and mood); and H. Eysenck's Self-Assessment of Mental States Questionnaire. In addition, the study employed two author-designed questionnaires – «Why I Read?» and «Why I Don't Read?» (developed by M. Skvortsova) – to explore students' attitudes toward reading and its perceived emotional effects.

The data analysis demonstrated that students who regularly engage in reading fiction reported significantly more positive emotional experiences, including higher levels of general well-being and mood, and lower levels of anxiety, frustration, aggression, and rigidity, compared to students who do not engage in reading. At the same time, both groups acknowledged the emotional value of reading, regardless of their personal habits.

These findings suggest that reading may serve as a meaningful form of emotional self-regulation and psychological support, particularly in adverse social and emotional conditions such as those imposed by wartime experiences.



Based on these results, the authors propose the development of practical recommendations for the use of reading in the psychological support and self-help of student youth. The integration of bibliotherapy into student wellness programs is identified as a promising direction for future research and practice.

Keywords: emotional state, students, reading, bibliotherapy, war.

Проблема Актуальність дослідження впливу читання книжок на емоційний стан обумовлена необхідністю збереження психічного здоров'я і покращення емоційного стану молоді під час війни.

Дослідження останніх років свідчать про погіршення емоційного самопочуття молоді. Так, згідно дослідження Т. Сапельнікової, Н. Кучеренко, С. Кучеренко, значна частина студентів-психологів має ознаки емоційного вигорання [11]. Опитування О. Овчаренко виявило слабкий рівень стресу до війни у 47,9 % молоді [8, с. 78]. Е. Панасенко опублікувала дані, отримані за методикою «Індекс стресу» (SCL-90-R), де показано, що через повномасштабну війну та перехід на дистанційне навчання 52 % студентів відзначають проблеми з соціальними зв'язками та відчувають самотність; 41 % з них вразливі до зовнішніх чинників і переживали стресові ситуації; 46 % – зазначили проблеми з емоційним станом; при цьому виявлені підвищені показники тривожності у 73 % опитаних студентів; а за параметром «GSI» підвищений рівень стресу виявлено у 47 % студентів, а високий – у 24%. Такі результати свідчать про емоційну нестабільність здобувачів вищої освіти та знижену стійкість до стресових ситуацій [9]. Ознаки ПТСР виявлені у студентів за дослідженням О. Г. Шахової і А. А. Гребенюк [14, с. 218]. Н. Жигайло та Т. Шолубка також оприлюднили результати, які свідчать про ознаки сильного стресу у студентів [5, с. 9]. Наше попереднє дослідження також показує підвищену тривогу в студентів: 45,7 % мали середній рівень тривоги з тенденцією до високого, 40 % – високий, у 42,9 % спостерігалися симптоми психічних розладів; у 51,4 % – виявлені ознаки помірно вираженої депресії [13, с. 38-49].

Згадані вище дослідження показують, що студентська молодь в Україні переживає складні емоційні стани, пов'язані з війною. Відтак доцільно шукати ефективні та доступні багатьом інструменти для корекції і самокорекції емоційних станів молоді під час війни.

До ідеї, що таким інструментом може бути читання, нас спонукало знайомство із результатами опитування «Як читають українці під час повномасштабної війни-2023», проведеного дослідницькою агенцією Info Sapiens за запитом Українського інституту книги. Згідно цього опитування, у 2023 р. щодня читали 16 % молоді віком від 16



років, що порівняно з 2020 р. є вдвічі більшим показником. Результати опитування спонукали до думки, що саме війна спровокувала збільшення попиту на книги серед молоді [1, с. 101-102; 8]. Знайомство із іншими дослідженнями про вплив читання, які будуть наведені нижче, підтвердило нашу думку про потенційну ефективність бібліотерапії як цілеспрямованого читання та спонукало до проведення більш розширеного теоретичного та емпіричного дослідження.

Мета статті – навести теоретичне обґрунтування та результати емпіричного дослідження впливу читання на емоційний стан студентської молоді під час війни.

Гіпотеза: у студентів, які регулярно читають, переважають позитивні емоційні стани, порівняно із нечитаючими студентами.

Виклад основного матеріалу. На сьогоднішній день, читання є важливим способом засвоєння знань, накопичених людством, який залишається незмінним незалежно від носія інформації – цифрового чи паперового. Розвиток особистості неможливий без читання і книги [7, с. 104].

Доповнимо це своєю думкою: книга – це не просто набір літер, а індивідуальний інструмент пізнання себе. Тому навіщо варто читати, ми розглянемо на прикладі низки досліджень, які свідчать про позитивний вплив читання на емоційний стан особистості

У березні 2009 року результати емпіричного дослідження, проведеного консалтинговою компанією Mindlab International у співпраці з Університетом Сассекса, засвідчили, що читання є одним із найбільш ефективних засобів психічної релаксації. Протягом експерименту, в якому брали участь добровольці, індукований стрес за допомогою низки когнітивних завдань та фізичних вправ був знижений шляхом застосування різних методів відновлення. Серед усіх протестованих технік, саме читання показало найвищу ефективність – рівень стресу в учасників знизився на 68 % лише за шість хвилин.

За висновками когнітивного нейропсихолога Д. Льюїса, короточасне читання в умовах тиші сприяє зменшенню частоти серцевих скорочень і розслабленню м'язів, що свідчить про загальне зниження рівня психофізіологічного напруження. Порівняно, прослуховування музики знижувало стрес на 61 %, вживання гарячих напоїв – на 54 %, а піша прогулянка – на 42 %. За словами дослідника, занурення у літературний текст активізує уяву, створюючи ефект зміненого стану свідомості, що дозволяє людині тимчасово відсторонитися від зовнішніх стресогенних чинників [17].



У 2016 році австралійська компанія The Expert Editor презентувала інфографіку про фактори корисності читання для здоров'я, що була опублікована у виданні Business Insider Australia за співавторством Б. Брауна. Представлений матеріал ґрунтується на міждисциплінарному аналізі наукових даних, які свідчать про позитивний вплив читання на когнітивне функціонування та загальний стан здоров'я. Систематичне читання: підтримує нейропластичність мозку, зокрема під час аналізу поетичних текстів; сприяє формуванню здорових сномодельовальних ритуалів (наприклад, читання перед сном), які полегшують перехід до фази сну, за умови уникнення електронних екранів із жорстким освітленням; корелює зі зниженням ризику когнітивних розладів у літньому віці на 32 %, зокрема зменшує ймовірність розвитку хвороби Альцгеймера; стимулює формування нових синаптичних зв'язків у мозку завдяки необхідності утримувати у пам'яті складні наративні структури, що сприяє поліпшенню короткочасної пам'яті та уваги; демонструє позитивні результати при роботі з особами, які страждають на депресію, особливо у випадку застосування літератури самопомогі або читання вголос у терапевтичному середовищі; сприяє формуванню мотиваційних настанов, зокрема за рахунок ідентифікації з героїчними персонажами, що може позитивно впливати на поведінкову активність реципієнта у повсякденному житті [16].

Таким чином, результати міждисциплінарних зарубіжних досліджень підтверджують високу терапевтичну та психогігієнічну цінність читання, що має особливу значущість у контексті збереження емоційної стабільності молоді в умовах соціокультурних криз, зокрема – збройного конфлікту. Додаткову підтримку цьому положенню становлять також сучасні праці українських науковців.

Так, у 2022 р. в межах проєкту HAPPYREADERS Ю. Джугастрянською було оприлюднено дослідження під назвою «Читання сьогодні», що мало на меті проаналізувати трансформації читацьких звичок та їхній вплив на емоційний стан особистості в умовах воєнної дійсності. Анонімне анкетування охопило 238 респондентів, і зокрема привернули увагу відповіді на питання: «Після читання я почуваюся...». Згідно з отриманими результатами, 31,5 % учасників дослідження повідомили про відчуття спокою та релаксації; 12,2 % зауважили, що читання сприяє глибшому сну; 10,9 % зазначили підвищення здатності до розв'язання проблем і зростання мотиваційного фону; 8 % – поліпшення концентрації. Ще 8 % респондентів вказали на здатність читання знижувати інформаційне перенавантаження, викликане новинами про війну, а також



можливість «втєчі» до альтернативної реальності через уяву, що сприяє психічному відновленню [2, с. 58-64].

Питання часових витрат на читання у дозвіллевому форматі розглядалося у дослідженні Н. Жигайло та Т. Шолубки. Згідно з отриманими ними результатами, 25 % студентів читають від 30 хвилин до години щоденно, 21 % – від 1 до 2 годин, 19 % – до 30 хвилин, 11 % – понад дві години. Натомість 24 % опитаних не практикують читання задля задоволення [5, с. 11].

У 2023 р. благодійна організація «Клуб Добродіїв» [4] у співпраці з компанією Kantar та за підтримки Plan International реалізувала масштабне соціологічне дослідження «Підлітки та їхнє життя під час війни: настрої, цінності, майбутнє». Вибірка включала 600 респондентів віком від 13 до 19 років, з яких 41 % становили представники студентської молоді (21 % – студенти коледжів, 20 % – університетів). На питання про ефективні способи подолання тривожних станів та інформаційного стресу, 14 % учасників назвали читання художньої літератури. Такий результат демонструє, що читання розглядається молоддю як релевантна стратегія саморегуляції в умовах кризи. Варто відзначити, що 13 % респондентів обрали бібліотеку як бажаний простір для неформального спілкування й інтелектуального відпочинку, що додатково підтверджує важливість доступу до книг у молодіжному середовищі [3].

Психологічна служба Національного фармацевтичного університету (НФАУ) у червні 2023 р. провела онлайн-опитування з метою виявлення психологічних механізмів подолання стресу серед здобувачів вищої освіти. Серед множинних відповідей на питання про ефективні стратегії самодопомоги, 18,6 % студентів виокремили читання художньої літератури як дієвий спосіб зменшення тривожності [6, с. 82].

У липні 2023 року ГО «Форум видавців» ініціювала всеукраїнське соціологічне дослідження в рамках проєкту «Підтримка промоції читання в Україні». Вибірка охоплювала респондентів віком від 16 років, які читають книги не рідше ніж кілька разів на місяць. Серед причин читання, що були надані у форматі множинного вибору, найбільшу кількість відповідей отримали такі мотиваційні чинники: задоволення від самого процесу (42 %), прагнення до саморозвитку (41 %) та потреба у психоемоційному відпочинку або відволіканні (28 %) [15, с. 18].

Сукупний аналіз представлених даних опитувань дає можливість стверджувати про системний позитивний вплив читання художньої



літератури на психоемоційне здоров'я особистості в умовах воєнного стресу. Зокрема, спостерігається тенденція до використання читання як методу психологічної саморегуляції, що вказує на можливість його інтеграції в освітні й психотерапевтичні практики. Вказані результати узгоджуються з основними засадами напрямку, відомого як бібліотерапія, що розглядає читання інструментом психологічної підтримки, корекції емоційного стану та стимулювання особистісного розвитку.

Базуючись на вище наведених дослідженнях ми вирішили дослідити вплив читання на емоційні стани студентів. В дослідженні були використані методики оцінки емоційних станів («Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда; Методика «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора (адаптація Т. А. Немчинова); Методика «САН»; Опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»), а також розроблені авторські анкети «Чому я не читаю?» і «Чому я читаю?», спрямовані на виявлення ставлення до читання та книги у студентів, які читають і тих, хто не читає (М. Скворцова). Зазначені анкети мають подібні питання, які ми зможемо порівняти, і відмінні – для кращого розуміння особистих переконань респондентів.

Емпіричне дослідження проводилось на базі Хмельницького національного університету (ХНУ) протягом 2023-2024 н.р. Вибірка налічувала 60 студентів віком від 18 до 24 років.

Розглянемо результати анкети «**Чому я читаю?**» першої групи респондентів – тих, хто читають. На перше запитання анкети «Чи вважаєте ви читання корисним і чому?», всі досліджені вказали, що читання є корисним. На питання «Чому?» ми отримали відповіді: розвиває емоційний інтелект, логіку, ерудованість, мислення, уяву, покращує пам'ять та концентрацію; покращує комунікативні та соціальні навички; розвиває та збагачує словниковий запас; сприяє саморозвитку та дисциплінованості; розвиває емпатію та здатність співпереживати; розширює світогляд та поглиблює знання з різних сфер; покращує настрій та емоційний стан, є якісним дофаміном; допомагає відволіктись, заспокоює, приносить задоволення та є якісним відпочинком, який включає в себе саморефлексію та самотерапію; профілактика хвороби Альцгеймера; дає відчуття приналежності, забирає відчуття самотності, допомагає знайти підтримку, надихає та мотивує через історії персонажів; підштовхує до цінних життєвих висновків і відповідей на особисті життєві питання; набагато краще проведення часу, ніж в соціальних мережах.

У таблиці 1 наводимо відомості про обсяг часу, який респонденти приділяють читанню.



Таблиця 1

Обсяг часу, приділеного студентами на читання

Питання	Відповіді
Як часто ви читаєте?	щодня – 27 % кілька разів на тиждень – 57 % кілька разів на місяць – 16 %
Скільки часу ви витрачаєте на читання?	до 30 хв – 3 % від 30 хв до 1 год – 47 % більше 1 год – 50 %
Якому формату книг надаєте перевагу?	паперові – 57 % електронні – 43 %

За *Таблицею 1* ми бачимо, що трохи більше чверті досліджених (27 %) читають щодня, трохи більше половини (57 %) – кілька разів на тиждень і 16 % студентів читають кілька разів на місяць. Щодо витраченого часу на читання ми отримали такі відповіді: більшість – 50 % присвячує читанню більше 1 години поспіль, 47 % – від 30 хв до 1 год. і лише 3 % студентів читають менше 30 хв. поспіль. Щодо формату книг, якому надають перевагу респонденти, то 57 % студентів обирають паперові книги, а 43 % – електронні.

Враховуючи, що 84 % студентів є регулярними читачами, ми глибше проаналізували причини, що спонукають до читання, які наведені на *Рис. 1*.

5. Для чого ви читаєте? (можете обрати кілька варіантів)

30 відповідей

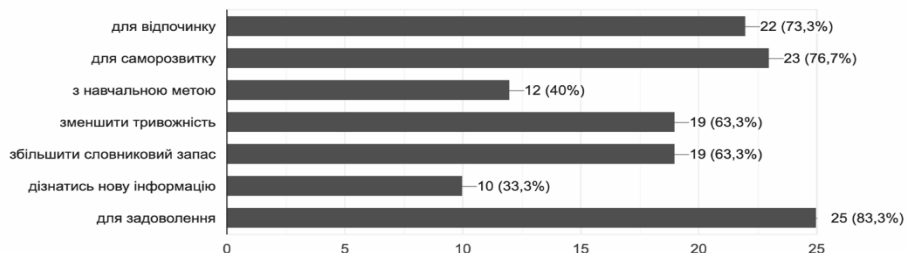


Рис. 1. Гістограма причин, що спонукають до читання, у досліджуваних.

На *рис. 1* ми бачимо, що більшість студентів для задоволення – 83 %, 77 % – для саморозвитку; 73 % – для відпочинку; по 63 % читають



для зменшення тривожності та збільшення словникового запасу; з навчальною метою читають 40 % студентів і 33 % – для отримання нової інформації. Зважаючи, що 83 % читають для задоволення, було запропоновано відповісти, яким видам літератури вони надають перевагу: 57 % – читають наукову та навчальну літературу і 13,3 % користуються довідниковою літературою, що цілком відповідає провідному виду діяльності вибірки – навчання; значний інтерес є до історичної та філософської літератури (по 26,7 % досліджених); окремі досліджені відзначили релігійну, політичну, технічну літературу; але найбільша кількість досліджених – 87 % – віддають перевагу художній літературі. При цьому смакові переваги щодо художньої літератури розподілилися таким чином: переважна більшість досліджених надає перевагу любовним романам – 77 %, детективам – 63 %, психології та / або саморозвитку – 63 %, фентезі – 47 %, триллерам – 40 %, комедії – 37 %, класичним творам – 33 %, біографіям – 23 %, жахам – 20 %, коміксам – 17 %, науковій фантастиці – 13 %, поезії – 7 % та стратегії – 3 %. Аналіз відповідей за іншими питаннями нашої анкети для читаючих студентів подані в *Таблиці 2*.

Таблиця 2

Результати анкетування читаючих студентів

Питання	Відповіді
Чи стала війна поштовхом до читання?	так – 43 % ні – 57 %
Як впливає читання на ваш емоційний стан?	ніяк не впливає – 10 % допомагає заспокоїтись – 90 %
Чи допомагає вам читання позбутися стресу?	так – 93 % ні – 7 %
Які емоції ви зазвичай переживаєте під час читання?	спокій, захопленість, радість, піднесення, здивування, гармонія, зацікавленість, сум, хвилювання, щастя, задоволення, співчуття, полегшення.
Чи обираєте ви книги на основі вашого настрою?	так – 73% ні – 27%
Чи уникаєте ви певних жанрів через те, що вони викликають у вас занепокоєння, тривогу чи інші негативні переживання?	так – 67% ні – 33%



З Таблиці 2 видно, що значна частина опитаних стали читати саме після початку війни – 43 %. Важливо зауважити, що 90 % вибірки зазначили заспокійливий вплив читання на їхній емоційний стан і 93 % – що читання допомагає позбутися стресу. При цьому респонденти назвали емоції, які вони переживають під час читання: спокій, захопленість, радість, піднесення, гармонія, зацікавленість, щастя, задоволення, співчуття, полегшення; і додавали, що емоції залежать від настроїв, які несе у собі книга. 73 % досліджених обирають книги під свій настрій, а 67 % – уникає певних жанрів, які викликають занепокоєння, тривогу та інші негативні стани.

Зазначимо також улюблених авторів сучасної студентської молоді: Еріх Марія Ремарк, Ліна Костенко, Тесс Геррітсен, Колін Гувер, Лоран Гунель, Рей Бредбері, Агата Крісті, Дейл Карнегі, Фредрік Бакман, Ребекка Кван, Тейлор Дж. Рід, Емілі Генрі, Сара Дж. Маас, Люсі Монтгомері, Едіт Егер, Олександр Дюма, Джо Аберкромбі, Семон Беккет, Анна Тодд, Стівен Кінг, Ерін Моргенштерн. Можна зауважити, що переважають іноземні автори, з українських зазначена лише Ліна Костенко.

Отже, результати анкетування студентів, які регулярно практикують читання, показало їхні книжкові інтереси, мотивацію до читання, вплив читання на емоції. Було з'ясовано, що читання позитивно впливає на емоційні стани студентів.

Розглянемо результати анкетування «**Чому я не читаю?**» студентів, які не читають.

Перше запитання анкети було таким самим, як і в першій групі – «**Чи вважаєте ви читання корисним, і чому?**». Тут усі досліджувані зазначили, що вважають читання корисним. При цьому як причини корисності читання студенти, які не читають, зазначили: збільшує словниковий запас та розширює кругозір; покращує мислення, розвиває уяву та пам'ять; є видом відпочинку для відновлення ресурсів; покращує вміння комунікувати, сприяє розвитку грамотності; формує навички концентрації та аналізу; цікава звичка для гарного проведення часу. Як можна побачити, відповіді студентів, які не читають, про користь читання збігаються із відповідями читаючих студентів.

На запитання, чому респонденти не читають, були отримані такі відповіді: у більшості з них – 70 % – не вистачає часу на читання; серед інших причин: немає ресурсу, лінь, декрет, не можуть знайти свій жанр, брак цікавої літератури, не сформована звичка до регулярного читання, соціальні мережі. При цьому всі студенти відповіли «так» на запитання «Чи хотіли би ви почати регулярно читати?». Більше того, 90 % студентів мають вдома книги, які планують прочитати, але від-



кладають; а 93 % не погоджуються з думкою, що «цінність читання переоцінена і такий вид дозвілля дарма витрачений час».

Для глибшого аналізу причин, через які студенти не читають, ми запропонували їм назвати види дозвілля, які респонденти обирають замість читання. Провідним виявились фільми та серіали – 43 %, а також активний відпочинок – 30 %; були також зазначені: відеоігри, прогулянки, спорт, соціальні мережі, танці, час у телефоні.

На питання: **«Що могло би змотивувати вас почати читати?»** ми отримали такі відповіді: цікава література, цікавий сюжет, цікава книга; наявність вільного часу, відсутність соціальних мереж; оточення та більше друзів, які читають; покупка першої книги, зайві кошти на книги; читацькі челенджі; не можу відповісти. Останній варіант відповіді зустрічався найчастіше. Таким чином, маємо таку ситуацію: студенти хотіли би почати регулярно читати, але значна частина їх не знає, як змотивувати себе розпочати це робити.

Питання **«Чи уникаєте ви читання книг через надання переваги короткому контенту?»** і **«Який негативний досвід, пов'язаний з читанням, відбив у вас бажання читати?»** дозволило частково з'ясувати це. Так, на перше питання більшість – 70 % – відповіли «так», тобто більшість студентів, які регулярно не читають, віддає перевагу короткому контенту, книга ж – це так званий «лонгвід», який може відштовхувати своїм обсягом. Відповіді на друге питання розподілились таким чином: 60 % студентів не мали такого досвіду, інші 40 % дали такі відповіді: «вчителі змушували читати твори, які були нецікавими», «батьки карали книжкою» («поки не прочитаєш певну кількість сторінок, гуляти не підеш»), прочитана література з великим вмістом «води»; залежність від читання та уявного світу.

Розглянемо відповіді наших досліджених щодо читання й емоційних станів у Таблиці 3.

Таблиця 3

Результати анкетування студентів, які не читають

Питання	Відповіді
Як ви вважаєте, книги могли б допомогти вам краще розуміти свої емоції?	Так – 87 % Ні – 13 %
На вашу думку, читання може допомогти зменшити рівень тривожності?	Так – 97 % Ні – 3 %
Якби вам запропонували почати читати відповідну літературу для покращення емоційного стану ви б погодились?	Так – 87 % Ні – 13 %



З Таблиці 3 видно, що 87 % студентів, які не читають, вважають, що книги могли би допомогти їм краще розуміти свої емоції, 97 % – що книги були би корисними для зменшення тривожності. Цікавим є те, що 87 % з них погодилися би прочитати літературу для покращення емоційного стану.

Таким чином, студенти, які не читають, віддають належне читанню як корисному дозвіллю, що може позитивно впливати на їхні емоції, але їм бракує часу та мотивації, щоб розвинути в себе звичку до регулярного читання.

