

РОЛЬ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРАКТИК В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Берлач О. П.

ВСТУП

Вплив війни на психічне здоров'я – це соціальна реальність, яка змушує, розкриваючи характер змін психіки дітей і підлітків, працювати над зниженням ризиків виникнення у них проблем у майбутньому. Сьогодні говоримо про тих, які є свідками воєнних злочинів, що кояться російськими військовиками з часу повномасштабного агресивного нападу російської федерації на Україну. Досвід країн, які постраждали від збройних конфліктів, свідчить: щонайменше кожен третій – п'ятий мешканець отримує негативні наслідки для психіки, а кожен десятий – відчуває ці наслідки на рівні середньої тяжкості або важкої хвороби¹. Науковці виокремили групи з підвищеною вразливістю до психологічних наслідків війни. Це діти та підлітки, жінки, люди, які пережили складні життєві обставини (хвороба, смерть близьких, розлучення) додатково до військового конфлікту². Найбільше травм війни, як зазначають науковці, зазнали саме підлітки, молоді юди, однак завдяки наявності суттєвих внутрішніх і зовнішніх ресурсів, вони переважно ефективно адаптувалися до ситуації, що склалася³.

Таким чином, можна констатувати, що теоретичні, методичні та практичні засади впливу методів арт-терапії на збереження психологічного здоров'я молоді в умовах російсько-української війни які розробляються переважно представниками практичної психології, соціальної педагогіки, корекційної педагогіки, тощо є актуальними в сьогоденні. На підставі розробки системних, культурологічних, особистісно – орієнтованих та діяльнісних засад в основу дослідження покладено *технологічність* арттерапевтичних засобів, які беруть активну участь у необхідності збереження психологічного благополуччя та розвитку творчого потенціалу молоді; при цьому технологізація

¹ Круглякова Г. 10 жовтня – Всесвітній день психічного здоров'я. URL : <https://www.hsa.org.ua/lectors/kruglyakova-ganna-2/articles/10-zhovtnyavsvesvitnij-den-psyhichnogo-zdorov-ya>

² Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Наукові перспективи. № 7(25). С. 554. 2022. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/2111/2112>

³ Кузикова С.Б., Злишков В.Л., Лукомська С.О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки № 2. 2022. С. 65. URL : <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view>

процесів розглядається як результат алгоритмізації діяльності суб'єктів шляхом