Оскільки наше дослідження стосувалося читання та емоційних станів студентської молоді саме під час війни, ми запропонували відкрите запитання **«Чому на вашу думку, під час війни відсоток читаючої молоді збільшився?»**, на яке отримали такі відповіді: молодь хоче відпочити від новин, тому віднайшла книгу як інструмент для заспокоєння та зменшення тривожності; через популяризацію української історії; відбулась переоцінка української літературної спадщини; вплинув нестабільний інтернет та відключення світла; з'явилося бажання втекти від реальності війни, ескапізм; потреба в підтримці українських видавництв і книгарень; переживання приємних емоцій, наприклад, перемоги в книзі, коли в реальності цього поки не можна реалізувати.

В анкеті також було питання про способи заохочення молоді до читання. На нього ми отримали такі відповіді: проведення форумів із сучасними авторами; створення читацьких клубів і літературних вечорів; повторення ініціативи Володимира Зеленського «книжкова тисяча»; організація безкоштовних заходів щодо користі читання; постійне оновлення книг у громадських бібліотеках; наявність безкоштовних ресурсів для читання; виведення читання на рівень тренду.

Таким чином, анкетування студентів, які не читають, виявило їхнє ставлення до читання, причини, чому не читають, та чинники, які могли би сприяти читанню. Було з'ясовано, що у більшості з них є бажання почати читати регулярно.

Порівнюючи відповіді обох вибірок – студентів, які читають, і тих, хто не читає, – варто зауважити, що всі вони визнають користь читання і його позитивний вплив на емоційний стан людини.

Далі ми розглянемо результати нашого дослідження, які були спрямовані на перевірку гіпотези про те, що у студентів, які регулярно читають, переважають позитивні емоційні стани, порівняно із тими, хто не читає.



Так, за методикою К. Ізарда «Шкала диференціальних емоцій» (далі в таблицях і рисунках – ШДЕ) було визначено, які групи емоцій переважають у студентів, які читають, і тих, хто не читає (Таблиця 4).

Таблиця 4

Показники усії вибірки за методикою ШДЕ

Групи	ІПЕ		ІГНЕ		ІТДЕ	
Міра емоційних переживань	студенти, які читають	студенти, які не читають	студенти, які читають	студенти, які не читають	студенти, які читають	студенти, які не читають
Слабка	3 %	17 %	33 %	6 %	33 %	30 %
Помірна	40 %	60 %	44 %	60 %	40 %	37 %
Виражена	44 %	17 %	10 %	17 %	17 %	20 %
Сильна	13 %	6 %	13 %	17 %	10 %	13 %

Примітка. ІПЕ – індекс позитивних емоцій, ІГНЕ – індекс гострих негативних емоцій, ІТДЕ – індекс тривожно-депресивних емоцій.

У Таблиці 4 наведено кількість (у відсотках) досліджених з різною мірою емоційних переживань. Так, у вибірці студентів, які читають, індекс позитивних емоцій (ІПЕ) слабо виражений у 3 % опитаних, помірний у 40 %, виражений у 44 % студентів і сильно виражений в 13 %. Індекс гострих негативних емоцій (ІГНЕ) слабо виражений у 33 %, помірний у 44 %, виражений у 10 % та сильно виражений у 13 % студентів. Індекс тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ) слабо виражений у 33 %, помірний у 40 %, виражений у 17 % респондентів та сильно виражений у 10 % досліджуваних. Таким чином, у студентів, які регулярно читають, позитивні емоції переважають над негативними.

У студентів, які не читають, бачимо дещо іншу картину. Так, ІПЕ слабкий у 17 %, помірний у 60 %, виражений у 17 % та сильний у 6 % опитаних. ІГНЕ слабо виражений у 6 %, помірний у 60 %, виражений в 17 % і сильно виражений у 17 % студентів. ІТДЕ слабкий у 30 %, помірний у 37 %, виражений у 20 % та сильний у 13 % студентів. Таким чином, у студентів, які не мають звички регулярно читати, негативні емоції дещо більш виражені, ніж у читаючих студентів. Зауважимо, що це особливо яскраво проявлено у порівнянні індексів позитивних і гострих негативних емоцій; за показниками тривожно-депресивних емоцій відмінність не така виражена, що, вочевидь, пов'язано із війною в країні, але все ж видно, що ІТДЕ у студентів, які читають, дещо нижчий, ніж у тих, не читає.

Ці тенденції підтверджуються і середніми показниками за кожною групою емоцій (Таблиця 5).



Таблиця 5

Середні показники груп емоцій за методикою ШДЕ

Емоції	ІПЕ	ІГНЕ	ІТДЕ
Вибірка			
студенти, які не читають	25	23	18
студенти, які читають	30	22	17

Примітка. ІПЕ – індекс позитивних емоцій, ІГНЕ – індекс гострих негативних емоцій, ІТДЕ – індекс тривожно-депресивних емоцій.

З *Таблиці 5* видно, що середні показники за кожним індексом емоцій також відрізняються: у студентів, які читають, ІПЕ є вираженим і складає – 30 балів, у тих, хто не читає, ІПЕ є помірним – 25 балів. Показники ІГНЕ та ІТДЕ різняться в один бал, і є дещо нижчими у студентів, які читають.

Таким чином, можна говорити про те, що в нашій вибірці читання не стільки знижує негативні емоції, скільки підвищує позитивні.

Далі розглянемо результати опитування, отримані за методикою «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора в адаптації Т. А. Немчинова (*Таблиця 6*).

Таблиця 6

Показники тривоги за Дж. Тейлором студентів, які читають, і тих, хто не читає

Рівні тривоги	Кількість студентів, які читають	Кількість досліджених нечитаючої вибірки
Низький рівень тривоги	3 %	3 %
Середній рівень тривоги (з тенденцією до низького)	23 %	13 %
Середній рівень тривоги (з тенденцією до високого)	54 %	27 %
Високий рівень тривоги	17 %	54 %
Дуже високий рівень тривоги	3 %	3 %

У *Таблиці 6* видно, що серед студентів, які читають, однакова кількість досліджених з низьким і дуже високим рівнем тривоги – по 3 %. Тих, хто читає, із середнім рівнем тривоги більше, ніж тих, хто не читає (77 % і 40 % відповідно). А от досліджених із високим рівнем



тривоги суттєво більше саме серед студентів, які не читають, – 54 % на противагу 17 % студентів, які читають.

Таким чином, показники тривожності у студентів, які читають, у цілому нижчі, ніж у тих, хто не читає, що збігається із результатами, отриманими за методикою К. Ізарда «Шкала диференціальних емоцій». Більш детально про дослідження тривоги у студентів, які читають, і тих, хто не читає, подано в нашій публікації [12].

Представимо результати дослідження за методикою САН, спрямованої на оцінку самопочуття, активності та настрою (Таблиця 7; див. кольорову вкладку 3, Рис. 3 та кольорову вкладку 4, Рис. 1, 2).

Таблиця 7

**Середні показники за методикою САН студентів, які читають,
і тих, хто не читає**

	Самопочуття	Активність	Настрій
студенти, які не читають	4	4,2	4,4
студенти, які читають	4,5	4,2	4,8

Беручи до уваги, що всі показники, що дорівнюють 4 бали й більше, вважаються нормальними, то, на Рис. 3, кольорова вкладка 3, бачимо, що самопочуття у межах норми має 70 % студентів, які читають (21 особа), і 53,3 % (16 осіб) тих, хто не читає. В Таблиці 7, вказано, що середній бал самопочуття у студентів, які читають, трохи більший, ніж у тих, хто не читає (4,5 і 4 бали відповідно).

На Рис. 1, кольорова вкладка 4, активність у межах норми виявлена у 63,3 % (19 осіб) студентів, які читають, і в 60 % тих, хто не читає (18 осіб). В Таблиці 7 показано, що середній бал самопочуття двох груп є однаковим та складає – 4,2 бали.

На Рис. 2, кольорова вкладка 4, бачимо, що настрій у межах норми має 73,3 % студентів, які читають (22 особи), і 63,3 % (19 осіб) студентів, які не читають. В Таблиці 7 показано, що середній показник настрою читаючої вибірки студентів складає трішки вищий, ніж у нечитаючої вибірки – 4,8 і 4,4 бали відповідно.

Таким чином, за методикою САН у студентів, які читають, дещо кращі показники самопочуття і настрою, що узгоджується із результатами за методикою К. Ізарда «Шкала диференціальних емоцій». Показники активності фактично однакові, що узгоджується із результатами анкетування, де серед альтернативних читання видів дозвілля студенти, які не читають, називали спорт і прогулянки.



Розглянемо результати за опитувальником «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка, за допомогою якого було досліджено тривожність, фрустрацію, агресивність і ригідність. Результати подано у *Таблиці 8* (кількість досліджених із різними показниками у відсотках) і *Таблиці 9* (середні показники).

Таблиця 8

**Показники студентів, які читають, і тих, хто не читає,
за методикою Г. Айзенка**

Деструктивні стани	Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
Шкали	ЧС	НЧС	ЧС	НЧС	ЧС	НЧС	ЧС	НЧС
Низький рівень	30 %	20 %	60 %	40 %	43 %	40 %	33 %	33 %
Середній рівень	67 %	60 %	30 %	47 %	47 %	37 %	57 %	50 %
Високий рівень	3 %	20 %	10 %	13 %	10 %	23 %	10 %	17 %

Примітка. ЧС – студенти, які читають; НЧС – студенти, які не читають.

Таблиця 9

**Середні показники деструктивних станів студентів, які читають,
і тих, хто не читає, за методикою Г. Айзенка (в балах)**

Деструктивні стани Вибірка	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
студенти, які читають	10	8	9	10
студенти, які не читають	8	7	8	9

У *Таблиці 8* видно, що низькі показники тривожності мають 30 % студентів, які читають, і 20 %, які не читають, середні – 67 % тих, хто читає, і 60 % – хто, не читає, і високі – 3 % тих, хто читає, і 20 % відповідно, хто не читає. Середній показник тривожності (див. *Табл. 9*) у студентів, які читають, на 2 бали нижче, ніж у тих, хто не читає



(8 і 10 відповідно). Таким чином, студенти, які регулярно читають, дещо менше тривожні, ніж досліджені, які не мають такої звички. Ці результати узгоджуються із отриманими нами даними за методикою «Вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлора.

Показники фрустрації також різняться в обох групах. Так низький рівень фрустрації має 60 % тих, хто читає і 40 % тих, хто не читає, середній – відповідно 30 % і 47 %, високий – відповідно 10 % і 13 %. Середній показник фрустрації (див. *Табл. 9*) у студентів, які читають, на 1 бали нижче, ніж у тих, хто не читає (7 і 8 відповідно). Можна зауважити, що за показниками фрустрації відмінності у вибірках дещо менші, ніж за показниками тривожності, але в цілому студенти, які читають, менше фрустровані, ніж ті, хто не читає.

За показниками агресивності маємо такі результати: низький рівень в обох групах майже однаковий (43 % ЧС і 40 % НЧС), середні показники виявлені у 47 % тих, хто читає, і в 37 % тих, хто не читає, здобувачів вищої освіти, і високі – у 10 % студентів, які читають, і в 23,5 % тих, хто не читає. Середні показники агресивності вибірок різняться незначно – 9 балів у % тих, хто не читає, і 8 балів у тих, хто читає, але в цілому, можна говорити, що рівень агресивності читаючих студентів менший.

Подібна ситуація із показниками ригідності: кількість досліджених з низьким рівнем ригідності в обох групах однакова – 33 %, середні показники мало різняться – 57 % тих, хто читає, і 50 % тих, хто не читає, студентів відповідно, так само і високі показники (10 % і 17 % тих, хто не читає і читає, відповідно); середні показники різняться на 1 бал і є нижчим у читаючих студентів. Таким чином, показники ригідності у читаючих і нечитаючих студентів подібні, хоча знову ж дещо нижчі у читаючих.

Таким чином, результати дослідження за методикою Г. Айзенка показали, що студенти, як читають, дещо менш тривожні, менш агресивні, менше фрустровані і менше ригідні, порівняно із тими студентами, які не читають. Особливо велика відмінність за високими показниками агресивності, які майже вдвічі вищі у студентів, які не читають.

Результати за всіма використаними методами узгоджуються між собою і з даними інших досліджень, які були наведені вище [1-11; 14-17]. Перевірка емпіричних результатів за кутовим перетворенням Фішера ϕ (https://www.eztests.xyz/criteria/fisher_angular_transformation/) підтвердила їхню статистичну значущість.

Висновки. Проведене дослідження показало позитивний вплив читання на емоційний стан студентів. Про це свідчить як аналіз зарубіжних і вітчизняних досліджень, так і проведена нами емпірична



розвідка.

Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження, можна констатувати, що за всіма застосованими психодіагностичними методиками студенти, які регулярно читають літературу, демонструють вищі показники емоційного благополуччя порівняно з тими, хто не займається читанням: у них переважають позитивні емоції, спостерігається нижчий рівень тривожності, кращі показники загального самопочуття та настрою, а також знижені рівні фрустрованості, агресивності та ригідності.

На основі результатів анкетування можна висунути припущення про потенційний позитивний вплив читання саме художньої літератури на емоційний стан студентів.

Водночас слід зауважити, що загальний рівень показників за всіма методиками у двох груп не демонструє яскраво виражених відмінностей. Імовірно, це зумовлено впливом зовнішніх чинників, зокрема, проживанням учасників дослідження в умовах затяжної воєнної реальності протягом майже трьох років, що супроводжується щоденними втратами та психологічним напруженням.

Таким чином, гіпотеза нашого дослідження про те, що у студентів, які регулярно читають, переважають позитивні емоційні стани, порівняно із нечитаючими студентами, підтвердилась.

Перспективи подальших досліджень убачаються у розробці належних рекомендацій щодо застосування читання для цілеспрямованої допомоги та самопомоги студентській молоді у корекції своїх емоційних станів, розширенні вибірки та діагностичного інструментарію, визначенні, гендерних відмінностей у читацьких перевагах та емоційних станах.

Література:

1. Адаменко М. Читання під час війни: деякі аспекти організації читання за кордоном в роки Першої та Другої світових воєн. *Бібліотечна планета*. 2022. № 4. С. 30–34.
2. *Бібліосвіт*. № 3(83) – № 4 (84) 2022 : інформаційний вісник / Державна бібліотека України для юнацтва ; [редкол.: Г. А. Саприкін (голова) та ін.]. Київ : ДБУ для юнацтва, 2022. 81 с.
3. Всеукраїнське соціологічне дослідження «Підлітки та їхнє життя під час війни» URL: <https://dobrodiy.club/wp-content/uploads/2023/03/doslidzhennya-pidlitky-ta-yihnye-zhyttya-pid-chas-vijny-nastroyi-czinnosti-majbutnye.pdf> (дата звернення: 28.07.2024).
4. Дослідження Клубу Добродіїв. Благодійний Фонд «Клуб Добродіїв». URL: <https://dobrodiy.club/novyny/teenagers-research/> (дата звернення: 28.07.2024).
5. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості



студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 14. С. 3–14. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/1.pdf (дата звернення: 13.08.2024).

6. Котвіцька А., Владимірова І., Пляка Л. Дослідження психологічного стану учасників освітнього процесу національного фармацевтичного університету в умовах воєнного стану в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2024. Т. 35 (74). № 1. С. 79–85. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.1/14>.

7. Нікітjuk А. Глобалізаційні процеси і людина: чи потрібні сьогодні читання і література. *Читання як життєва стратегія* : зб. наук. та наук.-метод. пр., м. Хмельницький, 26 жовт. 2023 р. Хмельницький, 2023. С. 100–105.

8. Овчаренко О. Ю. Психоемоційний стан студентів в умовах збройного конфлікту. *Габітус*. 2023. № 53. С. 75–81.

9. Поперечна Л. А. Читацький щоденник. *Українська бібліотечна енциклопедія*. URL: <https://ube.nlu.org.ua/article/Читацький%20щоденник> (дата звернення: 15.11.2024).

10. Презентація результатів дослідження «Як читають українці під час повномасштабної війни – 2023». *Укрінформ*. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/3772169-prezentacia-doslidzenna-ak-citaut-ukrainci-pid-cas-povnomasstabnoi-vijni-2023.html> (дата звернення: 20.06.2024).

11. Сапельнікова Т., Кучеренко Н., Кучеренко С. Особливості емоційного вигорання студентів психологів в умовах військового стану. *Перспективи та інновації науки*. № 3 (37). 2024. С. 965–973. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3\(37\)-965-973](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-965-973).

12. Скворцова М., Подкоритова, Л. Дослідження впливу читання на рівень тривоги студентської молоді в умовах війни. *Psychology Travels*. 2024. № 4. С. 255–263. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-24>

13. Слободянюк М. В. Особливості психічних станів студентів під час війни : кваліфікаційна дипломна робота бакалавра : 053 Психологія. Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2023. 59 с.

14. Шахова О. Г. Симптоми ПТСР у студентів через рік після початку повномасштабної війни в Україні. *Психологічні читання* : зб. матеріалів ІХ наук.-практ. конф. молод. вчених (м. Харків, 1 груд. 2023 р.) : у 2-х т. н. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. соц. та психол., Наук. парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, 2023. Т. 1. С. 217–219.

15. Юзва Л., Шуренкова А. Аналітичний звіт за результатами Всеукраїнського соціологічного дослідження в межах проєкту «Підтримка промоції читання в Україні». Київ, 2023. 53 с.

16. Brown B. 14 reasons why reading is good for your health. *Business Insider Australia*. December 12, 2016. URL: <https://www.businessinsider.com/14-reasons-why-reading-is-good-for-your-health-2016-12> (дата звернення: 15.05.2024).

17. Reading can help reduce stress. *The telegraph*. 2009. URL: <https://www.telegraph.co.uk/news/health/news/5070874/Reading-can-help-reduce-stress.html%E2%80%8B> (дата звернення: 17.05.2024).



УДК 316.6:159.9-053.6(94)

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ У РІЗНИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ УМОВАХ

Рурик Галина,

ORCID: 0009-0007-1602-6909

докторка філософії в галузі освіти,

арттерапевтка, практична психологиня,

професійна членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Миколаїв)

PECULIARITIES OF ADAPTATION OF FORCED MIGRANTS IN DIFFERENT SOCIOCULTURAL CONTEXTS

Ruryk Halyna

ORCID: 0009-0007-1602-6909

doctor of philosophy in education,

arttherapist, practical psychologist,

professional member of the NGO «Art Therapy Association» (Mykolaiv)

У статті розглядається проблема адаптації вимушених мігрантів з України, які постраждали внаслідок повномасштабної війни, на прикладі психологічної програми, апробованої у місті Брісбен, Австралія. Вимушена міграція супроводжується глибокими емоційними потрясіннями, втратою звичних соціальних зв'язків, порушенням психологічного благополуччя та труднощами у соціальній інтеграції. Відповідно до отриманих первинних результатів, було визначено, що найбільших складнощів вимушені мігранти зазнають саме в емоційній сфері, також – високу вираженість має соціальна незадоволеність через те, що для вимушених мігрантів головною проблемою є відчуття власної неспроможності та безпорадності, проблеми із самореалізацією, складнощі, які виникають при спробі побудувати взаємини із новим соціальним оточенням через мовні перешкоди. Особливої уваги потребують жінки, які часто опиняються в ролі опори для сім'ї, зберігаючи водночас власні травми. Метою статті є аналіз ефективності програми психологічного супроводу, що включала три етапи: стабілізаційний, мобілізуючий (травмоінтеграційний) та відновлювальний. Учасницями дослідження стали 28 жінок віком від 18 до 67 років. Дослідження проводилось із використанням кількох психодіагностичних методик, що дозволило виявити ключові труднощі – погіршення емоційного стану, високий рівень тривоги, соціальну фрустрованість, почуття самотності, труднощі в комунікації. За результатами програми виявлено позитивну динаміку у самосприйнятті, емоційному стані, соціальній включеності. Актуальність дослідження обумовлена потребою у створенні цілісних моделей психологічної підтримки для вимушених мігрантів, що можуть бути



адаптовані до різних культурних контекстів. Отримані результати підтверджують ефективність комплексного підходу в роботі з травмою та соціально-психологічною адаптацією.

Ключові слова: вимушені мігранти, психологічна адаптація, психологічна підтримка, емоційне благополуччя, психокорекційна програма, інтеграція досвіду, діагностика, Австралія.

The article discusses the problem of adaptation of forced migrants from Ukraine who suffered as a result of a full-scale war, using the example of a psychological program tested in Brisbane, Australia. Forced migration is accompanied by deep emotional turmoil, loss of habitual social ties, disruption of psychological well-being and difficulties in social integration. (According to the initial results, it was determined that the greatest difficulties experienced by forced migrants are in the emotional sphere, and social dissatisfaction is also highly pronounced, as the main problem for forced migrants is a sense of their own incapacity and helplessness, problems with self-realization, and difficulties arising from trying to build relationships with the new social environment due to language barriers). Special attention is needed for women, who often find themselves in the role of family support while still experiencing their own traumas. The purpose of this article is to analyze the effectiveness of a psychological support program that included three stages: stabilization, mobilization (trauma integration), and recovery. The participants of the study were 28 women aged 18 to 67. The study was conducted using several psychodiagnostic techniques, which allowed us to identify key difficulties – deterioration of the emotional state, high levels of anxiety, social frustration, feelings of loneliness, and communication difficulties. The results of the program revealed positive dynamics in self-perception, emotional state, and social inclusion. The relevance of the study is due to the need to create holistic models of psychological support for forced migrants that can be adapted to different cultural contexts. The results confirm the effectiveness of an integrated approach to trauma and social and psychological adaptation.

Keywords: forced migrants, psychological adaptation, psychological support, emotional well-being, psychocorrectional program, trauma integration, diagnostics, Australia.

Проблема: повномасштабна війна в Україні спричинила масову вимушену міграцію, що поставило нові виклики перед системами підтримки й адаптації у країнах перебування. Вимушені мігранти часто стикаються з високим рівнем стресу, втратою соціальних зв'язків, зниженням суб'єктивного благополуччя та труднощами у встановленні нових соціальних контактів. Особливої актуальності набуває питання ефективної психологічної допомоги, що сприяє стабілізації психоемоційного стану та покращенню адаптаційних процесів.



Мета статті: проаналізувати ефективність програми психологічного супроводу вимушених мігрантів, спрямованої на стабілізацію емоційного стану, інтеграцію травматичного досвіду та підвищення рівня соціально-психологічної адаптації; обґрунтувати доцільність її використання в роботі з дорослими жінками-мігрантками на прикладі її апробації в місті Брісбен, Австралія.

Актуальність дослідження полягає у вивченні особливостей перебігу адаптаційних процесів у вимушених мігрантів та виявленні можливостей психологічної підтримки, що сприятиме покращенню їхнього самопочуття.

Міграція – це процес соціальних змін, коли особа, сама або в супроводі інших, через одну або більше причин економічного покращення, політичних потрясінь, освіти чи інших цілей залишає одну географічну територію для тривалого перебування або постійного поселення до іншої географічної зони [8, 9].

За даними Міжнародної Організації з Міграції, вимушена міграція – це міграційний рух, який, незважаючи на те, що спонукальні фактори можуть бути різноманітними, включає силу, примус [8, 9]. Мігрант – особа, що здійснила переміщення на нове місце проживання з території своєї держави (тимчасове, сезонне, постійне) [8]. Мігрантів класифікують на: 1) біженців; 2) реальних вимушених мігрантів; 3) вимушених мігрантів страху; 4) переселенців [14]. Вимушених мігрантів часто називають біженцями, але юридично, це неправильно. Хоча багато людей змушені мігрувати, не всі вони отримують статус біженця. В. Айрапетов, І. Бал та Г. Вітковська [10, 14] називають три типи вимушених мігрантів: особи, які шукають притулку; особи, які мають тимчасовий статус біженця; власне біженці [1, 10, с. 29; 14, с. 325 - 331;].

Адаптація як явище не є новою проблемою – її дослідженням займалися багато вчених. Зокрема, Г. Айзенк, Г. Балл, К. Бер, Е. Дюркгейм, В. Кеннон, Ж. Піаже, Г. Сельє, А. Слонім, Е. Шобен та інші вивчали різні аспекти адаптації: від біологічних механізмів до соціально-психологічних процесів. Соціальну адаптацію як форму особистісної активності досліджували В. Семиченко, Т. Середя, А. Бандура, К. Карвер та ін. Аспекти адаптації в екстремальних умовах висвітлювали Н. Агаєв, В. Лебедєв, Ю. Забродін, В. Невмержицький. Проблематику адаптації до інших соціокультурних умов розкривали Дж. Беррі, М. Вілсон, Н. Ітуніна, Ф. Могаддам. Адаптацію мігрантів, у тому числі вимушених, вивчали О. Вихованець, К. Гаврілова, А. Гірник та інші. Також вагомий



внесок у вивчення адаптаційних процесів зробили представники сучасної еволюційної психології – Д. Баркоу, Л. Космідес, Д. Тубі та ін.

Н. Ітуніна визначає міжкультурну адаптацію як складний процес, результатом якого, у разі його успішного завершення, є повна (або часткова) сумісність індивіда з новою культурою та соціальним середовищем, а також ідентифікація іншої культури зі своїми традиціями та продовження життя відповідно до них. Вона підкреслює супутню адаптаційну дилему збереження власної культурної самобутності та ідентичності на противагу засвоєнню правил і стандартів життя контактуючої сторони [3]. Акультурація – це процес, який передбачає зміну «культурних моделей» індивіда, включаючи ідентичність, цінності та практики в сімейному, соціальному та інституційному контекстах [14]. У ряді досліджень [4, 5, 12, 13, 15, 16, 16, 19] було зроблено аналіз феноменів, які супроводжують процес акультурації. Один із найяскравіших феноменів, який отримав декілька назв: «культурний шок», або шок переходу, «культурна втома», «мовний шок», «рольовий шок», «всеохоплююча невизначеність» тощо [4, 5, 13]. Культурний шок означає відчуття невизначеності, розгубленості або тривоги, які люди можуть відчувати під час переїзду в нову країну або знайомства з новою культурою чи оточенням. К. Оберг вважав, що феномен культурного шоку тісно пов'язаний із внутрішнім конфліктом людини, яка опинилась у новому середовищі. Це конфлікт між старими та новими культурними правилами та нормами.

У наукових дослідженнях К. Обрега, Ф. Могаддам, М. Беннета, С. Лісгарда, Дж. Е. та Дж. Т. Гуллахорні, присвячених адаптації мігрантів нового соціокультурного середовища, можна зустріти певну розбіжність у описах стадій, які проживає людина, яка намагається привчитись до нового для неї становища. Наприклад, К. Оберг називає чотири стадії: 1) «Медовий місяць»; 2) Регресія; 3) Пристосування; 4) Відновлення [2, 6].

Нами було використано концепцію С. Чистякова [2, 7], який визначив такі складові соціально-психологічної адаптації: поведінковий, емоційний (афективний), когнітивний, психофізіологічний компоненти, при цьому виділяючи індивідуальні показники та соціально-психологічний контекст. Можна побачити, що ці складові торкаються основних сфер життя особистості. За цими складовими було визначено показники адаптації та підібрано такі діагностичні методики, які дали змогу визначити проблеми, з якими зіткнулися вимушені мігранти. Щодо особистісних характеристик, які можуть позитивно впливати на успішність адаптації, можна зазначити наступні: когнітивна склад-



ність; вміння використовувати при категоризації більш великі категорії; низьку схильність до авторитаризму, стабільна позитивна самооцінка, комунікативність, екстраверсія, перевага в системі ціннісних орієнтацій загальнолюдських цінностей, відкритість до різних поглядів, зацікавленість, використання стратегії співробітництва у процесі вирішення конфліктів, готовність до змін.

У роботі ми спиралися на теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення), математичні (обчислення середніх показників, відсотковий аналіз) та емпіричні методи дослідження. Окрім спостереження, анкетування, інтерв'ю, було використано наступні психодіагностичні методики:

- К. Роджерс і Р. Даймонд (соціально-психологічна адаптація);
- Л. Янковський (адаптація до нового соціокультурного середовища);
- А. Перуе-Баду («Шкала суб'єктивного благополуччя»);
- Д. Рассел і М. Фергюсон (відчуття самотності);
- САН (самопочуття, активність, настрій);
- Л. Вассерман / В. Бойко (соціальна фрустрованість).

Характеристика вибірки: 28 жінок-вимушених мігранток, віком 18–67 років, які мешкають у м. Брісбен, Австралія. Апробація програми відбувалася в період із 25.11.2022 по 05.03.2023 року.

Практична значущість. Результати дослідження можуть бути використані психологами та фахівцями допомагаючих професій для покращення адаптації вимушених мігрантів. Було апробовано програму психологічного супроводу, що сприяє зниженню емоційної напруги, підвищенню внутрішньої стійкості та розвитку ефективних адаптаційних стратегій.

Було виявлено, що найбільші труднощі у вимушених мігрантів спостерігаються в емоційній сфері – зниження настрою, підвищена тривожність, депресивні тенденції. За результатами методик Роджерса, Янковського, Перуе-Баду, САН, було встановлено, що на 5–8 місяці після переїзду в учасників дослідження починається період «культурного шоку» з підвищеним рівнем стресу.

Соціальна незадоволеність виявлялася через почуття безпорадності, труднощі в самореалізації та соціалізації, мовний бар'єр. За результатами шкал «Відчуженість» і «Інтерактивність» (Л. Янковський), визначено ускладнення у встановленні соціальних контактів.

Програма психологічної підтримки складалася з трьох етапів: стабілізаційного, мобілізуючого (опрацювання травматичного досвіду) та відновлювального. Заняття проводилися як онлайн, так і офлайн протягом 4 місяців. Також були доступні індивідуальні консультації.



Як зазначалося вище, програма складалася з трьох етапів:

1. Стабілізаційний – спрямований на нормалізацію емоційного стану.
2. Мобілізуючий – передбачав опрацювання життєвого досвіду, формування інтегрованого уявлення про реальність через переробку травмівного досвіду та його включення у цілісну картину світу.
3. Етап відновлення – орієнтований на подальший розвиток внутрішніх ресурсів і соціальних зв'язків.

Заняття тривали до чотирьох місяців і проходили у форматі:

- 8 онлайн-занять (по 1,5–2 години) щотижнево;
- 7 офлайн-занять (по 2 години) один раз на два тижні;
- також була можливість індивідуального консультування (онлайн / офлайн).

Отримані у ході дослідження первинні результати дозволили, по-перше, створити корекційно-відновлювальну програму, спрямовану на підтримку вимушених мігранток, а по-друге, надалі – провести додаткове дослідження за основними діагностичними методиками, щоб зробити висновок за статистично значущими відмінностями в результатах вторинної діагностичної роботи. Також, серед обраних методик в основному були такі, які дублюють у певних визначеннях одна одну. Це було зроблено для того, щоб перевірити певні показники, визначити можливі взаємозв'язки між ними. За обраними діагностичними методиками було визначено ряд показників, які взаємодоповнюють один одного (це використовувалось в індивідуальній роботі для того, щоб спрямовувати зусилля на вирішення тих питань, що мали прямий вплив на процес адаптації, а в груповій роботі – включали ті теми, які є важливішими для ефективного проходження процесу адаптації). За змінами в цих показниках було визначено ефективність проведення даної корекційно-відновлювальної програми.

1. Адаптація та адаптивність (з її деякими складовими): методики «СПО» Роджерса та «Адаптація до нового соціокультурного середовища» Янковського.

2. Емоційний стан вимушених мігрантів: методики «САН» та «Шкала суб'єктивного благополуччя».

3. Соціальний стан та задоволеність ним: «Рівень соціальної фрустрованості», «Суб'єктивне відчуття самотності» та «Адаптація до нового соціокультурного середовища».

Порівнюючи первинні та вторинні результати за вищепереліченими діагностичними методиками, було визначено наступне:

1. За методикою СПА К.Роджерса – суттєві зміни за шкалами: самосприйняття (середній рівень переважає) та ескапізм (у більшо-



сті спостерігається низький та середній рівень). Віра в себе, вміння бачити свої чесноти, спиратися на знання про себе, брати відповідальність за власне життя, не боятися труднощів – це характеристика цих показників. Показник емоційного комфорту також суттєво змінився. Можна сказати, що вміння впливати на власний емоційний стан через опановані навички саморегуляції, розуміння власних емоційних станів, вміння користуватися зовнішніми та внутрішніми ресурсами призвели до того, що вимушені переселенці, які брали активну участь у даній програмі, значно покращили своє самопочуття. Більшість учасників має середній рівень емоційного комфорту. Звісно, ті учасники, у яких була підозра на депресивні стани та ПТСР (вони були скеровані до сімейного лікаря та психіатра) не мали суттєвих змін. Показник «Адаптивність» не відзначився суттєвими змінами: високий рівень адаптивності спостерігався лише у 8% опитаних (при первинному опитуванні був у 4%), середній – у 72% (був у 60%), низький – у 20% (був у 36%).

2. За методикою Л. Янковського можна побачити незначні зміни. Вважаємо, що незначне покращення говорить про те, що 4 місяці – недостатній строк для того, щоб суттєво вплинути на такий складний процес, як адаптація, але оскільки покращення відбулося, то треба продовжувати роботу в тому ж напрямку. Також, необхідно зазначити, що є низка факторів, на які неможливо вплинути, надаючи психологічну підтримку, тому що вони – загального соціального характеру. Діагностика за Янковським показала, що найбільш значущі зміни відбулися за такими показниками: інтерактивність, відчуженість (які вказують на готовність зберігати ті взаємини, які були й будувати нові соціальні зв'язки). Можна побачити, що спочатку інтерактивність на високому рівні у опитаних мігрантів не спостерігалась, на низькому рівні було рівні було 18% опитаних. Після проведення зустрічей у 12% мігрантів було визначено високий рівень інтерактивності та лише у 8% – низький. Щодо відчуженості: до участі у програми у 8% опитаних вимушених мігрантів був високий рівень прояву даного показника, у 42% – середній, у 50% – низький. Після роботи було виявлено, що відчуженість на високому рівні не спостерігається, зменшилась кількість людей із середнім показником: 36% та збільшилась кількість респондентів із високим рівнем: 64%. Значні зміни можна спостерігати також за показником «Конформність»: на високому рівні 18%, на середньому – 66%, на низькому – 16%. Після роботи можна побачити зменшення цих показників, що дає можливість висловлювати свою



точку зору, мати меншу піддатливість груповому тиску тощо. Однак загалом треба зауважити, що занадто низькі показники конформізму можуть негативно впливати на процеси адаптації, тому що не дозволяють зробити норми нової соціальної групи своїми, засвоїти певні поведінкові патерни та ін. Незначні зміни спостерігались за показниками «Депресивність» (загальне зниження рівня емоційної напруги відчуженості) та «Адаптивність» (підвищення адаптивності: низького рівня після проведення програми психологічної підтримки не було виявлено у опитаних респондентів).

3. За результатами методики Перуе-Баду, спрямованої на визначення суб'єктивного благополуччя також було визначено ряд змін. Дана діагностична методика виявила значне покращення рівня суб'єктивного благополуччя. Головний вплив було визначено за шкалами напруження і чутливості, психоемоційними симптомами та змінами настрою – там у респондентів було виявлено значне покращення самопочуття. За шкалою «значення соціального оточення» було незначне покращення, майже не було змін за шкалою «задоволення поведінкою і діяльністю».

4. За методикою «Суб'єктивного відчуття самотності» було визначено незначне покращення результатів. Треба визначити, що соціальна складова (нові друзі та підтримка сталих відносин) за цей час змінилась не надто значуще через суб'єктивні причини. Але робота у групі протягом 4-х місяців допомогла встановити більш тісні емоційні зв'язки із членами групи, налагодити взаємини із родичами, які надали прихисток (зменшити напруження, знизити конфліктність тощо).

5. За результатами діагностики САН можна визначити достатньо суттєву різницю між показниками, які були отримані до занять та після них. Особливо це стосується шкали «Настрій», де показники значно покращились: на низькому рівні до занять було 44% опитаних, після – 16%; на середньому: 56% та 68% відповідно; на високому рівні до занять не було виявлено респондентів, після: 16%. Також значущими були зміни за шкалою «Активність». Менш значущі зміни можна спостерігати за шкалою «Самопочуття».

6. За результатами методики, що визначає рівень соціальної фрустрованості (Л.Вассермана, в модифікації Бойко), можна побачити, що після проведення програми в учасників визначаються суттєві зміни за шкалами «соціальне оточення», «відносини із близькими», було покращено взаємини із близькими, підвищена комунікативна компетентність учасників тощо. Шкала «Здоров'я та працездатність» зазнала незначних змін, можливо, за рахунок покращення емоційного



стану, набуття стресостійкості та покращення взаємин із близькими. На шкалах «Соціальний статус», «Соціально-фінансове становище» суттєвих змін помічено не було, тому що ці змінні залежать більшою мірою від зовнішніх обставин та юридичних процесів.

Отримані результати свідчать про те, що в ході реалізації занять вдалось досягнути значущих якісних змін у вимушених мігрантів, які брали участь в реалізації даної програми.

Висновки:

1. Аналітичний огляд наукової літератури за проблематикою адаптації вимушених мігрантів дав нам можливість визначити зміст основних понять та складові вивчаємих процесів.

Отже, вимушена міграція – це міграційний рух, який, незважаючи на те, що спонукальні фактори можуть бути різноманітними, включає силу, примус [8,9].

Міжкультурна адаптація розуміється як складний процес, завдяки якому людина досягає сумісності з новим культурним середовищем; а також результат цього процесу[6].

Акультурація – це процес, який передбачає зміну «культурних моделей» індивіда, включаючи ідентичність, цінності та практики в сімейному, соціальному та інституційному контекстах, акультурація не лінійним, універсальним процесом [3].

Адаптаційні процеси мігрантів складаються з кількох етапів, частіше за все називають п'ять: «медовий місяць», «культурний шок», основна адаптація, ментальна ізоляція, прийняття та інтеграція.

Тривалість міжкультурної адаптації визначається багатьма чинниками, які можна розділити на індивідуальні (демографічні, особистісні) і групові (міра схожості або відмінності між культурами та особливості культури, до якої належать мігранти ставлення до мігрантів «приймаючої сторони»)[2].

2. Найбільші складнощі у вимушених мігранток спостерігаються в емоційній сфері, особистісній (проблеми у самореалізації) та соціально-комунікативній. Первинна діагностика дала такі вхідні дані: за показниками методики Роджерса (шкала «Емоційний комфорт»), методикою Янковського (шкала «Депресивність»), методикою Перуе-Баду, САН можна однозначно сказати, що емоційний стан вимушених мігрантів, особливо через кілька місяців перебування (діагностика проводилась у листопаді, 80% мігрантів перебували в Австралії 5-8 місяць). На цей період перепадає час, коли закінчується так званий «медовий місяць» і мігрант починає стикатися



з великою кількістю проблем та перешкод. Крім того, у вимушених мігрантів, які полишили в Україні близьких, роботу та дім, накопичується втома від переживань, що також створює загальний несприятливий фон для адаптаційних процесів. Також, соціальна незадоволеність також мала досить високий рівень прояву через те, що для вимушених мігрантів головною проблемою є відчуття власної неспроможності та безпорадності, проблеми із самореалізацією, складнощі, які виникають при спробі побудувати взаємини із новим соціальним оточенням через мовні перешкоди. Можна побачити відчутні складнощі у побудові взаємин (за результатами, що було отримано за шкалами «Відчуженість» та «Інтерактивність» (методика Янковського) та рівня фрустрованості (методика Вассермана). Також визначався високий рівень відчуття самотності. Загальний рівень адаптації (методики Роджерса на Янковського) вказують на середній 60% за методикою Роджерса та 64% за методикою Янковського та низький рівень 36% та 14% відповідно пристосованості до умов нового середовища.

3. Для покращення адаптаційних процесів була створена програма психологічного супроводу. Програма впроваджувалась в рамках роботи організації Кьюпастт, включала в себе індивідуальну та групову роботу, он-лайн та оф-лайн зустрічі.

4. Після впровадження програми була проведена вторинна діагностика, завдяки якій були визначені зміни у показниках: самоприйняття, ескапізм, емоційний комфорт (методики СПА Роджерса). Діагностика за Янковським показала, що найбільш значущі зміни відбулися за показниками інтерактивності, відчуженості, конформності. Також виявлено значне покращення рівня суб'єктивного благополуччя, напруження і чутливості. За результатами діагностики САН можна визначити достатньо суттєву різницю між показниками, які були отримані до занять та після них. Особливо це стосується шкали «Настрій» та «Активність». За результатами методики, що визначає рівень соціальної фрустрованості, можна побачити, що після проведення програми в учасників визначаються суттєві зміни за шкалами «Соціальне оточення», «відносини із близькими».

5. Таким чином емпірично було доведено, що психологічна підтримка вимушених мігрантів сприяє процесу адаптації до умов нового соціокультурного середовища. Розроблена нами програма психологічного супроводу, її змістовне наповнення та особливості проведення виявилися ефективними й дали змогу на практиці допомогти вимушеним мігранткам у процесі їхньої адаптації до нових соціокультурних умов.



Література:

1. Алексеев Т. Ф., Гончар Л. В., Куниця Т. Ю., Бирик Д. Д. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки : монографія / за ред. Т. Ф. Алексеев. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 240 с
2. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 3. С. 34–45. URL: <http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2016/3/05.pdf> (дата звернення: 9. 04. 25)
3. Берри Дж. У. Акультурація й психологічна адаптація: огляд проблеми. *Розвиток особистості*. 2001. № 3–4. С. 183–194. URL: http://www.kpi.kharkov.ua/archive/microcad/2018/S17/microcad18_45.pdf (дата звернення: 13. 04. 25)
4. Біленька І.Г. «Культурний шок» і адаптація до нової культури. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Теорія культури і філософія науки. 2011. № 940. Вип. 41. С. 12–16. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhITK_2011_940_41_5. (дата звернення: 13. 04. 25)
5. Блинова О.Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/3.pdf (дата звернення: 24. 05. 25)
6. Галецька. І. Психологічні чинники соціальної адаптації/ *Соціо-гуманітарні проблеми людини*. 2005. № 1. С. 91–100. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/27517/13-Haletska.pdf?sequence=1> (дата звернення: 14. 04. 25)
7. Демет'єва С. В. Особливості адаптації мігрантів із зарубіжних країн в містах України. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-adaptatsii-migrantov-iz-zarubezhnyh-stran-v-gorodah-rossii-po-dannym-sotsiologicheskikh-issledovaniy>. (дата звернення: 15. 04. 25)
8. Закон України «Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту» від 08.07.2011 № 3671-VI, редакція від 03.03.2016 [Електронний ресурс]. – URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/3671-17> (дата звернення: 25. 05. 25)
9. Закон України «Про імміграцію» №2491-III (2001). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2491-14> (дата звернення: 25. 05. 25)
10. Міграційні процеси в сучасному світі: світовий, регіональний та національний виміри: (Понятійний апарат, концептуальні підходи, теорія та практика): енциклопедія / [НАН України, Ін-т держави і права ім. В.М. Корецького]. – К.: Довіра, 1998. – С. 124
11. Мілютіна К. Л. Баланс в умовах невизначеності: робочий зошит для самодопомоги. Київ : ГО «МНГ», 2022. 92 с. URL: https://docs.google.com/document/d/1rPF6IOtWgoZFsuP2twURbYJgUCvUxPkj/edit?fbclid=IwY2xjawKYQ3MBHSimPy7zw_cgiv46vN8xf0jY-8r92WSbWzeSihSe9tQJTG7-raGfa_UTEg&tab=t.0 (дата звернення: 15. 04. 25).
12. Паращук Р.М., Венгер О.П. Психологічні проблеми вимушених трудових мігрантів. URL: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/nursing/article/download/5402/4965> (дата звернення: 22. 05. 25)



13. Плющ В. А. Соціокультурна адаптація мігрантів: концептуалізація, етапи та їхня динаміка // *Актуальні проблеми філософії та соціології*. URL: <http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/11300/16791/%d0%92.%20%d0%90.%20%d0%9f%d0%bb%d1%8e%d1%89.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 22. 05. 25)
14. Ровенчак О. Визначення та класифікації міграцій: наближення до операційних понять. // *Політичний менеджмент*. 2006. № 2. С. 127-139. URL: https://ipiend.gov.ua/wp-content/uploads/2018/07/rovenchak_vyznachennia.pdf (дата звернення: 18. 05. 25)
15. Слюсаревський М. М. Блинова О.Є. Психологія міграції : навчальний посібник. Національна академія педагогічних наук України; Інститут соціальної та політичної психології. Вид. друге, перероб. і доп. Київ : Талком, 2018. 360 с. URL: http://www.ispp.org.ua/backup_ispp/1423057032.pdf (дата звернення: 19.04.25).
16. Смокова Л. С. Стрес акультурації, культурний шок та психічне здоров'я особистості в умовах добровільної або вимушеної міграції. *Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я* : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (26-27 квіт. 2019 р., Одеса). Одеса : Одеський нац. ун-т, 2019. С. 64-70. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/24965> (дата звернення: 17.04.25).
17. Тарасюк В. Культурний шок як один із чинників адаптації та реадaptaції мігрантів до нового соціокультурного середовища // *Психологічні перспективи*. Випуск 17.2011. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/199/1/Tarasiuk.pdf> (дата звернення: 14. 05. 25)
18. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. URL: http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id=3373. (дата звернення: 27.04.25).
19. Фрейнкман-Хрустальова Н. С. Еміграція та емігранти: Історія та психологія / Н. С. Фрейнкман-Хрусталева, О. І. Новіков / [наук. ред. Тишкін Г. А.]. – СПб.: Державна академія культури, 1995. – 153 с. URL: <https://www.dissercat.com/content/osobennosti-psikhologicheskoi-akkulturatsii-russkoazychnykh-migrantov> (дата звернення: 08. 05. 25).
20. Gurieva S., Kōiv K., Tararukhina O. Migration and Adaptation as Indicators of Social Mobility Migrants // *National Institutes of Health. Behav Sci (Basel)*. 2020 Jan; 10(1): 30. Published online 2020 Jan 9.US. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7016587/> (дата звернення: 19. 05. 25).
21. Website: National Academy of Sciences. URL: <https://nap.nationalacademies.org/resource/25584/interactive/> (дата звернення: 14.04.25).
22. Website: The New Humanitarian. URL: https://www.thenewhumanitarian.org/migration?gclid=CjwKCAjwoIqhBhAGEiWArXT7K32585gmXAxhCdZQW3Vy5nSUyEwNwkvqR-ZoybFz1CryZCCeAXBX9RoCLdEQAvD_BwE (дата звернення: 19. 04. 25).



ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ, АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ ТА КЛІНІЧНІ ВИПАДКИ

УДК 159.942 - 364-1 - 37.06

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОСТОРУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ДОСВІД ПРОВЕДЕННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ГРУП ПІДТРИМКИ УКРАЇНЦІВ ОНЛАЙН

Богдан Олена,

ORCID: 0000-0002-4035-9144

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

Дорогавцева Олена,

ORCID: 0009-0006-6012-9086

*заступниця голови ГО «Освітньо-правозахисна фундація
“ПРАВОСВІТ”», магістриня спеціальної освіти, спеціальна психологиня,
методистка спеціальної та інклюзивної освіти, клінічна психологиня,
членкиня ГС «Національна Психологічна Асоціація»,
ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ – Луганськ)*

MODELING THE SPACE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DURING WAR: EXPERIENCE OF CONDUCTING ART THERAPY SUPPORT GROUPS FOR UKRAINIANS ONLINE

Olena Bohdan

ORCID. 0000-0002-4035-9144

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

Dorohavceva Olena

ORCID: 0009-0006-6012-9086

*member of the Public Organization “National Psychological Association”,
VGO “Art Therapy Association”, deputy head of the NGO “Educational
and Human Rights Foundation “PRAVOSVIT”, master of special education,
special psychologist, methodologist of special and inclusive education,
clinical psychologist (Kyiv – Luhansk)*

У статті представлено досвід проведення онлайн груп психологічної
підтримки українців під час війни з використанням арттерапевтичних



методик. Онлайн формат забезпечує низку переваг, серед яких доступність з будь-якої точки світу, економія часу та анонімність. Проте серед недоліків відзначено обмежений емоційний контакт та складнощі у виконанні арттерапевтичних вправ через брак матеріалів. Кожна група мала вісім зустрічей протягом двох місяців раз на тиждень з використанням платформи zoom. Заняття в групах тривали дві години та включали психоeduкацію, тематичну арттерапію та обговорення. Попри нестабільний склад учасників, стабільна частина групи сприяла формуванню атмосфери довіри, що забезпечувало сильний терапевтичний ефект. Групова динаміка проявлялася через обмін досвідом, самоідентифікацію, підтримку та самодослідження.

Публікація пропонує три історії учасниць групи, побудовані як само-рефлексія після виконання творчих завдань та аналізу продуктів власної творчості. Кожна історія відобразила особливості психологічної трансформації українок в умовах війни. Молодій дівчині вдалося знайти позитивні налаштування серед емоцій тривоги, страху та відчаю, відкривши для себе радість життя. Жінка середнього віку переосмислила власну роль та ідентичність у стосунках із чоловіком. Зріла жінка зосередилася на духовній ідентичності та пошуку сенсу життя. В ході роботи кожна з учасниць окреслила власний простір психологічного добробуту, що сприяв розвитку потенціалу, доланню викликів війни та додав сенсу їх життю.

Отже, методи арттерапії стали інструментами творчості та самопізнання, створюючи «оазис людяності» серед викликів воєнного часу. Наш досвід проведення груп психологічної підтримки говорить про перспективність використання арттерапії для розвитку психологічного потенціалу учасників, стабілізації їх психоемоційного стану та адаптації до складних умов. Розширення доступності онлайн-підтримки, застосування сучасних психологічних методів та психологічний супровід різних груп населення мають значний потенціал для подальшого розвитку цих програм.

Ключові слова: травма війни, цифрове середовище, психологічний супровід, групи психологічної підтримки, арттерапія, психологічний добробут.

The article presents the experience of conducting online psychological support groups for Ukrainians during the war, using art therapy techniques. The online format offers several advantages, such as accessibility from anywhere in the world, time efficiency, and anonymity. However, among its disadvantages are limited emotional contact and difficulties in performing art therapy exercises due to a lack of materials. Each group had eight sessions over two months, meeting weekly via the Zoom platform. The group sessions lasted two hours and included psychoeducation, thematic art therapy, and discussions. Despite the unstable composition of participants, a stable core group helped foster an atmosphere of trust, which provided a strong therapeutic



effect. Group dynamics manifested through the exchange of experiences, self-identification, support, and self-exploration.

The publication offers three stories of group participants, structured as self-reflections following the creation of artistic works. Each story reflected the unique aspects of psychological transformation of Ukrainian women during the war. A young girl managed to find positivity amidst emotions of anxiety, fear, and despair, discovering joy in life. A middle-aged woman redefined her role and identity within her relationship with her partner. A mature woman focused on spiritual identity and the search for life's meaning. Through their work, each participant outlined their own space of psychological well-being, which contributed to personal growth, overcoming the challenges of war, and bringing meaning to their lives.

Thus, art therapy methods became tools of creativity and self-discovery, creating an «oasis of humanity» amid the challenges of wartime. Our experience conducting psychological support groups demonstrates the potential of art therapy in fostering participants' psychological development, stabilizing their emotional state, and adapting to difficult conditions. Expanding access to online support, applying modern psychological methods, and supporting diverse population groups hold significant potential for further development of these programs.

Keywords: war trauma, digital environment, psychological support, psychological support groups, art therapy, psychological well-being.

Проблема. Психологічна підтримка українців онлайн є ані новою, з огляду на попередній досвід глобальної пандемії та наявних у зв'язку з нею ковідних обмежень, ані чимось унікальним – адже з початком повномасштабної війни на теренах України значна кількість українців опинилась в статусі тимчасово переміщених осіб та таких, що шукають прихистку за межами країни. Ті українці, які залишились у власних домівках, стали заручниками агресивної політики сусідньої держави, що воює з цивільним населенням – обстріли, бомбардування, атаки ракетами, дронами в будь-якому місці на всій території України. Сучасні технології цифрового суспільства стали тим місточком, що допомагають українцям віднайти ресурси для подолання стресу війни; осмислити реальність соціальних катаклізмів через взаємодію з людьми, які проживають подібний досвід; віднайти власну ідентичність в умовах глобальної турбулентності та невизначеності майбутнього. Використання методів арттерапії в роботі груп дистанційної психологічної підтримки є привабливим та ефективним методом підтримки психічного здоров'я, і водночас має свої обмеження та ризики. Публікація знайомить з досвідом проведення таких груп, що мали



обнадійливу назву «Час жити» та сприяли здатності учасниць моделювати простір власного добробуту з використанням методів арттерапії.

Мета публікації: презентувати досвід проведення онлайн груп психологічної підтримки українців, що постраждали від травм війни, з використанням методів арттерапії.

Огляд останніх публікацій. Надання допомоги тим, хто потрапив в складні життєві обставини, пов'язані з військовими діями, є фокусом уваги українських науковців та практиків вже понад 10 років. Кінцевою метою таких психологічних інтервенцій фахівці визначають збереження постраждалими від війни статусу продуктивного суб'єкта діяльності, що є передумовою позитивної взаємодії з собою, з іншими людьми та зі світом в цілому (Філіпович та ін., 2022) [11]. Аби досягти поставленої мети, фахівці, що надають психологічну підтримку, мають вирішити низку завдань: стабілізація емоційного стану отримувачів послуг, раціональне сприйняття ними поточної життєвої ситуації, активізація процесів самопізнання, самоприйняття, саморегуляції, самоконтролю; бачення конструктивних шляхів вирішення складних життєвих ситуацій та формування позитивного іміджу майбутнього. Важливим є прийняття особами, що постраждали, відповідальності за власне майбутнє через оволодіння стратегіями успішної поведінки, соціальні компетентність та активність та фокусування уваги на посттравмівному розвитку і соціальній самореалізації (Панок та ін., 2019) [7]. Важливо допомогти людині протистояти формуванню комплексу жертви. І для внутрішньо переміщених осіб, і для тих, хто виїхав за межі України, конструктивно видається позиція дослідника міжкультурних переваг і відмінностей задля набуття мультикультурних компетентностей. Набуття таких компетентностей є важливим для розбудови кращого демократичного майбутнього України (Слюсаревський & Григоровська) [10].

Та не менш важливим є оволодіння людьми навичками моделювання власного простору добробуту – адже спільний соціальний добробут є наслідком усвідомленого моделювання та подальшої розбудови індивідуального психологічного добробуту членами суспільства. Попри жажіття війни тема щастя, соціального та психологічного добробуту все частіше привертає увагу фахівців контактних професій. Ми розуміємо психологічний добробут (англійською – Psychological Wellbeing, або PWB) як стан розуму, коли людина здатна розвивати свій потенціал, продуктивно працювати та долати звичайні життєві стреси (Dhanabhakyaam & Sarath, 2023) [12]. Дослідження добробуту зазвичай спираються на припущення, що добробут, або якість життя,



складається з суб'єктивних переживань людини, виражених з точки зору корисності, щастя чи задоволення життям в цілому або в окремих його сферах: дохід, здоров'я, сімейні стосунки, праця, персональні сенси, автономія тощо. Для того, щоб з'ясувати, наскільки «щаслива» людина, респондентів просять, наприклад, оцінити, наскільки вони задоволені своїм життям за шкалою від 1 до 10 і повідомляти про свій настрій в конкретні моменти дня (Robeyns, 2020) [13]. Ми використовували саме такий метод експрес-оцінки поточного стану за 10 бальною в шкалою для фіксації змін настроїв та психологічних станів учасників груп психологічної підтримки.

Оскільки взаємодія відбувалась в режимі онлайн, варто зазначити специфіку використання цифрового середовища для надання психологічного супроводу. Адже, як зазначили О.Комісарова та М. Смульсон (2003), «постмодерністські підходи до аналізу довкілля пропонують розглядати навколишнє середовище як таке, що конструюється людиною самостійно». Ясно, що віртуальне середовище, зокрема, інформаційна інтернет-бульбашка, є сьогодні таким само самостійно сконструйованим продовженням середовища невіртуального. Дослідниці підкреслюють, що середовище підтримки має бути орієнтованим на розвиток особистості. В свою чергу, середовище, навіть віртуальне, багате на плідні для розвитку можливості, сприяє формуванню активної позиції залучених до цього середовища індивідів [5, с.118].

На жаль, сучасний медіа-простір не завжди є цілющим та живильним для українського суспільства [6]. Тим актуальнішим постає цілеспрямоване створення осередків здорової та конструктивної взаємодії українців незалежно від локацій їх тимчасового перебування. Використання соціальних медіа для цілеспрямованого моделювання власного психологічного добробуту користувачами цифрових мереж є новим та цікавим фокусом уваги міжнародної психологічної спільноти (Перилігіна та ін., 2024) [8]. Фахівці наголошують на пріоритетності розвитку дистанційних форм психологічної допомоги з питань збереження в українців персональних сутнісних сенсів; розвиток резильєнтності та здатності опиратись негативним впливам тимчасових соціо-культурних середовищ через вміння підняти над проблемною ситуацією, перетворити наявні виклики на поштовх до самопізнання, саморозвитку (Вовчик-Блакитна & Гурлева, 2015) [2]. Адже «психологічний добробут українця, який підтримується і є потенційно актуалізованим у взаємодії з медіа-психологом, поширюється на реальні життєві ситуації



життєдіяльності людини, визначення її намірів і цілей сьогодні і в майбутньому» (Вовчик-Блакитна&Гурлева, 2018) [1, с.142].

Особливого значення в такому контексті набувають інструменти медіаарттерапії, яка стала можливою з розвитком цифрових засобів комунікації. Визначальною рисою медіаарттерапії є використання сучасних медіа в творчому процесі (Вознесенська, 2015) [3]. Медіаторчість сприяє психологічному відновленню людини, адже вона дозволяє виражати емоції, опрацьовувати травмівний досвід і будувати позитивні перспективи. Емоційне самовираження, стабілізація, відновлення самоконтролю, групова підтримка, осмислення досвідів та пошуки нових сенсів – саме такі результати застосування арттерапії в режимі груп підтримки онлайн за нашим досвідом, і за досвідом багатьох фахівців, що використовують таку форму допомоги [9].

Виклад основного матеріалу статті. Зараз ми маємо ту ситуацію, коли час обрав нас. Ми маємо вистояти. Ми маємо перемогти. Ми маємо те світло, що є генетичним кодом нашої нації, зробити законом громади. Та перш за все, ми маємо активізувати те світло в самих себе. Допомогти собі віднайти власні ресурси, силу, здатність вирішувати виклики ситуації, готовність бути корисним іншим. Для цього за сприяння Національної Психологічної Асоціації було запроваджено групи психологічної підтримки українців, спрямовані на психологічне відновлення, емоційну стабілізацію та взаємопідтримку «Час жити». Метою роботи груп ми визначили психологічне відновлення українців під час війни, підсилення їх психологічної стійкості, фокусування уваги на моделюванні простору психологічного добробуту. Застосування арттерапевтичних практик було ключовим інструментом психологічних впливів. Групи проходили протягом двох місяців, раз на тиждень, 8 зустрічей кожна. Зустрічі відбувались онлайн з використанням платформи ZOOM.

Як зазначено вище, психологічна підтримка онлайн для українців під час війни має як переваги, так і недоліки. Серед переваг в першу чергу є доступність взаємодії в будь-якій частині світу, де є інтернет; анонімність допомоги, що знижує поріг тривожності респондентів; економія часових ресурсів, оскільки «кабінетом» стає віртуальний простір Zoom-платформи. Щодо недоліків дистанційної форми психологічної підтримки: першим є обмежений контакт – адже відсутність живого дотику, живого емоційного простору дещо зменшують цілющий ефект групової підтримки (Вознесенська, 2020) [4]. Арттерапевтичні практики також складніше виконувати в режимі дистанційного спілкування через брак необхідних матеріалів в учас-



ників та більш ускладнені творчі налаштування, які відбуваються під час очної групової взаємодії.

Окрім того, ми працювали з відкритими групами, склад котрих був нестабільним. Не всі учасниці групи мали попередній досвід психологічної взаємодії. В таких умовах ми наголошували, що наші групи є не терапевтичними, а групами психологічної підтримки. Через нестабільний склад груп кожне нове заняття ми починали з повторення правил взаємодії. Це було додатковим навантаженням на часовий регламент. Група тривала дві години, перші 40-50 хвилин ми присвячували психоедукації на актуальну тему – дія стресу, поняття резильєнтності, посттравмівне зростання, взаємодія думок, емоцій та поведінки тощо. Такі інформаційні блоки мали значний терапевтичний вплив. Ще 50-60 хвилин займало виконання дібраної до теми арттерапевтичної практики. І останній 15-20 хвилин було присвячено обговоренню результатів зустрічі. Часу на обговорення зазвичай не вистачало, тому ми продовжували спілкування в спеціально створеному телеграм-каналі.

Через деякий період нами були помічені цікаві знахідки групової динаміки. Так, постійний склад групи – це біля 5-6 жінок, які відвідували заняття на регулярній основі, задавали тон, настрої групової атмосфери. Навіть, якщо до групи доєднувалися нові люди, – певна атмосфера групової довіри та взаємопідтримки не порушувалася. Така атмосфера формувалась приблизно після 3-4 зустрічі та утримувалась до кінця циклу. У разі відсутності учасниць на якомусь занятті вони виконували вправу за відеозаписом, який ми викладали для внутрішнього користування, та ділились творчими продуктами в чаті групи. Обговорення в чаті творчих продуктів і просто новин повсякденності сприяло підвищенню стану ресурсності учасниць. Хоч ми наполягали, що групи не є терапевтичними, обмін досвідом мав для учасниць дуже сильний цілющий ефект. Крім того, учасниці вносили власні ідеї для продовження самодосліджень. Вони продовжували певний час зустрічатися навіть після завершення програми, підтримували одна одну, проводили ворк-шопи з тих тем, де почувались компетентно та фахово.

Весь цикл групових зустрічей умовно можна поділити на декілька етапів. Нижче зазначені етапи всієї програми з напрямками психоедукації та можливим добором арттерапевтичних вправ та методик для закріплення наданої інформації, усвідомлення емоційних станів, творчого опрацювання теми та обміну досвідом.



1 етап. Знайомство та стабілізація.

Психоедукація. Правила роботи групи. Це був важливий момент психологічної просвіти, тому що формував засади конструктивної взаємодії. Вплив травми війни та емоційне реагування на нього. Розмаїття емоційних станів, дозвіл на емоції. Поняття про емоційний інтелект.

Арттерапевтична складова. Методики: «Погода мого настрою», «Потік світла», «Вісім образів Я», «Безпечне місце» (або модифікація – «Місце моєї сили»), «Подорож на хмаринці».

2 етап. Знайомство з самими собою.

Психоедукація. Життєві сценарії та вплив батьківської родини на їх формування. Персональні сенси, цінності, цілі в контексті життєтворення. Травмівний вплив війни на усталені способи взаємодії зі світом. Поняття стресостійкості та наявних ресурсів.

Арттерапевтична складова. Витинанка «Дівчинка, схожа на мене». Методика «Ландшафти мого тіла». Малювання мандал по крапках. Різновиди мандал та їх створення.

3 етап. Проблематизація та пошук позиції в ситуації невизначеності.

Психоедукація. Про внутрішню мудрість та «ментальних диверсантів», які стають на заваді (теорія позитивної психології Шизарда). Толерантність до невизначеності. Інтернальна чи екстернальна позиція в різних життєвих ситуаціях. Роль та місце ситуаційного моделювання та планування бажаного майбутнього.

Арттерапевтична складова. Методики: «Пливемо від мрії до мети», витинанка «Дерево ресурсів», «Сад моїх бажань», «Моя потаємна хатинка».

4 етап. Моделювання простору психологічного добробуту через усвідомлення бажаних цілей, стратегій їх досягнення та наявного досвіду таких досягнень.

Психоедукація. Стрес та посттравмівний розвиток. Копінг-стратегії та їх зв'язок зі складовими психологічного добробуту. Ключові позиції моделювання життєвих ситуацій. Трикутник Карпмана (жертва, рятівник, переслідувач) та можливості виходу з нього. Теорія Кемпбела щодо етапів «Шляху Героя».

Арттерапевтична складова. Методики: «Три вершини», «Подорож в країну мрій», «Зустріч з внутрішньою дитиною», «Зустріч з внутрішнім мудрецем», «Мій ідеальний день».

Нижче ми пропонуємо невеличкі історії проходження через означені етапи трьох жінок – учасниць наших груп психологічної підтримки. Історії надані від першої особи – це дещо скорочені записи



їх самоаналізу творчих продуктів. Творчі продукти як ілюстративна складова самоаналізу знаходяться на вкладці з ілюстраціями. Та в контексті теми публікації ми хочемо сфокусувати увагу саме на наративи-осмислення учасниками себе та власних життєвих ситуацій на різних етапах діяльності групи.

Імен учасниць змінено з огляду на дотримання конфіденційності. Вони дали згоду на оприлюднення їх текстів без позначення імен та деталей персональних історій. Ми підібрали чотири арттерапевтичні методики з переліку вище, по одній вправі на кожен етап, аби динаміка зміни психологічних станів учасниць була більш помітною.

Погода мого настрою. Методика для знайомства учасників та ознайомлення з арттерапевтичним підходом. Учасникам пропонують дослухатись до власного тіла, емоцій, відчуттів та відобразити їх на папері доступними засобами малювання: олівці, фарби, пастель тощо.

Витинанка «Дівчинка, схожа на мене». Методика для знайомства з самою собою та самопрезентації в групі. Необхідні матеріали: папір для ручного витинання – формат А-4 або аркуш з зошиту; будь-яке знаряддя для малювання: олівці, фарби, пастель, тощо; ручка чи олівець для записів. Учасникам пропонують зробити витинанку паперової ляльки зі складеного навпіл по довжині аркушу паперу. Спочатку витинанку розмальовують, потім з іншої частини аркушу фіксують власні думки, емоції, пріоритети діяльності, стратегії активності.

Методика «Пливемо від мрії до мети». Спрямована на усвідомлення власних бажань та потреб, пошуку наявних ресурсів, виокремлення цілей та планування активностей з їх досягнення. Метафора кораблика, що відправився в подорож до країни мрій, містить всі зазначені акценти самоусвідомлення. Необхідні матеріали – папір для малювання та доступні інструменти: олівці, фарби, пастель, тощо; ручка чи олівець для записів.

Методика «Три вершини». Використовує метафору підкорених гірських вершин як символ життєвих досягнень, наявних чи планованих. Уявне підкорення цих вершин дозволяє виокремити стратегії досягнення цілей, специфіку самих цілей, взаємодію з собою та з іншими людьми; активізує відчуття спроможності діяти та отримувати результати. Необхідні матеріали – папір для малювання та доступні інструменти: олівці, фарби, пастель, тощо; ручка чи олівець для записів.

Отже, осмислення та персональні знахідки учасниць в ході виконання арттерапевтичних завдань.



Випадок 1. Дарія. Дівчина 16 років. Після втрати мами живе з бабусею. Наразі за кордоном, оскільки родом з Херсонщини. Дуже складно переживає втрату рідної домівки та розрив з друзями. Попередній досвід втрат є додатковим емоційним тягарем. Слід зазначити, що інші учасниці групи зайняли позицію емоційної підтримки, наставництва та допомоги дівчині, що дуже сприяло її емоційній стабілізації.

Осмислення вправ та творчих продуктів дівчиною.

Погода мого настрою. Творчий продукт Дарії представлений на Рис. 2, кольорова вкладка 3.

«Я – Дарія. Я наймолодша з вас – мені шістнадцять років. Я навіть не можу передати свої емоції, коли зараз чую дорослих людей, які щось розуміють, і звертаються за допомогою. Для мене це якесь відкриття, бо в родині, в якій я росла, дорослі навіть не замислювались про те, що можна звернутися по допомогу до когось. І це такі враження феєричні, що ви відкриваєтесь, бо для мене дорослі люди – це завжди такі закриті люди, які нічого не розповідають ніколи. Ви такі дуже класні. Мені дуже подобається серед вас. Я тут зовсім трохи часу, та ви всі такі добрі, такі хороші.

Зараз хочу перейти до свого малюнку. Я його намалювала дуже швидко, бо я не розумію, що зі мною зараз відбувається, і тому така незрозуміла картина. Тут багато кольорів та простий олівець. Він зображений по всьому аркушу якимись штрихами. Це відображає внутрішню плутанину. Поєднання чотирьох кольорів, які змішуються між собою, це мої почуття, серед яких я загубилася. Я не розумію, що зі мною відбувається останнім часом.

Тут змішано все, та жовтий колір – це радість. Вона зараз якось скрита, вона якось змішалася з іншими почуттями, і вже не така приємна, вже не така, як була раніше в дитинстві. Щось відбувається, і хочеться зрозуміти, що саме, однак виходить якась плутанина. Це все».

Лялька-витинанка. Творчий продукт Дарії представлений на Рис. 1, кольорова вкладка 5.

«Це – моя лялька. Зараз якось її так візьму обережно. В неї є зачіска теж, це така дулька тут. Я коли зробила цю ляльку, в неї не було обличчя, нічого ще не було, але ця лялька якось мені нагадала мене два роки тому, коли в моєму житті почали відбуватися трагічні події. Ця лялька так схожа на мене в ці моменти. Тут навіть такий одяг, така сукня в траві, як і мої колінка. Бо, пам'ятаю, в чотирнадцять років я впала в траву, і в мене було все таке зелене-зелене. Якраз як у цієї ляльки – то моя давня проблема як на тому рентгені – це ком в горлі.



Я не можу гучно говорити про свої проблеми. Я не можу їх якось озвучити, комусь сказати, з кимось порадитися. В мене нема довіри до людей, навіть до близьких друзів, чи ще до когось. Тільки до фахівців або до людей, яких я бачу перший та єдиний раз в житті. Ось чому я можу виговоритись. Я розумію, що більше я з ними не побачусь. І це для мене так полегшення таке.

В мене в голові музика, Херсон – це моє місто, моя бабуся та гітара. Я граю на гітарі, це також для мене є така терапія полегшення – мені стає легше, коли я граю. В вушках в мене – я люблю слухати про себе, яка я гарна, яка я смілива, яка я розумна. Я люблю також слухати якісь теж лекції по психології, щось від психологів. Для мене це цікаво, я люблю психологію, тому я вибрала цю професію в майбутньому.

На рівні горла – про що я люблю говорити. Це кохання до мого дому, до Херсону. Я дуже люблю розказувати людям, яке чудове в мене місто, як я його люблю, і про бабуся. Більше в мене немає якихось тем, які я можу обговорювати.

Права рука – це в мене «Я можу», «Я даю підтримку». Я даю підтримку, коли це комусь потрібно з мого оточення або ще комусь. Я люблю давати підтримку, я несу таке щастя, радість. Радість така – я приходжу, і все-все навколо світиться. Також я люблю брати все, що я хочу. От я хочу щось, і я повинна це отримати.

Що тримає мене в тонусі – це обіцянка. Я пообіцяла своїй подрузі, яка померла, що я ніколи не буду більше робити собі кривду. Я більше ніколи не візьмуся за ніж або ще щось, щоб зробити собі кривду.

Мої ніжки та куди люблю ходити – я йду за течією. Я пливу отак, куди тече – туди і я. Якщо щось не так, то так то і буде не так. І я люблю мою бабуся.

Мені стало легше, коли я от просто побачила цю ляльку. Вона така як я, це просто я. Схожість на мене два роки тому дуже сильна. Це для мене було здивування. Я вважала, що вийде якісь монстрик, якому я дам ім'я, і це буде мій друг. А це вийшла я.

І я часто говорю, що я з минулого – це дитинка, яку я зараз оберігаю. Оберігаю від кривди, від сварок, від якихось дивних думок. Це просто моя дитинка, і вона зараз в мені. Я відчуваю себе дорослою, бо я завжди була такою. І ось ця дитинка – це я, і я її опікую, це моя вже дитинка. Це вже не мама, це моя.

Питання, що в цій лялці є сильним. От в неї є сильна я, так її краще буде, якщо в неї буду саме я, бо я сильніше і більше за неї, я можу



сказати свою думку, я можу голосно говорити. Я роблю те, що я хочу. Я роблю те, що мені подобається, а вона цього не могла робити. А від неї я хочу почути «дякую». В мене є такі моменти, коли я сиджу і міркую собі: «А що було б, якби от я маленька зустрілась зараз з собою?». Я розумію, що мені є що їй розповісти, від чого її оберігати. І тому хочеться почути «Дякую» від неї. Просто за те, що я створюю, що я не опускаю руки, що я йду далі і далі, що це вже не просто якась купа сміття, яку просто кидали всі, кому хочеться, а це вже людина, усвідомлена людина, яка робить те, що їй хочеться, йде до своєї мети. Я відчуваю до цієї ляльки співчуття, мені її дуже шкода. Мені дуже шкода, що вона переживала і переживає такі моменти, які були в мене в тому віці. Я хочу з нею товаришувати, подружитись. Я вже з нею дружу, я і вона – ми найкращі друзі. Це все».

Кораблик: пливемо від мрії до мети. Творчий продукт Дарії після виконання методики «Кораблик: пливемо від мрії до мети» відображено на Рис. 2, кольорова вкладка 5.

«Я не впевнена, що моя мрія та мета – це щось справжнє. Тобто, я не впевнена зараз в чомусь взагалі. Моя мрія – це почувати себе краще в моральному розумінні. Вийшло так, що спочатку мені потрібно лікуватися, чи консультиватися, і так, через деякий час я вже зможу сказати, що я себе почуватиму краще.

Мій малюнок жахливий. Я так ще не малювала ніколи. В мене похмура погода, небо дуже чорне, і в мене не було якорю. Тобто, здається, нічого не може мене зупинити. Я зрозуміла, що зараз жахлива погода, і мій плотик такий маленький. Це був навіть не корабель, це був плотик. Вітер та негода можуть його просто знести. Адже маяк зламаний. В мене все тут якось шкереберть. Вперше, напевно, за всі наші зустрічі, в мене щось пішло не так. Берег в мене горить, на ньому нічого немає. А ще потрібно було показати, де я. Ось тут я, посеред моря. А це мій плотик. Я випадково поставила крапочку посеред моря, тому що заплющила очі, коли малювала. І здається, я знала, де мені потрібно поставити ту крапочку, що схожа на мене – хотілось поставити на плотик, але вийшло так, що я десь в морі вже плаваю, і тону. Не знаю, це якось дуже складно сьогодні».

Картини «Час жити». Оскільки Дарія не була на зустрічі, коли учасниці малювали «Три вершини», вона запропонувала свої реальні досягнення – свої картини, які вона створила за час роботи групи і дала їм назву «Час жити». Ці картини ще в стані роботи присутні на ілюстраціях інших її творчих продуктів. Фотографії картин можна знайти на Рис. 3-4, кольорової вкладки 5.



На першій картині дівчина написала вірш.

*«Наодинці зі своїми думками
В голову лізе його силует
То – ненька вродлива, квітуче місто
Де легкість, немов на хмаринці лежиши
Де зараз те місто?
Де цвіт той зелений?
Чому я не чую щебету птахів?
Коли повернуся в те галасливе місто,
В якому колись почалось моє життя?»*

Друга картина також має текстову фразу. Це дуже коротке послання як налаштування для себе самої.

«Я врятую світ. Бо я – його сонце».

Отже, психологічні трансформації молодій дівчині більшою мірою торкались її емоційної сфери та знаходження серед емоцій тривоги, страху, відчаю позитивних налаштувань надії та радості життя. Якщо на початку учасниця казала про розгубленість, сплутаність емоцій, то наприкінці вона віднайшла в собі емоцію вітальності, радості життя, й підійшла до усвідомлення, що «сонце», яке рятує світ, є даністю її самої.

Випадок 2. Олесья. Жінка 30+, заміжня, чоловік на фронті, вона з дитиною молодшого шкільного віку за кордоном. Планує повернутись в Україну, на час зустрічей знайшла англомовну роботу, працює, син відвідує молодшу школу.

Погода мого настрою. Творчий продукт Олесі викладений на Рис. 5, кольорова вкладка 5.

«Вітаю, я – Олесья. В психотерапіях, в групових в тому числі, я пожиттєво, тому що я люблю самодослідження. Про проблеми. На малянку погоди мого настрою в мене весняний дощ. Хмари наді мною висять. Тому що зараз в мене такий період – я увійшла в новий проект, дуже складний. Він для мене не зовсім новий, він знайомий, але зараз англійською мовою, тому мені дуже складно, в мене погана англійська. В мене презентація наступний вівторок англійською мовою.

Воно висить наді мною. Дощить, капає мені на мозок у вигляді всіх моїх менторів. Але тут в мене є трава, і вона така сильна. От я думаю, що це моя база, та, яку я напрацювала за все своє життя, і тому вона не прогинається під децю. Так, люблю малювати, однак не вмю малювати, не перемальовуючи. Мені не приходило в голо-



ву ніколи, що можна тему якусь придумати, і малювати на цю тему, а не перемальовувати щось там з книги».

Лялька-витинанка. Творчі продукти Олесі представлені на Рис. 1-2, кольорова вкладка 6, перший варіант витинанки та перероблений. Перероблений варіант не був озвучений.

«Я одразу неправильно зробила вправу. Я не зрозуміла, що таке лялька-витинанка. Я навіть не намагалась зрозуміти, що це буде – лялька, чи це буде силует. Тому я спочатку руки зробила. Припустимо, що в мене голова перевантажена, тому моя лялька «без голови»? Схожа на ялинкову іграшку – таку дуже яскраву, ніякого там одягу не було, все різними фарбами. Я не встигла всю справу виконати. Я передивлюсь запис та перероблю. Тому що зараз я маю бігти забирати дитину за 20 хвилин. А, що я хотіла ще сказати – з чим я прийшла в терапію. Ну, от будь-яку, я входжу з таким з глибоким відчуттям самотності. Чоловік ще на початку війни пішов на фронт, і не сильно з мною спілкується. Але в моїй ляльці нічого не було про самотність. І нічого не було про любов.

Взагалі, оце для мене реально здивування. Я думала, що мені цього не вистачає. Думала, це останній пазл, який мені потрібний для того, аби відчувати себе впевнено. А виявилось, що моя лялька, як і я, і так себе нормально відчуває. Це все. Я побігла. Тут така школа – справжній дурдом. Я ту вправу ще раз виконаю, коли подивлюсь нормально перелік запитань».

Кораблик: пливемо від мрії до мети. Творчий продукт Олесі після виконання вправи «Кораблик: пливемо від мрії до мети» відображено на Рис. 3, кольорова вкладка 6.

«Яка в мене мрія? В мене мрія помиритися з моїм чоловіком. Він пішов на фронт, деє більше, ніж півтори роки тому. І він вирішив, що він хоче бути сам. Я ще тоді подумала, що він це не для себе, а для мене робить. І так, як я звикла до того, що я красунька, і чоловіків в мене було дуже багато, які за мною вмирили, я вирішила, що я його забуду. Але я його не забула. І я реально розумію, що це єдина людина, яку я люблю, і від якої я народила дитину. З якою я хочу і можу прожити до кінця життя. Якби воно не було, навіть якщо ми будемо бачитись раз на рік. Чи частіше, я приїжджаю три рази на рік додому. Але от ми його останнє бачили з дитиною в квітні. Влітку він не приїжджав до нас, не зміг.

Для мене стало зрозумілим, що це моя мрія, яку я переформатувала в мету. Я хочу зрозуміти, що в ньому змінилось. Тому що він завжди в контакт, він завжди зі мною спілкується, спілкується тепло,



підтримує. Наче, взагалі нічого не змінилось, крім того, що він вирішив мені повідомити, що він буде сам. Я хочу зрозуміти цю ситуацію.

Більше за все, я боюсь аби розчаруватись, що все не так, як я собі надумала, Але мене вразило на моєму малюнку, що там вітрила. Вітрила, які допомагають мені рухатись. І на тих вітрилах я неочікувано для себе написала, що тільки-но зараз мені відкрились такі якості, яких в мене ніколи не було. Я їх і сама в собі не бачила і не знала, що вони в мене є: терпіння, доброта, вміння чекати, вміння прийняти, що є людина, в якій є його воля, і цю волю ніяк не переламаєш. Взагалі з нею не треба нічого робити, тому що це інша людина, і це його воля, його самоідентифікація. Я в собі цього взагалі раніше не помічала, я завжди «рубала з плеча». Така стратегія була наче все попереднє життя. Я не знала, що в мене є такі риси, що я можу бути м'якою. Я була дуже груба завжди. І я тепер розумію, що не тільки я в собі цього не бачила, але і він. І я от розумію, що от мої оці вітрила треба йому якийсь показати».

Три вершини. Творчий продукт Олесі з вершинами представлений на Рис. 1, кольорова вкладка 7.

«Мої гори та вершини – я знаю це місце чудове. Ми декілька років поспіль літали в Грузію кататись на лижах. Моя перша вершина – це така складна гора, але це гора, яку я можу підкорити.

Про другу вершину – вже абсолютно чорна гора. Вона дуже висока, вона дуже вузька, вона вся в каміннях. І мій чоловік спускався звідти пару разів. Він дуже круто катається, але навіть йому було страшно. Я не спускалась. Я туди ледь піднялась на підйомнику. Мені було там і страшно, і вітер, і людей там вже менше, але я все одно була і на цій горі.

Та я шукаю дорогу не таку круту. Я шукаю, я її знаходжу. Я знаходжу дорогу більш широку, там, де я без каміння, там, де я можу їхати. Вона пересікається з тією крутою горою, де мій чоловік. Там супер складно, але я бачу там траву. Я бачу, що там пробивається зелена трава. Я роблю висновок, що навіть тут є життя. Тут можна жити. Але я не там, де мій чоловік. І я розумію, що я туди, може, і не сильно хочу, але якщо я туди попаду, я знайду там життя. Я поки тут, як посередині.

І я знову засмутилась. От чому в мене нема нічого про сім'ю, я скрізь сама. Ні про дім. Це питання до мене чи в простір? Хай буде питання до себе та в простір».



Таким чином, найважливіші осмислення цієї учасниці були про стосунки з коханим чоловіком та власну роль, власну ідентичність в цих стосунках. Перебудова сталої моделі стосунків та переосмислення звичних позицій у взаємодії потребує часу та дуже часто – певного дистанціювання. В нашому випадку саме дистанціювання допомогло учасниці побачити стосунки з чоловіком з іншого ракурсу. Подальший пошук може стосуватись власного життєвого шляху, без прив'язки до звичних соціальних та родинних ролей.

Випадок 3. Ярина. Жінка 50+. Педагог. Виїхала за кордон, аби допомогти дочці, що має двох малолітніх дітей. Дуже сумує за Україною, за роботою, за своїми учнями. Почувається на чужині зайвою, не-потрібною. Єдине, що тримає – бажання допомогти дочці, стосунки з якою також складаються непросто.

Погода мого настрою. Творчий продукт Ярини представлений на Рис. 4, кольорова вкладка 6.

«Дуже рада всіх бачити. Вибачте, що запізнилася. Тож малювала швидко, але побачила роботу, яка мені підняла настрій. Дуже позитивна робота, про те, що все минеться. Думаю, що незважаючи на всі тривоги, на всі такі важкі часи, на всі сумніви – у кожної людини є сумніви, як робити правильно – і все ж таки є такий внутрішній великий потенціал в цьому малюнку. І цей потенціал – він як основа для всіх інших здійснень, мрій, бажань. Така асоціація в мене виникла. Все буде добре. Дякую.»

Лялька-витинанка. Фотографія витинанки, що зробила Ярина, представлена на Рис. 2, кольорова вкладка 7.

«Дуже вражена всіма попередніми ляльками, чесно вражена. Остання лялька (витинанка Дарії), вона має таку цілющу дію, що цілює і душу, і тіло. Хочу дуже подякувати Дарії. Я не можу про це не сказати, це надзвичайна дівчина, хочу я їй сказати: «Дарія, ти дуже сильна». Ти дуже сильна, і ти дуже смілива. Твоя сміливість, твоя відвертість вразили мене до мурах, ти на правильному шляху. Те, що ти сказала, свідчить, що в тебе дуже велике майбутнє. Головне – віра в себе, і все буде дуже добре.

Про свою ляльку, я колись також дуже давно робила цю техніку. Я навіть намагалася пригадати, що в мене тоді вийшло. Це було дуже багато років тому. Та моя перша лялька, вона була якась гола. Знаєте, як ото наче Адам і Єва. Тобто вона була ніяка. Вона була чиста, біла, такі руки-ноги і нічого.

Сьогодні я здивована, бо робила я її дуже легко і дуже швидко. Але в мене до неї, до самої ляльки, багато запитань. Тобто, коли



я почала прописувати, про що приємно думати, отут вперше в мене позначка – я не маю відповідей. Бо думаю про те, що маю зробити, виключно обов'язки, обов'язки, обов'язки. То тут велика така позначка: поміркувати, осмислити. Слухати, звісно, я люблю дуже щось приємне, те, що дає мені можливість знаходитися в стані балансу. Про що люблю говорити – в силу тих обставин, в яких я зараз знаходжуся, це можу говорити тільки про дітей та здоровий спосіб життя. Це те, що зараз мене постійно займає, я кажу про здорове харчування, здоровий режим дня і все таке інше. Давати – я люблю давати турботу, давати тепло оточуючим і турботу.

Дуже довго думала, що я люблю отримувати. Я люблю отримувати увагу і визнання, мабуть, в професійній сфері. Може, в родині мені не вистачає визнання. Бо я зараз з цією гуслею – я всіх, як кажуть, строю. Те правильно, те неправильно, і мабуть через це вони мене не визнають. Мабуть цього мені не вистачає.

Підтримує мене віра, віра і любов, любов до рідних. Що допомагає рухатися? Поки я не можу дати відповідь. Мабуть, відчуття обов'язку. Я зрозуміла, що я не можу про щось приємне думати, бо в мене тільки обов'язки. І що допомагає, теж не визначилося. І ще після всіх я коли послухала і думаю: чомусь нема ніг у витинанки. Тобто їх не видно. Це, мабуть, щось означає, але я не знаю, що означає. Дякую».

Кораблик: пливемо від мрії до мети. Творчий продукт Ярини представлено на Рис. 3, кольорова вкладка 7.

«В мене зліва – це море. Не ріка, не озеро, не океан, це море мого життя. Море мого життя, воно складається з таких островів. Там, де ялинки, це – початок. Це моє дитинство. Ліс, чомусь білочка з золотими горішками. Це моє минуле. Острів жовтий з камінням із горами – це також минуле, це труднощі в житті, ті перешкоди, які довелося пройти. І зверху маленька така частинка творчості, то, чим я займаюся, чим я любила займатися. Там є музика, там є книги, ну і таке інше.

Оці великі острови, зелені – то сьогоднішня. Слава Богу, я сама звернула увагу, що є сонце над сьогоднішнім. Тобто всього було достатньо – здорове нормальне життя. Потім з'явився вогонь, то мабуть та війна, яка зараз в нас іде. І з'явилися темні птахи. Тобто темні птахи як сумні повідомлення, сумні новини і тривога.

Острів помаранчевий – це де я зараз знаходжуся, я не дома. Великий простір, але він пустий, бо він чужий. Хоча наче гарний, наче все є тут, але мені тут сумно, пусто. Я не вдома, і також сумні думки.



Маленький кораблик, і я там на ньому. Я намагаюся перейти крізь той вузький прохід цього сьогоднішнього і вийти в майбутнє. В майбутньому – цей жовтий острів, світлий шлях, і там мій скарб.

І є ще другий варіант, темний, він не промалювався. Я сподіваюсь, що я туди не потраплю, бо все ж таки мій скарб в іншому місці. Ну і такий маленький кораблик, вузький такий прохід, тобто вибір зараз важкий, і ми маємо пройти через ці складнощі. Все одно я сподіваюся потрапити до свого скарбу».

Три вершини. Творчий продукт Ярини з гірськими вершинами представлений на Рис. 4, кольорова вкладка 7.

«Гірська місцевість, вершини – вони зі мною все моє життя. Я подумала – як же я там мандрую? Я мандрую на повітряній кулі. Я, як кажуть, оператор тієї кулі. Бо я зрозуміла, що мандрувати одна я не дуже можу. Мені потрібен той, хто може забезпечити це пересування, той, на кого я можу покластися. Хто розділяє мої прагнення, думки, хто зі мною готовий пуститися в цю подорож.

Друга вершина, яку я намалювала, насправді трошки вище. Друга вершина приваблює своєю такою засніженою красою. Вона велика, вся виблискує на сонці, така снігова. Вона дуже красива, вона така: «Вау!», але приземлятися на неї не хотілося. Тобто ми її облітали і дивувалися тій красі природи надзвичайній, тому повітрю чистому, снігу, але приземлятися на неї не хотілося.

Третя вершинка десь посередині, вона вища за першу, але нижча за ті засніжені гори. Вона дуже конкретна. Там є будинок, обов'язково з каміном. Будинок великий, я намалювала два поверхи. Той дим – це з каміном обов'язково, він з вогнем. Є сад, собака, кішечка – тобто, це такий родинний дім. І дуже хочеться там себе бачити біля каміну, з отим, хто поділяє мої думки, хто забезпечує захист родинний. І дай Боже, в тому домі будуть збиратися діти, онуки. Тобто оце таке моє прагнення.

Але я так побачила, що це не дуже близько. Бо зараз я над тією сніговою вершиною, я у невизначеності. Та звідси можна багато побачити. Ви знаєте, я молюся, я радію красі, всьому радію. І все ж-таки я хочу додому, в родинний дім. Дуже хочеться камін, дуже хочеться тепла, родинного затишку. Дякую».

Отже, осяяння зрілої жінки також торкалися ідентичності, та в фокусі уваги була вже більше духовна ідентичність та пошук власних ролі та місця на цій землі. Також важливим було переосмислення звичної позиції педагога у спілкуванні з іншими людьми, та з родиною. Навчати, роз'яснювати, коригувати – це звична рутинна вчительської



праці. Та коли такі професійні налаштування вчителя зберігаються в просторі родинної чи дружньої комунікації, це не завжди на користь взаємодії, бо не сприяє відкритості, рівноправ'ю, балансу сторін.

Ми торкнулись трьох історій життєвих випробувань, переживань, знахідок, внутрішніх трансформацій. Кожна з жінок окреслила власний простір психологічного добробуту. Головне, що віднайдений в ході групових зустрічей стан сприяє розвитку потенціалу людини, допомагає долати виклики війни, надає сенсів життю взагалі та обраним активностям з реалізації сенсів в різних життєвих сферах – професійній, стосунках, самопізнанні тощо. Методи арттерапії стали тим інструментами творчості, натхнення, саморозкриття та самопізнання, що дозволили створити «оазис гуманності та людяності» посеред мало гуманного світу воєнного часу.

Висновки та перспективи.

Групи дистанційної психологічної підтримки, зокрема «Час жити», демонструють перспективність використання арттерапії як методу підтримки психічного здоров'я, попри існуючі обмеження та ризики. Групи психологічної підтримки мають значний потенціал для розвитку психологічного потенціалу українців, навіть за умов викликів війни. Досвід таких груп підтверджує їхню ефективність у моделюванні простору добробуту та адаптації до складних життєвих умов. На нашу думку, перспективними напрямками таких груп можна виділити наступні моменти. Розширення доступності фахової психологічної підтримки, адже завдяки онлайн-формату такі групи можуть охоплювати велику аудиторію, зокрема осіб у віддалених регіонах або за кордоном. Використання інноваційних методів сучасної психології як то арттерапія, когнітивно-поведінкова терапія та інші інтегровані підходи можуть підвищити ефективність роботи з учасниками. Важливою є підтримка різноманітних груп населення. Групи підтримки можуть стати платформою для взаємодії, створюючи відчуття спільності та єдності серед учасників. Регулярна підтримка сприяє стабілізації психоемоційного стану та зменшенню ризику розвитку депресії, тривожності чи посттравматичних розладів. Учасники отримують не лише психологічну допомогу, а й знання та навички для самостійного подолання труднощів у майбутньому. Спостерігається розвиток суб'єктності тих, хто долучається до усвідомленого життєтворення. Колаборація із суспільними та міжнародними організаціями дозволить розширити ресурси і можливості таких груп.



Література:

1. Вовчик-Блакитна О. О., Гурлева Т. С. Сучасне мас-медійне середовище: вектор екологізації. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т.7. Вип. 45. С.60-73 URL: <https://core.ac.uk/reader/162002510> (дата звернення: 26.03.2025).
2. Вовчик-Блакитна О. О., Гурлева Т. С. Мас-медіа як простір психологічної допомоги. Психологічна допомога постраждалим внаслідок травматичних подій: методичний посібник. За ред. З.Г. Кісарчук. – К.: ТОВ «Видавництво «Логос». 2015. С. 141-167. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/10777/1/Гурлева%20\(2015\)%20Середовище%20мас-медіа.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/10777/1/Гурлева%20(2015)%20Середовище%20мас-медіа.pdf) (дата звернення: 26.03.2025).
3. Вознесенська О.Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник. К. : HumanRights Foundation, 2015. – 50 с. URL: <https://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2016/12/3.pdf> (дата звернення: 26.03.2025).
4. Вознесенська, О. Л. Арт-вітаміни від Арт-терапевтичної асоціації: онлайн-проект психологічної допомоги населенню під час пандемії covid-19. *Простір арт-терапії*. Вип. 2 (28). 2020. С.4-21 URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740270/1/Art%20Therapy%20Space-Coll.of%20scient.articles-2020-Issue%2028%282%29.pdf> (дата звернення: 26.03.2025).
5. Комісарова О., Смульсон М. Психологічний супровід студентів з використанням телекомунікаційних технологій. *Теорія та методи електронного навчання*, 1 (1), 2013. С. 117-126. URL: <https://doi.org/10.55056/e-learn.v1i1.142> (дата звернення: 26.03.2025).
6. Медіаграмотність на часі. Головні тренди в медіаосвіті-2023 та прогнози на 2024-й. *Медіапсихологія І Медіаосвіта* URL: <http://mediaosvita.org.ua/2024/01/02/mediagramotnist-na-chasi-golovni-trendy-v-mediaosviti-2023-ta-prognozu-na-2024-j/> (дата звернення: 26.03.2025).
7. Панок В., Ткачук І., Бондарук Ю., Лунченко Н. Науково-методичні засади надання психосоціальної допомоги дітям, котрі опинились у складних життєвих обставинах внаслідок воєнних дій. *Педагогіка і психологія*. 2019. №2 С. 64.
8. Перелигіна, Л., Овсяннікова, Я., Кердивар, В. Роль медіареабілітації у відновленні психічного добробуту після травматичних подій: перспективи дослідження та практичні застосування. *Наукові Перспективи*, 3(45). 2024. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-3\(45\)-1246-1258](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-3(45)-1246-1258) (дата звернення: 26.03.2025).
9. Простір арт-терапії : Зб. наук. Праць. УМО, ВГО «Арттерапевтична асоціація»; Редкол.: Лушин П.В. та ін. Київ. ФОП Назаренко. 2024. Вип. 1 (35). 96 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743970/1/Блок_Збірник%201%28%2035%29%20з%20вкладками.pdf (дата звернення: 26.03.2025).
10. Слюсаревський, М. М., Григоровська, Л. В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Т. 4, № 1. URL: <https://doi.org/10.37472/v.paes.2022.4129> (дата звернення: 27.03.2025).



11. Філіпович В., Бачинська С., Протас О. Психологічна підтримка постраждалих під час воєнних дій. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7(12). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7\(12\)-625-637](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7(12)-625-637) (дата звернення: 27.03.2025).

12. Dr. M. Dhanabhakyaam, Sarath M. Psychological wellbeing: a systematic literature review. *International journal of advanced research in science, communication and technology*. 2023. P. 603–607. URL: <https://doi.org/10.48175/ijarsct-8345> (date of access: 26.03.2025).

13. Robeyns I. Wellbeing, freedom and social justice: the capability approach re-examined. Saint Philip Street Press, 2020. 268 p. <https://doi.org/10.11647/obp.0130>



ДЕФРАГМЕНТАЦІЯ ОБРАЗУ В АРТТЕРАПЕВТИЧНІЙ РОБОТІ З ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ТРАВМІВНИХ ПОДІЙ

Луценко Олена,

ORCID: 0000-0002-9685-198X

*арттерапевтка, методистка Київського міського будинку учителя,
практична психологиня Спеціалізованої школи №114 м. Києва,
членкиня правління ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ),
дійсна членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»*

DEFRAGMENTATION OF THE IMAGE IN ART THERAPEUTIC WORK ON OVERCOMING THE CONSEQUENCES OF TRAUMATIC EVENTS

Lutsenko Olena,

ORCID: 0000-0002-9685-198X

*Art therapist, Methodist of the Kyiv City Teacher's House,
Practical psychologist of the Specialized School No. 114 of Kyiv,
Member of the board of the «Art Therapy Association» (Kyiv),
Current member of the «National Psychological Association»*

В статті підкреслено, що війна є причиною серйозних травм, які порушують фізичну цілісність тіла людини, функціонування психічних процесів та цілісність образу Я, що проявляється в дисоціативних симптомах, порушеннях самоідентичності та сприйняття світу. Одним із підходів до зцілення особистості є процес дефрагментації психічного образу, що передбачає відновлення цілісності психіки шляхом з'єднання розрізнених частин переживань, спогадів та емоцій, які були пошкоджені травмівними подіями. Арттерапія в цьому контексті є потужним інструментом, оскільки творчість дає можливість виразити емоції та переживання через метафори та символи, а творчий продукт є посередником у взаємодії між клієнтом і його досвідом. В статті коротко описано арттерапевтичні техніки для відновлення цілісності особистості, зокрема колажування, відновлення розірваних зображень, робота з глиною, а також малювання «портрету Я». Представлено комплексну методику «Прогулянка фантастичної істоти», яка допомагає клієнтам знову відчувати себе цілими та інтегрованими у навколишній світ, через створення фантастичних образів, що є символами внутрішніх ресурсів та можливостей для відновлення. Для роботи за методикою обґрунтовано і рекомендовано використання пластиліну, який за рахунок фізичних властивостей дозволяє клієнту на тілесному рівні відчувати можливість трансформації. Послідовно окреслено етапи творчої роботи клієнта, кожен з яких є діагностичним та водночас розкриває можливості для подальшої терапевтичної роботи. Наголошено на необхідності створення безпечних умов,



а також безоціночного, дбайливого та поважного ставлення терапевта до презентації нового образу Я клієнта. Представлено результати апробації методики, здійсненої в індивідуальній та груповій роботі з жінками, які мають статус вимушено переміщених осіб, і показано позитивні результати в покращенні емоційного стану, зниженні тривожності та відчутті більшої цілісності. Зроблено висновки, що арт-терапія є важливим інструментом у роботі з травмами, оскільки творчий процес дозволяє безпечно та поступово інтегрувати травмуючі переживання, допомагаючи клієнтам відновити внутрішню гармонію та знайти нові стратегії самопідтримки.

Ключові слова: образ Я, образ світу, травма, проєктивна методика, дефрагментація, інтеграція, трансформація, цілісність, арттерапія.

The article emphasises that war causes serious trauma that disrupts the physical integrity of the body, the functioning of mental processes and the integrity of the self-image, which manifests itself in dissociative symptoms, disturbances in self-identity and perception of the world. One of the approaches to personal healing is the process of defragmentation of the mental image, which involves restoring the integrity of the psyche by connecting the disparate parts of experiences, memories and emotions that have been damaged by traumatic events. Art therapy in this context is a powerful tool, as creativity allows for the expression of emotions and experiences through metaphors and symbols, and the creative product mediates the interaction between the client and his or her experience. The article briefly describes art therapy techniques for restoring the integrity of the personality, including collage, restoring torn images, working with clay, and drawing a «portrait of the self». The article presents a comprehensive methodology «Walking the Fantastic Creature», which helps clients to feel whole and integrated into the world around them again by creating fantastic images that are symbols of internal resources and opportunities for recovery. The use of plasticine, which, due to its physical properties, allows the client to feel the possibility of transformation at the bodily level, is substantiated and recommended for the methodology. The stages of the client's creative work are consistently described, each of which is diagnostic and at the same time opens up opportunities for further therapeutic work. The necessity of creating safe conditions, as well as a non-judgemental, caring and respectful attitude of the therapist to the presentation of the client's new self-image is emphasised. The methodology was applied in individual and group work with women with the status of internally displaced persons and showed positive results in improving their emotional state, reducing anxiety and feeling of greater integrity. It is concluded that art therapy is an important tool in dealing with trauma, as the creative process allows for the safe and gradual integration of traumatic experiences, helping clients to restore inner harmony and find new strategies for self-support.



Key words: self-image, world image, trauma, projective technique, defragmentation, integration, transformation, integrity, art therapy.

Проблема. В житті людини війна є однією з найважчих подій, яка не лише безпосередньо загрожує фізичному здоров'ю та самому існуванню, але й завдає глибоких емоційних і психологічних травм. Військові дії, насильство, чисельні втрати рідних та близьких, масштабні руйнування і зміна звичного способу життя призводять до серйозних ушкоджень, як фізичного, так і психоемоційного характеру. В результаті фізичної (механічної) травми завжди в тій чи іншій мірі порушується цілісність тканин тіла або функціонування організму людини. Психічна травма, на відміну від фізичної, супроводжується порушенням нормального функціонування психіки – емоційної регуляції, мислення, сприйняття, поведінкових реакцій. Наслідком психологічної травми може стати розлад цілісності образу Я та індивідуального образу світу, що проявляється у втраті відчуття стабільності, довіри до себе та навколишньої реальності, фрагментації ідентичності.

Мета статті – презентація комплексної методики, яка може сприяти дефрагментації образу «Я» в арттерапевтичній роботі з подолання наслідків травматичних подій.

Виклад основного матеріалу статті. Поняття «дефрагментація» походить із комп'ютерної термінології, де означає упорядкування розрізнених фрагментів інформації на диску. У психотерапії цей термін позначає процес відновлення цілісності психічного образу, коли фрагментовані через травматичний досвід спогади, емоції або частини Я знову поєднуються в єдину, зв'язну картину.

Застосування терміна «дефрагментація» в арттерапевтичному контексті – замість «інтеграція» чи «відновлення» – виникло з ініціативи самих клієнток: молодих жінок, які асоціювали його з поверненням порядку в системі. Для них дефрагментація стала зрозумілою метафорою внутрішнього впорядкування – збирання «розкиданих файлів» переживань, частин себе, спогадів і сенсів у цілісну структуру.

У своїй практичній роботі ми намагалися відшукати варіанти опрацювання теми дефрагментації в арттерапевтичному підході, оскільки арттерапія спирається на творчість, що дозволяє висловити різні думки, емоції та почуття шляхом метафоричного перенесення внутрішніх процесів у зовнішній світ. Творчий продукт, наповнений образами і метафорами, є переносним об'єктом, на який клієнт може поглянути зі сторони і знайти власні шляхи розв'язання проблем [5, с. 248].



Розщеплення цілісності психічного образу, що призводить до порушення самовідчуття, втрати внутрішньої гармонії та дезорієнтації, можуть проявлятися в:

- дисоціативних симптомах (деперсоналізація, відчуження від себе та інших);
- порушеннях самоідентифікації (почуття «розірваності», втрата єдності образу Я);
- розладах сприйняття світу (світ сприймається як небезпечний, хаотичний або фрагментарний).

Арттерапія має в своєму арсеналі інструменти, спрямовані на створення цілісних композицій з фрагментів, що сприяють відновленню єдності образу Я.

- Колажування: використання розірваних або окремих елементів зображення, які потім об'єднуються в єдину композицію. Це допомагає клієнту на символічному рівні зібрати розрізнені частини свого досвіду.

- Відновлення розірваних зображень: клієнт створює малюнок, який потім рветься на частини і знову збирається. Ця вправа символізує відновлення цілісності особистості після травматичного досвіду.

- Робота з глиною або пластиліном: створення образу, який символізує внутрішню фрагментацію, а потім об'єднання його в єдину скульптуру. Цей процес може бути дуже ефективним для роботи з тілесними переживаннями, пов'язаними з травмою.

- Малювання «портрету Я»: спочатку клієнт малює окремі елементи, що символізують різні аспекти себе (емоції, частини тіла, переживання), а потім поєднує їх в цілісний образ.

Для арттерапевтичної роботи з дефрагментації образу ми вирішили обрати звичайний пластилін, спираючись на його фізичні властивості. Пластичність дає можливість з'єднання окремих деталей, формування з них об'ємного цілісного образу та його трансформації. Крім того, різноманітні кольори «включають» емоційні переживання, сприяючи відчуженню, вираженню та усвідомленню внутрішніх станів. Щоб символічно і максимально безпечно доторкнутися до травматичного досвіду, ми вирішили пропонувати клієнтам для роботи не новий матеріал, а залишки (невеликі шматки) пластиліну. Цей вибір підкреслює метафору розірваного, фрагментованого досвіду та дає можливість через процес ліплення «зібрати» свій образ заново, інтегруючи втрачені або роз'єднані частини особистісного досвіду.



За основу ми взяли проєктивну методику «Малюнок неіснуючої тварини» (Друкаревич М. З.) [6, с. 126], керуючись метою отримати відображення актуального внутрішнього стану клієнта. Крім того, ми керувалися тим, що пропозиція виконати завдання, відоме як вправа для дітей, сприятиме зниженню напруги та створенню атмосфери безпеки в процесі роботи.

Ми модифікували основну інструкцію методики і додали кілька етапів роботи. Наразі, для індивідуальної роботи ми пропонуємо назву **«Прогулянка фантастичної істоти»**, що підкреслює особистий характер дослідження своїх ресурсів та можливість встановлення зв'язку зі створеним образом. Для групової роботи ми обрали назву **«Подорож у світ ресурсів»**, оскільки в цьому форматі важливо не лише дослідити власний внутрішній світ, а й взаємодіяти з просторами інших учасників, отримуючи новий досвід і підтримку. Обидві назви акцентують увагу на русі, зміні та відкритті нових можливостей, що є символами розвитку, життєвої динаміки та продовження життя навіть після складних переживань.

Основна інструкція: **зліпити фантастичну Істоту** (підкреслюємо факт існування) або фантастичне Створіння (підкреслюємо факт власної творчості і контролю), використовуючи шматочки пластиліну довільних кольорів і форм. Використання пластиліну в цьому контексті дозволяє не лише зобразити, а й фізично відчувати створюваний образ (його розмір, об'єм, температуру, пропорційність, баланс, стійкість), що підсилює ефект занурення та самовираження. Цей етап дозволяє усвідомити власні внутрішні ресурси, дослідити загальний емоційний фон та виразити своє актуальне переживання у формі окремих елементів.

Звертаємо увагу клієнта, що образ має вийти єдиним, що символізує процес інтеграції і цілісності. В процесі роботи спонукаємо клієнта перевірити місця з'єднання окремих частин, за необхідності укріпити їх. Додатково ми пропонуємо клієнту можливість змінювати створену фігуру: додавати або прибирати деталі, змінювати форму та структуру. Це допомагає не лише усвідомити власну гнучкість і здатність до змін, а й отримати терапевтичний досвід контролю та активної участі у власному відновленні.

Наступним кроком є **презентація фантастичної істоти**. Клієнт має можливість дати ім'я створеній істоті та розповісти її історію: де і з ким живе, чим харчується, чим зазвичай займається, чого боїться, чи має друзів та ворогів, які її особливості, який характер, які в неї сильні сторони. Цей етап сприяє глибшому осмисленню



отриманого досвіду та може стати важливим кроком у подальшій інтеграції власного образу.

Ми не рекомендуємо інтерпретувати та оцінювати фантастичну істоту за протоколом проєктивної методики «Малюнок неіснуючої тварини». Для нас важливо створити умови для природного виникнення, формування та розкриття нового образу Я клієнта. Усі елементи та деталі, які клієнт вкладає у свій новий образ на першому етапі, мають бути прийняті з повагою, розумінням і безумовним прийняттям з боку арттерапевта. Створення нового образу є процесом, що потребує внутрішніх ресурсів, а його презентація – це акт сміливості з боку клієнта. Тому арттерапевт у цій взаємодії виступає уособленням безпечного, підтримуючого середовища, яке приймає образ без оцінки чи критики. Як світ зустрічає новонароджену дитину, так і новий образ клієнта має бути прийнятий із відкритістю та шанобливим ставленням. Звісно, характеристики нового образу Я можуть стати цінним матеріалом для подальшої терапевтичної роботи, розкриваючи особливості самоідентичності, переживань та внутрішніх конфліктів клієнта. Однак перша зустріч із образом має залишатися безоціночною, щоб забезпечити відчуття безпеки, довіри та можливості подальшої глибшої інтеграції досвіду.

Після знайомства з істотою ми пропонуємо клієнту **намалювати фантастичне місце, куди може прийти** фантастична істота для відновлення ресурсів або відчування радості. Це може бути казковий ліс, магічний сад, морські глибини або космічний простір – будь-яке місце, яке викликає відчуття безпеки, затишку та наповненості. Малювання цього простору допомагає клієнту не лише візуалізувати власні ресурсні місця, а й символічно знайти способи самовідновлення та емоційного наповнення. Таке завдання також сприяє розвитку уяви, що є важливим аспектом психологічної гнучкості та внутрішньої гармонії.

Враховуючи, що одним з наслідків травмівних подій є зміна або навіть руйнація звичного образу світу особистості, зображення фантастичного місця для відновлення ресурсів дозволяє зробити **крок до відновлення або побудови нового образу світу**, що є надзвичайно важливим у процесі арттерапевтичної роботи з травмою. Клієнт отримує можливість візуалізувати свій внутрішній світ та уявити простір, в якому він може відчути себе в безпеці, спокої та емоційному відновленні. Це не лише про символічне відображення ресурсного місця, а й про створення можливості для переосмислення свого ставлення до світу в цілому, що може бути важливим кроком



у терапевтичному процесі. Цей образ фантастичного місця стає потужним символом внутрішнього ресурсу, до якого клієнт може звертатися в моменти труднощів або стресу, та створює підґрунтя для відновлення гармонії між внутрішнім світом та зовнішнім оточенням.

Важливим етапом є спільна прогулянка: ми пропонуємо клієнту **провести фантастичну істоту у власноруч створене ресурсне місце**. Уявна подорож допомагає встановити емоційний зв'язок із образом, зануритися в його світ і відчувати, як змінюється сприйняття власних внутрішніх ресурсів. Цей етап сприяє подальшому зміцненню позитивних змін і формуванню нових шляхів до самопізнання та гармонії.

В груповій роботі ми вважаємо обов'язковим «сходити в гості»: **відвідати ресурсні місця інших учасників**, познайомитися з їхніми фантастичними істотами та дослідити різні способи емоційного відновлення. Це дає можливість побачити додаткові варіанти роботи з ресурсними станами, отримати новий досвід та розширити власне уявлення про безпечні способи самопідтримки. Така взаємодія сприяє не лише розвитку емпатії та підтримки в групі, а й допомагає кожному учаснику відкрити для себе нові стратегії саморегуляції в комфортній і творчій атмосфері.

Ми свідомо наголошуємо клієнту, що до фантастичного ресурсного місця можна **прийти**, але воно не є його постійною домівкою чи тимчасовим притулком. Такий підхід дозволяє уникнути прив'язки до реального життєвого простору, який міг бути втрачений через окупацію, активні бойові дії або вимушене переселення. Ми прагнемо мінімізувати ризик повторного травмування, спричиненого нагадуванням про втрату дому, і водночас підкреслюємо ідею, що **ресурс можна знайти будь-де у світі**. Це має допомогти клієнту усвідомити, що відчуття безпеки, спокою та наповненості не обов'язково пов'язані з конкретною географічною точкою чи фізичним простором. Навпаки, ресурсне місце є внутрішнім досвідом, який можна створити та відтворити незалежно від зовнішніх обставин. Це сприяє розвитку гнучкості психіки, адаптації до змін і формуванню впевненості в тому, що **підтримку та відновлення можна знайти навіть у найскладніші моменти життя**.

Варто звернути увагу, що кожний етап роботи є не тільки творчим, а й діагностичним, оскільки поступово розкриває різні аспекти особистості клієнта, а також особливості його взаємодії з собою, з навколишнім світом та іншими людьми. Кожен етап дозволяє зрозуміти внутрішній стан клієнта, його емоційні та когнітивні реакції, страхи, бажання, а також сильні та слабкі сторони. Це дає арт-



терапевту цінну інформацію про поточний стан особистості клієнта та може стати основою для подальшої роботи.

Водночас, кожний етап має значний потенціал для розгортання терапевтичного процесу. Наприклад, на етапі створення фантастичної істоти клієнт може не лише виразити свої внутрішні переживання, а й почати усвідомлювати, як його травматичний досвід впливає на його сприйняття себе та світу. Презентація істоти та її історії може відкривати нові аспекти самопізнання, даючи клієнту можливість зануритися в більш глибокі рівні розуміння своїх переживань. Крім того, кожен з етапів дозволяє клієнту працювати з відновленням цілісності та ресурсами, що може стати важливим кроком до психологічної адаптації та самовідновлення.

Задачі арттерапевта під час роботи з техніками дефрагментації образу:

- Створити безпечне середовище для самовираження – забезпечити умови, в яких клієнт може вільно виявляти свої емоції, переживання та думки. Це середовище сприяє відновленню довіри та підтримує вільний потік творчого самовираження.

- Підтримувати клієнта у пошуку та відтворенні фрагментованих частин, сприяючи інтеграції його досвіду в єдину картину. Процес перетворення фрагментованих переживань на цілісні образи дозволяє клієнту побудувати більш стійкий і гармонійний образ себе та свого світу. Підтримка на цьому етапі є критично важливою, оскільки клієнт може відчувати сумніви чи страх перед відновленням цієї цілісності, новим образом власного Я.

- Допомогти клієнту переосмислити власний травмівний досвід і знайти ресурси та шляхи подолання наслідків травм. Це може включати виявлення внутрішніх ресурсів, зміцнення власних можливостей для адаптації та відновлення.

Арттерапевтичну роботу з дефрагментації образу за модифікованою комплексною методикою «Прогулянка фантастичної істоти» / «Подорож у світ ресурсів» ми проводили як в індивідуальному форматі, так і в груповій взаємодії. Основними учасницями стали дорослі жінки, які мають статус вимушено переміщених осіб. Робота спрямовувалася на підтримку їхнього емоційного стану, відновлення відчуття цілісності власного «Я», пошук внутрішніх ресурсів та формування нових способів адаптації до змінених життєвих обставин. Переважна більшість учасниць, створюючи фантастичне місце для відновлення ресурсів, зображували пейзажі, пов'язані з живою природою (див. *кольор. вкладку 8*,



Рис. 1-4). Це гори, береги річок і морів, квітучі дерева і луки та уявні природні світи з магічними елементами. Такий вибір може свідчити про інтуїтивне прагнення до гармонії, стабільності та заспокоєння, яке дарує природа, а також про символічне відчуття зв'язку з природним середовищем як джерелом внутрішнього ресурсу та сили.

На жаль, ми не маємо офіційних числових показників або стандартизованих протоколів, які б підтверджували ефективність нашої роботи кількісно. Водночас, про позитивний вплив методики ми можемо судити за якісними даними – відгуками учасниць, які відзначали покращення емоційного стану, зниження рівня тривожності, відчуття більшої внутрішньої цілісності та ресурсності після виконання вправ. Багато з них говорили про нові способи переосмислення власного досвіду, зростання почуття контролю над своїм емоційним станом та відкриття нових стратегій самопідтримки.

Висновки:

Процес дефрагментації в психологічній практиці допомагає клієнту: впорядкувати хаотичні емоційні переживання, відновити цілісність образу себе, інтегрувати травматичний досвід, перетворивши його з хаосу на структуровану історію, взяти під контроль внутрішні стани та створити безпечний простір для проживання травм.

Арттерапія робить процес зцілення (буквально – відновлення цілісності) більш природним і безпечним, оскільки використовує творче самовираження як м'який, непрямий спосіб роботи з важкими переживаннями. Завдяки метафорам, символам і художнім образам клієнт може взаємодіяти зі своїм досвідом на психологічно безпечній відстані, поступово інтегруючи розщеплені частини своєї особистості.

Творчий процес дає можливість не лише виразити й переосмислити свій стан, а й віднайти нові способи самопідтримки та емоційного відновлення.

Література:

1. Вознесенська О. Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям : практ. посіб. К. : human Rights Foundation, 2015. 50 с.
2. Вознесенська О. Л. Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практ. посіб. Київ : Золоті ворота, 2016. 202 с.
3. Вознесенська О., Робело-Тимченко Н., Спейзер В. М., Спейзер Ф., Старовойтов А. Арттерапія в роботі з колективною травмою. *Простір арт-терапії* : [Зб. наук. статей]. Вип. 1 (33). Київ : Золоті ворота, 2022. С. 4-26.
4. Грись А.М. Особливості функціонування «Образу Я» в результаті переживання психологічної травми. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К.: Гнозис, 2013. Т. IV. С. 97-111.



5. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар. К. : Золоті ворота, 2017. 235 с.
6. Махній М. М. Психологічні графічно-малюнкові методики у діагностично-корекційній роботі з дітьми. Чернігів : Десна Поліграф, 2022. 216 с.
7. Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. *«НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія»*. 2012. № 1 (36). URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2012/1%2836%29/article-586/psihotravma-ta-sprichineni-neyu-rozladi-proyavi-naslidki-y-suchasni-pidhodi-do-terapiyi#gsc.tab=0> Дата звернення 29.03.2025.
8. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посібник. К.: Каравела, 2013. 372 с.



РОЗВИТОК САМОРЕФЛЕКСІЇ ТА ГРУПОВОЇ ЗГУРТОВАНOSTІ ЧЕРЕЗ СИМВОЛ КОРАБЛЯ В АРТТЕРАПІЇ

Стілл Вікторія,

ORCID: 0009-0001-1262-4633

*практикуюча психологиня, арттерапевтка,
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»
та ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ)*

DEVELOPING SELF-REFLECTION AND GROUP COHESION THROUGH THE SYMBOL OF A SHIP IN ART THERAPY

Still Viktoriia,

ORCID: 0009-0001-1262-4633

*practicing psychologist, art therapist,
member of the National Psychological Association of Ukraine
and member of the board of the Art Therapeutic Association (Kyiv)*

У статті висвітлено авторську арттерапевтичну методику «Корабель внутрішнього світу», яка поєднує метафоричне мислення, проєктивну візуалізацію, елементи тілесної релаксації та групову рефлексію. Метою дослідження є обґрунтування ефективності даної методики як інструменту для розвитку саморефлексії, зниження психоемоційного напруження та формування довірливого простору в груповій взаємодії. Теоретичною основою слугують положення українських фахівців у сфері арттерапії, зокрема дослідження мультимодальності (О. Вознесенська), символічного образу (Н. Мрака), проєктивних технік та групової динаміки. Методика базується на створенні індивідуального образу «корабля», який репрезентує особистісний стан, ресурси, напрямок руху та внутрішні виклики учасника. Через візуальну метафору формується спільна композиція – «море», що символізує простір колективної підтримки. Особлива увага приділяється не лише художньому процесу, а й внутрішньому змісту символів, які виникають спонтанно та несвідомо в процесі творчості. У межах апробації, проведеної з педагогічною групою, дослідження підтвердило зростання рівня емоційної відкритості, внутрішньої стабілізації та групової згуртованості. Серед ключових результатів – зниження рівня тривожності, усвідомлення власних потреб, активізація внутрішніх ресурсів, поява нових комунікативних зв'язків у колективі. Межі дослідження – мала вибірка та відсутність кількісної психодіагностики, що визначає потребу в подальших емпіричних перевірках. Практична значущість методики полягає в її гнучкості: вона адаптується під вік, контекст та формат взаємодії, зокрема ефективна в роботі з педагогами, підлітками, ВПО, родинами,



а також в індивідуальній та онлайн-терапії. Соціальний ефект полягає у формуванні емпатійної культури спілкування, покращенні мікроклімату в командах та популяризації ненасильницького методу роботи з емоціями. Авторська методика є новим цілісним інструментом в українській арттерапевтичній практиці, що поєднує глибину самопізнання з образним мисленням і ресурсною трансформацією.

Ключові слова: арттерапія, метафора, групова динаміка, емоційна безпека, візуалізація, психологічна підтримка, ресурсний стан.

The article presents an original art therapy method titled «The Ship of the Inner World», which integrates metaphorical thinking, projective visualization, elements of bodily relaxation, and group reflection. The aim of the study is to substantiate the method's effectiveness as a tool for developing self-reflection, reducing psycho-emotional tension, and fostering a trusting and emotionally safe group environment. Theoretical foundations draw on the work of Ukrainian specialists in art therapy, including multimodal approaches (O. Voznesenska), symbolic projection (N. Mraka), and group dynamics. The method is centered around creating an individual image of a «ship» – a symbolic representation of the participant's internal state, direction, resources, and challenges. This is followed by a collective composition called the «sea», which serves as a metaphor for shared space and group cohesion. Particular attention is given not only to the creative process itself, but also to the symbolic content that often emerges spontaneously and unconsciously during art-making. The methodology was piloted in a session with educators, showing notable improvements in emotional openness, interpersonal connection, and inner stabilization. Key outcomes included reduced anxiety levels, greater awareness of personal needs, activation of internal resources, and the emergence of new communication dynamics within the group. Study limitations include a small sample size and the absence of quantitative psychodiagnostic tools, highlighting the need for further empirical research. The method's practical value lies in its flexibility: it can be adapted to different age groups, contexts, and interaction formats, including work with teachers, adolescents, internally displaced persons (IDPs), families, as well as individual and online therapy. On a social level, the method promotes emotional literacy, empathy, improved team climate, and the use of nonviolent communication techniques. The author's method offers a new integrative tool for Ukrainian art therapy practice, combining the depth of self-exploration with metaphorical thinking and resource-oriented transformation.

Keywords: art therapy, metaphor, group dynamics, emotional safety, visualization, psychological support, resourceful state.

Проблема. В умовах підвищеного емоційного навантаження, професійного вигорання та соціальної нестабільності особливої



актуальності набувають методики, які дозволяють поєднувати індивідуальну психоемоційну підтримку з розвитком здорової командної взаємодії. Арттерапія як метод невербального вираження й ресурсної роботи дозволяє безпечно досліджувати внутрішній світ, однак залишається потреба у таких методиках, які інтегрують індивідуальний досвід у спільний процес групового зцілення та довіри.

Метою статті є представлення та обґрунтування ефективності авторської арттерапевтичної методики «Корабель внутрішнього світу» як інструменту саморефлексії, емоційної стабілізації та розвитку згуртованості в групі.

Виклад основного матеріалу статті.

Під час розробки методики «Корабель внутрішнього світу» особлива увага приділялася осмисленню та інтеграції наукових підходів, представлених в українській психотерапевтичній та арттерапевтичній традиції. Методологічну основу становлять праці фахівців, які досліджують мультимодальність у творчому процесі, метафоричне мислення, проєктивні техніки та групову динаміку. Базовим орієнтиром стали ідеї Олени Вознесенської, яка у своїй праці [1, с. 93–103] підкреслює значення мультимодальності в арттерапевтичному процесі – поєднання візуальної, тілесної та символічної активності як ресурсу для самопізнання та емоційного вивільнення. Це положення стало методологічним ядром при побудові сесій, де образ «корабля» трансформується через різні сенсорні й когнітивні канали.

Підтвердження цінності образної та проєктивної роботи знаходимо у навчально-методичному посібнику Наталії Кальки та Зоряни Ковальчук [2, с.181–190], де систематизовано техніки колажу, зображувальної терапії, асоціативного малюнка, які застосовуються для діагностики й підтримки особистісної динаміки в групі. Натомість Наталія Мрака [3, с. 155–164] глибоко аналізує функцію метафори як інструмента наближення до несвідомих процесів, що відкриває простір для роботи з внутрішнім образом через символіку.

Особливе значення для осмислення образу корабля має авторська розробка Вікторії Назаревич під назвою «Кораблик можливостей», в якій образ корабля інтерпретується як модель свідомості, що відображає життєву позицію людини у ставленні до змін і викликів. «Образ корабля – це наша свідомість, можливості – наші установки на майбутнє, море – це процес самого життя з досить реальними штормами і штилями», – зазначає авторка, закликаючи до максимальної ширості в роботі з метафоричним образом [4].



У контексті групової динаміки важливими є міркування Юрія Леонідовича Бриндікова щодо особливостей групової арттерапії. На його думку, вона створює умови для усвідомлення спільних переживань як на вербальному, так і на невербальному рівнях, сприяє встановленню атмосфери рівності, відповідальності та внутрішньої автономії учасників. Як зазначає дослідник, «групові арттерапевтичні заняття відрізняються «демократичною» атмосферою, що проявляється у рівності прав і відповідальності всіх учасників артгрупи, меншому ступені залежності від арттерапевта, здатністю адаптуватися до групових норм» [5, с. 42-45].

Таким чином, методика «Корабель внутрішнього світу» спирається на підтверджені наукові концепції символічного мислення, групової взаємодії та ресурсної трансформації через образ. Її структура поєднує індивідуальну глибинну рефлексію, тілесну й візуальну метафору, а також м'яку інтеграцію в безпечне колективне середовище, що дозволяє учасникам не лише пізнати себе, а й побачити інших через образну мову.

Методика «Корабель внутрішнього світу» виникла як відповідь на потребу м'якого, універсального інструменту для роботи з емоціями, ідентичністю та груповою динамікою. В її основі лежить метафора корабля як втілення особистісного стану: кожен учасник уявляє, малює або творить свій корабель, що символізує внутрішній простір, переживання, цілі, стани ресурсу або вразливості. У подальшому ці «кораблі» взаємодіють у спільному «морі», що стає простором для символічної взаємодії, усвідомлення групових процесів і формування підтримувального поля.

Методика поєднує елементи:

- проєктивного малюнку,
- просторового компонування (як у соціограмі),
- метафоричного мислення,
- тілесної заземленої візуалізації (на завершення).

Вона застосовується у форматі групової сесії (90–150 хв), іноді у спрощеному вигляді – як частина тренінгу, психотерапевтичної або освітньої програми.

Мета. Методика розроблена як інструмент для глибинної саморефлексії, емоційного розвантаження та створення безпечного простору всередині групи. Через візуальну метафору корабля учасники мають змогу символічно відобразити свій внутрішній стан, потреби, цілі та взаємодію з іншими.



Цільова аудиторія. Методика застосовується в роботі: з дорослими (фахівці допоміжних професій, команди освітян); з ВПО, військовими, родинними системами; адаптована для підлітків і дітей від 6 років.

Матеріали. Щільний папір або картон А4 для створення кораблів(за кількістю учасників), ватман для створення спільного «моря», фломастери, кольорові олівці, ножиці, клей, двосторонній скотч, клей-пістолет, блискітки, стрічки, набори для аплікації, тканини.

I. Вступ

Сьогоднішня зустріч буде присвячена образу подорожі – через творчість ми доторкнемося до важливих для кожного тем: хто я, що мене підтримує, куди я прямую і як я почуваюся поряд з іншими. Ми часто чуємо фрази: «життя – це подорож», «на своєму шляху», «штормить», «я тримаю курс»... Сьогодні ми використаємо метафору корабля – як символу нашої особистості, сили, цінностей, труднощів та способів рухатись по життю.

II. Індивідуальна робота: створення корабля.

II.I. Створення.

Ваше завдання – створити корабель, який символічно передає вас самих.

Подумайте:

- з чого він зроблений? (ресурси, риси, сильні сторони);
- який у нього напрямок? (ваші прагнення, цілі);
- що допомагає йому плисти? (люди, ідеї, переконання);
- що заважає? (сумніви, втома, вантаж минулого).

Які можуть бути частини корабля? Що вони можуть означати? Корпус (база), вітрила (що надихає), якір (що стримує), кермо (прийняття рішень), вантаж (що тягнемо з минулого).

Ви можете домальовувати деталі, писати слова, вирізати елементи. Немає «правильно» чи «неправильно» – це ваш символічний образ.

II.II. Презентація.

Учасники представляють свої кораблі (можна винести презентацію в одне коло, можна розбити на обговорення на два кола або в пари, в залежності від кількості учасників)

III. Групова робота: створення спільного моря.

Кожен із нас створив свій корабель – унікальний, важливий. Але всі ми пливемо в одному морі – у спільному просторі, який ми творимо разом. Сьогодні ми створимо наше «Спільне море», щоб побачити, як ми можемо співіснувати, підтримувати одне одного і рухатись вперед разом.

Потім учасники приклеюють свої кораблі до спільного моря. Важливо, щоб кожен сам обрав, де саме буде розташований його ко-



рабель – поряд із ким, ближче до центру чи краю, ближче до шторму чи до затишку.

IV. Обговорення.

- Що тобі найбільше сподобалося в створенні корабля?
- Який елемент твого корабля є найважливішим для тебе?
- Що ти відчуваєш, коли бачиш всі кораблі разом?
- Як ти почувався, коли розміщував рабель в спільному просторі?
- Як хочеться взаємодіяти з іншими у цьому морі? (В залежності від динаміки групи, наприклад, при бажанні всіх поставити кораблі ближче, можна дозволити взаємодію і переклеїти кожному свій корабель ближче)

Це море – символ простору, який ми творимо разом. Наша взаємоповага, підтримка й спільні зусилля – це те, що допомагає нам тримати курс. Ми різні, але можемо плавати разом, навіть тоді, коли хвилі піднімаються.

V. «Групові домовленості».

Після створення моря запропонуйте групі сформулювати спільні домовленості, які допомагають цим кораблям рухатись разом:

- Які принципи допоможуть зберегти повагу і свободу духу?
- Що може підтримати кожного в нашому морі?

Сформульовані ідеї записуються на окремому аркуші (або додаються як «прапорці» на море).

VI. Візуалізація для відчуття спокою та розслаблення: «Вода».

- Займіть зручне положення сидячи чи лежачи.
- Закрийте очі та розслабте своє тіло.
- Зробіть кілька глибоких вдихів через ніс, відчуваючи, як повітря наповнює ваші легені. Помірно видихайте повітря через рот.
- Уявіть, що ви знаходитесь біля чистої, спокійної водойми – це може бути озеро, струмок чи море.
- Починайте відчувати, як вода повільно омиває ваше тіло, розпочинаючи від ніг і повільно піднімаючись вгору.
- Уявіть, як ваше тіло стає легким і плавним, ніби ви стаєте частиною водної стихії.
- Відчуйте, як течія води м'яко рухається вздовж вашого тіла, розслабляючи всі м'язи.
- Залишайтеся в цьому стані, відчуваючи спокій та легкість, яку приносить вода.
- Якщо виникають думки, дозвольте їм вільно пройти, подібно тому, як течія води переносить все на своєму шляху.



- Поступово повертайте увагу до свого дихання та навколишнього середовища.

- Коли ви будете готові, відкрийте очі.

Передбачуваний результат:

- Самопізнання
- Саморефлексія
- Підвищення впевненості в собі
- Емоційне розвантаження та зняття напруги
- Підвищення навичок взаємодії в групі
- Формування довіри та відкритості у групі

Методику можна адаптувати під різні цілі – використовувати як частину довготривалої роботи з групою, як роботу на формування здорової атмосфери в колективі на роботі або в класі, як діагностику.

Апробація:

Апробація авторської арттерапевтичної методики «Корабель внутрішнього світу» була здійснена в межах внутрішнього тренінгу для педагогічного колективу приватного освітнього закладу. Група складалась із дев'яти дорослих учасників (віком від 20 до 60 років), серед яких були педагоги, технічний персонал та адміністрація. Статевий склад – шість жінок і троє чоловіків. Заняття проводилось у просторій залі закладу та тривало три години. Загальний емоційний фон на початку зустрічі був стриманим: відчувалась тривога, втома, зосередженість. Деякі учасники вперше брали участь у подібному форматі.

Перед початком основної частини сесії я провела два інтеграційні етапи, спрямовані на зниження напруги та формування почуття психологічної безпеки в групі. Перша вправа – «Коло знайомства» – мала на меті самопредставлення через емоційно-образний підхід: кожен учасник називав своє ім'я та прикметник, який найкраще відображав його внутрішній стан. Уже на цьому етапі помітно зросла динаміка групи: з'явився сміх, невербальна взаємодія, перші емоційні прояви. Друга вправа – «Два факти й одна вигадка» – додала гротеску та дозволила безпечно проговорити особисті риси й досвід, сприяючи розкриттю групової інтуїції й першого контакту.

Основна частина заняття почалась із інструкції до створення власного символічного «корабля». Учасникам пропонувалось не лише зобразити форму, а й наповнити її елементами, які б символізували індивідуальні риси, внутрішній стан, життєвий вектор, ресурси та труднощі. При створенні було дозволено використовувати будь-які матеріали з великого набору: кольоровий папір, тканини, стрічки, фломастери, блискітки, декоративні елементи.



Реакції були різними: частина учасників одразу занурилась у творчий процес, інші спершу спостерігали або ставили запитання, демонструючи невпевненість у своїх творчих здібностях. Це було важливо: страх «неправильності» візуального самовираження свідчив про звичку до оцінювання та брак досвіду безпечного самопредставлення.

Після завершення індивідуальної роботи відбулась презентація образів у колі. Кожен мав змогу показати свій корабель і розповісти про його значення. Хтось робив це емоційно, з натхненням, інші – стисло або з нотками самоіронії. Проте вже на цьому етапі в групі формувалась нова якість взаємодії: з'явилась підтримка, рефлексія, співпереживання. Деякі учасники поділилися особистими переживаннями, які довгий час не мали виходу – саме завдяки образу, а не прямому вербальному висловленню.

Наступним етапом було створення колективної композиції – «моря», у яке кожен прикріплював свій корабель. Учасники самостійно обирали місце для розташування: ближче до центру чи краю, поруч з іншими або окремо. Сам процес викладання «моря» викликав живий інтерес: обговорювались кольори, фактури, учасники допомагали одне одному, коментували роботи, жартували.

Важливою частиною стала поява індивідуальних інсайтів через взаємодію з матеріалом. Один із учасників, спершу дистанційований, включився в роботу з блискітками, що дало йому новий досвід – дозволити собі недосконалість, легкість, неконтрольовану красу. Інша учасниця тримала свій корабель довго в руках, перш ніж знайти йому місце – врешті приклеїла його поруч з іншими, але трохи вище «моря», символізуючи свою присутність поруч без втрати автономії.

Після завершення творчої частини учасники сформулювали «групові домовленості» – символічний кодекс, що став рефлексією колективного процесу. Це були зворушливі, чесні принципи, що відображали новий рівень довіри, поваги та готовності підтримувати одне одного. Вони стали не лише результатом сесії, а й потенційним інструментом для подальшої командної взаємодії.

Сесія завершилась візуалізацією на розслаблення. Переважна більшість учасників глибоко включились у процес: дехто заплющив очі ще до початку слів, дехто під час практики раптово змінив позу на більш зручну. Наприкінці багато хто залишав залу зі словами вдячності, спокою, ясності.

Після заняття було проведено усне опитування щодо ефективності. Відгуки учасників показали, що методика дозволила:



- глибше усвідомити себе без тиску й директивності;
- м'яко проговорити складні теми через образ;
- побачити колег в іншому світлі – не через ролі, а через внутрішній стан;
- відчутти єдність та бажання рухатись разом як команда.

Кілька педагогів виявили бажання адаптувати елементи методики для роботи з дітьми, відзначаючи, що структура заняття дає відчуття завершеності, безпеки й відкритості. Одностайно було висловлено прохання проводити подібні зустрічі регулярно, як «внутрішній ресурсний простір» для професійного колективу.

Висновки:

Проведене дослідження дозволило підтвердити теоретичну й практичну цінність методики «Корабель внутрішнього світу» як ефективного інструменту арттерапії, орієнтованого на розвиток саморефлексії, емоційного розвантаження та зміцнення міжособистісної довіри в групах із підвищеним психоемоційним навантаженням. Аналіз літературних джерел засвідчив наукову обґрунтованість використання візуального образу, символіки та метафори як ключових механізмів доступу до внутрішнього досвіду особистості, а також важливість мультимодального підходу у структурі арттерапевтичного втручання. Методика поєднує індивідуальне самовираження з можливістю колективного переживання, що відкриває новий рівень глибини й прийняття в груповій роботі.

Апробація методики в роботі з педагогічною групою (2023 рік) підтвердила її адаптивність, емоційну безпечність і потенціал до згуртування учасників. Поступове занурення в образ «корабля», що створювався індивідуально й презентувався у спільному морі-групі, сприяло формуванню середовища взаємоповаги, чесної комунікації та неформалізованих домовленостей, що продовжили жити за межами сесії. Символіка корабля виявила себе як гнучкий метафоричний інструмент, здатний репрезентувати актуальний внутрішній стан, а також активізувати особистісні ресурси через діалог з образом. Для багатьох учасників цей процес став поштовхом до усвідомлення не лише своїх обмежень, а й нових внутрішніх опор.

Суттєвим результатом стало також розкриття динаміки групової взаємодії: від початкової закритості та обережності – до відкритого емоційного обміну, довіри та співпереживання. Методика дозволила поєднати особистісне і колективне у формі творчої практики, що відкрила простір для нової якості групового досвіду. Виявлено, що навіть при відсутності вербалізації глибокі процеси розгортали-



ся на рівні образів, взаємного віддзеркалення та спільної символіки, що є ознакою зрілої групової динаміки.

До перспектив подальших наукових пошуків у цьому напрямі варто віднести:

- адаптацію методики для роботи з різними віковими групами (діти, підлітки, люди похилого віку);
- поглиблене дослідження її ефективності у роботі з внутрішньо переміщеними особами (ВПО), ветеранами, родинами у кризі;
- розробку модифікацій техніки для індивідуального формату;
- інтеграцію тілесноорієнтованих практик і психодіагностичних шкал у структуру методики для наукової валідації ефективності;
- а також оцінку її впливу на професійну стійкість фахівців допоміжних професій – педагогів, психологів, волонтерів.

Таким чином, методика «Корабель внутрішнього світу» демонструє потенціал не лише як арттерапевтична техніка, а як міждисциплінарна платформа, що поєднує творчість, рефлексію та ціннісне співбуття в одному процесі. Її універсальність, емоційна глибина та гнучкість у застосуванні свідчать про доцільність подальшого впровадження як у психотерапевтичному, так і в освітньому й соціальному контекстах.

Література:

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку // *Львівсько-Ряшівські наукові зошити : культура – мистецтво – освіта – терапія в міждисциплінарній перспективі*. – 2014. – Вип. 2. – С. 93–103.
2. Калька Н., Ковальчук З. *Практикум з арттерапії : навчально-методичний посібник*. – Львів : ЛьвДУВС, 2020. – 232 с.
3. Мрака Н. М. Роль метафори в арт-терапії // *Актуальні проблеми психології : наук. вісник Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. – 2017. – Т. 8. – Вип. 14. – С. 155–164.
4. Назаревич В. Методика «Корабель можливостей». – URL: <https://nazarevich-art.com/metodyka-korablyk-mozhlyvostej/>.
5. Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями – учасниками бойових дій // *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. – 2017. – Вип. 2 (41). – С. 42–45.



ЗМІСТ

Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни (Перун М.).....	3
--	----------

ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРОСТОРИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ

Вознесенська О. Видихнути, щоб знов вдихнути: арттерапевтична робота з митцями в часи війни	4
Подкоритова Л., Скворцова М. Емпіричне дослідження впливу читання на емоційний стан студентської молоді під час війни	22
Рурик Г. Особливості адаптації вимушених мігрантів у різних соціокультурних умовах	41

ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ, АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ ТА КЛІНІЧНІ ВИПАДКИ

Богдан О., Дорогавцева О. Моделювання простору психологічного добробуту під час війни: досвід проведення арттерапевтичних груп підтримки українців онлайн.....	53
Луценко О. Дефрагментація образу в арттерапевтичній роботі з подолання наслідків травмівних подій.....	74
Стілл В. Розвиток саморефлексії та групової згуртованості через символ корабля в арттерапії.....	84



Простір арт-терапії : Зб. наук. праць / УМО, 2025, ВГО «Арт-терапевтична асоціація»; [Редкол.: Брюховецька О.В. та ін.] Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2025. Вип. 1 (37). 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.

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

The articles of the collection reveal the essence of art therapy as a specific type of psychotherapeutic intervention, outline the contemporary experience of developing art therapy practice in the conditions of war in Ukraine and present the art therapeutic view of the human being and the world.

The collection is intended for art therapists, psychologists, educators, psychiatrists, art scholars and for all those interested in Ukrainian and experience in art therapy.



Наукове видання

ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ

Збірник наукових праць
Випуск 1 (37)

Засновано в 2007 році

Періодичність – 2 випуски на рік

Верстка – *А.А. Миколенко*

Обкладинка – *А.А. Миколенко.*

В оформленні обкладинки використане фото *О. Богдан* та *О. Дорогавцевої*, приклад роботи клієнтки до статті «Модельювання простору психологічного добробуту під час війни: досвід проведення арттерапевтичних груп підтримки українців онлайн»

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

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

Підписано до друку 25.11.2025 р. Формат 84x108/32.

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.

Ум. друк. арк. 5,04. Обл.-вид. арк. 6,3. Тираж 300 пр.



ВКЛАДКА 1



Рис. 1. Музична імпровізація на «Форумі Українського Хаосу».



Рис. 2. Набір музичних інструментів на музикотерапевтичному модулі «Форуму Українського Хаосу».

ВКЛАДКА 1



Рис. 3. Експерименти з вагою та положенням тіла в просторі на «Форумі Українського Хаосу».



Рис. 4. Експерименти з глиною як матеріалом на «Форумі Українського Хаосу».

ВКЛАДКА 2



Рис. 1. Створення кулі з глини на «Форумі Українського Хаосу».



Рис. 2. Створення скульптурних робіт з фольги на «Форумі Українського Хаосу».

ВКЛАДКА 2



*Рис. 3. Роботи в техніці «акварель по-мокрому»
на «Форумі Українського Хаосу».*



*Рис. 4. Індивідуальні експерименти з пластиліном
на «Форумі Українського Хаосу».*

ВКЛАДКА 3



Рис. 1. Зйомка анімаційного фільму на «Форумі Українського Хаосу».



Рис. 2. Дарія, 16 років, «Погода мого настрою».

ВКЛАДКА 3

Самопочуття

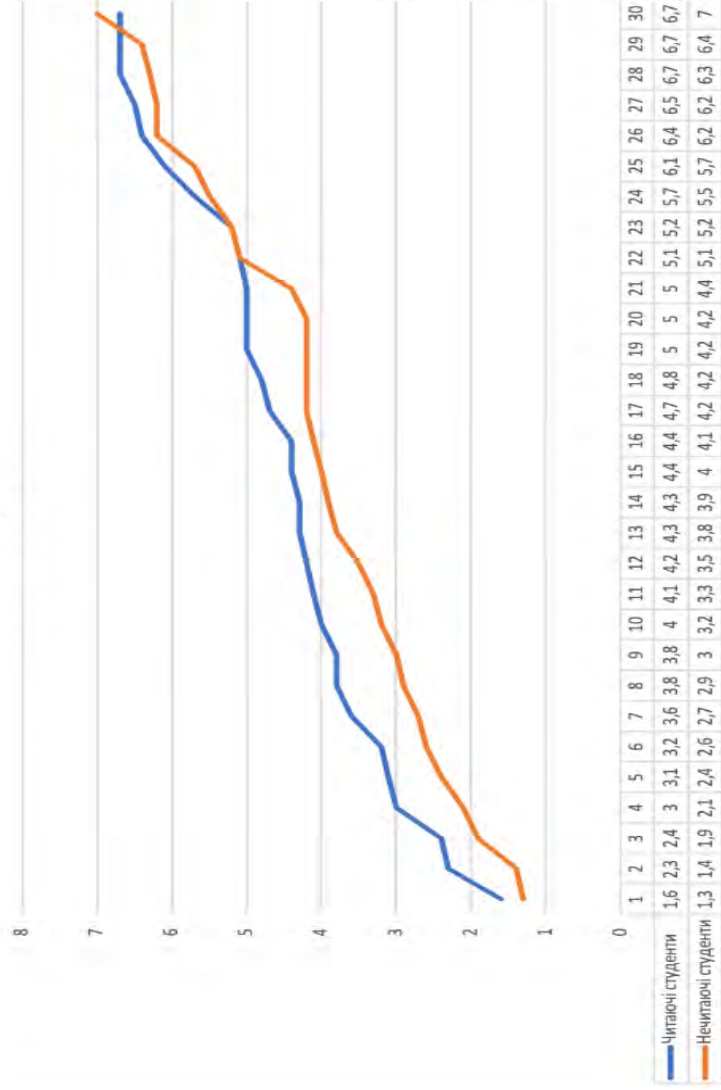


Рис. 3. Порівняльний аналіз самопочуття студентів, які читають, і тих, хто не читає, за даними, отриманими за методикою SAN.

ВКЛАДКА 4

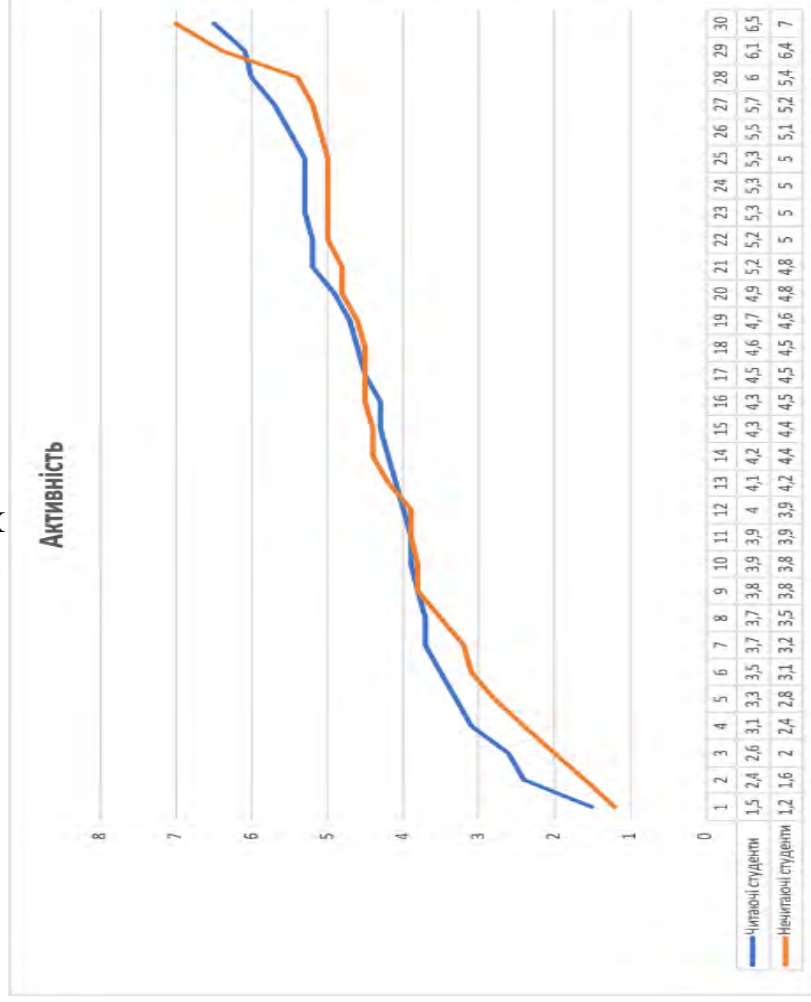


Рис. 2. Порівняльний аналіз активності студентів, які читають, і тих, хто не читає, за даними, отриманими за методикою САН.

ВКЛАДКА 4

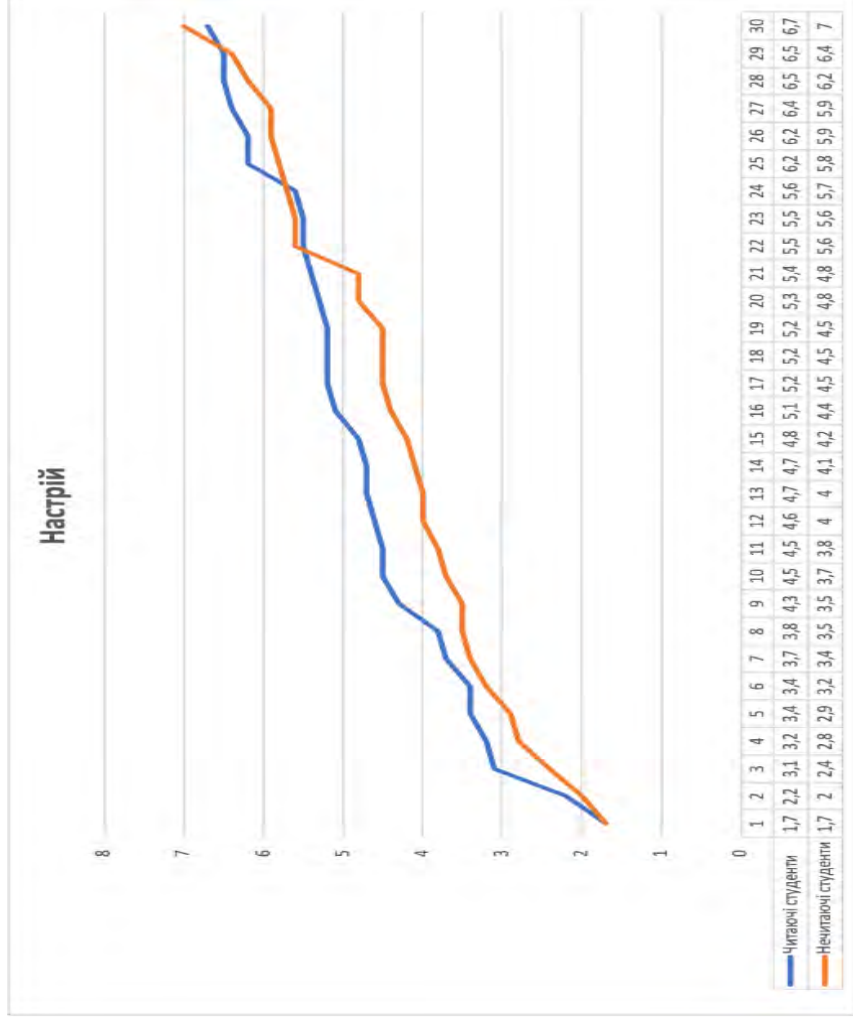


Рис. 2. Порівняльний аналіз настрою студентів, які читають, і тих, хто не читає, за даними, отриманими за методикою САН.

ВКЛАДКА 5



Рис. 1. Дарія, 16 років, лялька-витинанка.

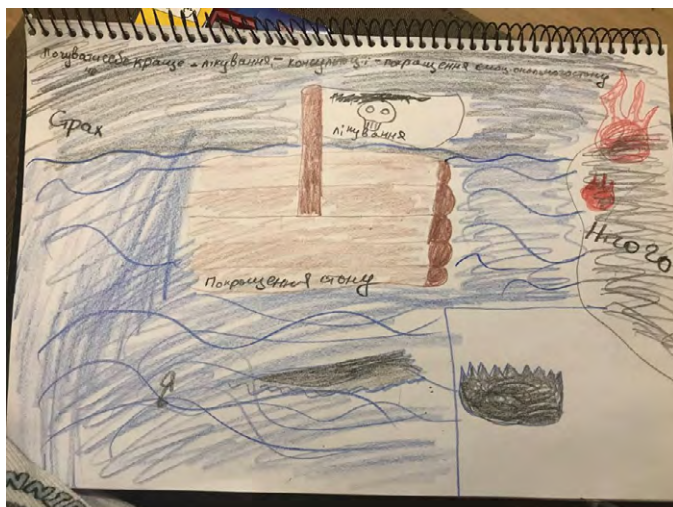


Рис. 2. Дарія, 16 років, «Кораблик: плывемо від мрії до мети».

ВКЛАДКА 5

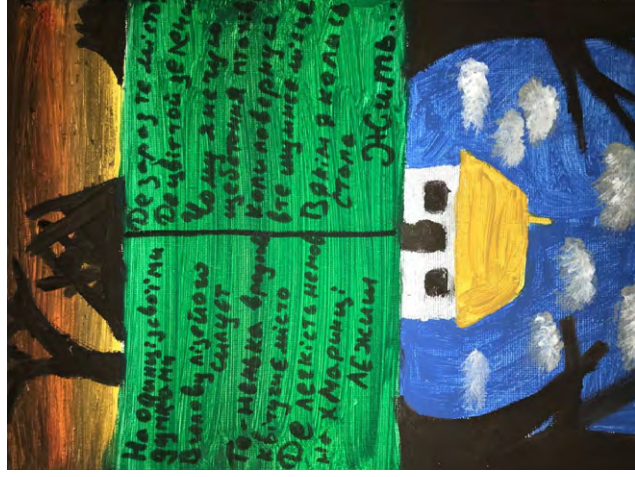


Рис. 3. Дарія, 16 років, перша картина циклу «Час жити».

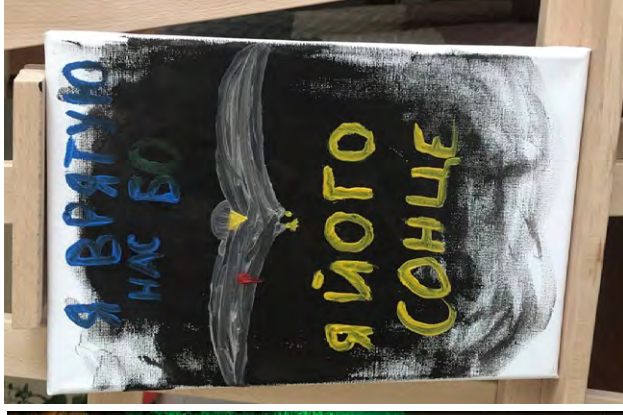


Рис. 4. Дарія, 16 років, друга картина циклу «Час жити».

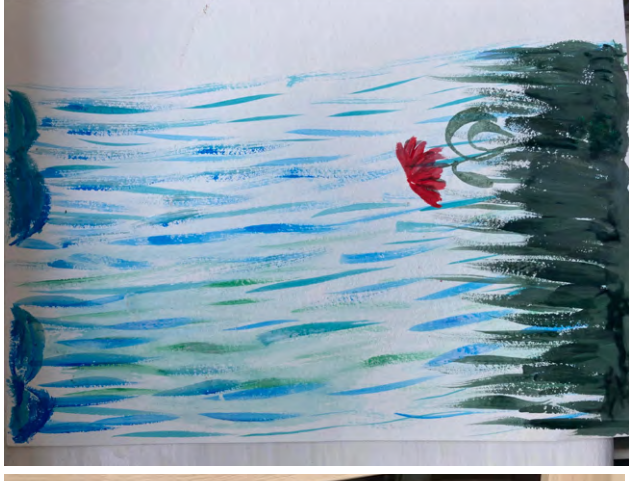


Рис. 5. Олеся, 30+ років, «Погода мого настрою».

ВКЛАДКА 6



Рис. 1. Олеся, 30+ років, лялька-витинанка, перший варіант.



Рис. 2. Олеся, 30+ років, лялька-витинанка, перероблений варіант.

ВКЛАДКА 6



Рис. 3. Олеся, 30+ років, «Кораблик: плывемо від мрії до мети».



Рис. 4. Ярина, 50+ років, «Погода мого настрою»

ВКЛАДКА 7



Рис. 1. Олеся, 30+ років, «Три вершини».



Рис. 2. Ярина, 50+ років, лялька-витинанка.

ВКЛАДКА 7



Рис. 3. Ярина, 50+ років, «Кораблик: пливемо від мрії до мети».

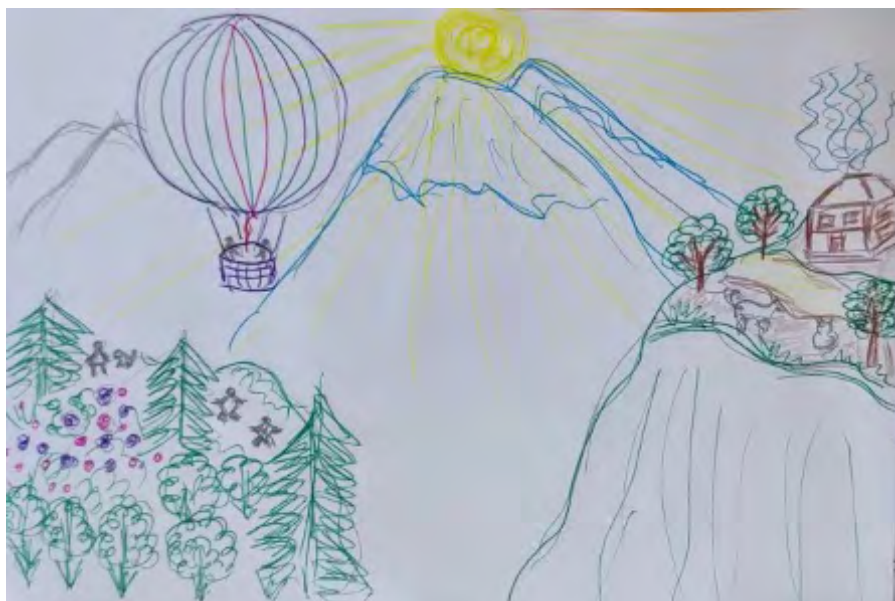


Рис. 4. Ярина, 50+ років, «Три вершини».

ВКЛАДКА 8



Рис. 1. Приклад роботи «Прогулянка фантастичної істоти», створена жінкою з групи ВПО в індивідуальній роботі — мандрівка в гори.



Рис. 2. Приклад роботи «Прогулянка фантастичної істоти», створена жінкою ВПО в індивідуальній роботі — перед сплавом на каяці.

ВКЛАДКА 8



Рис. 1. Приклад роботи «Подорож у світ ресурсів», створена жінкою ВПО в груповій роботі - повернення до яблуні, що росла у бабусі в селі.



Рис. 2. Приклад роботи «Подорож у світ ресурсів», створена жінкою ВПО в груповій роботі — фантастичний сад, де «ростуть» різноманітні ресурси та чарівні сили.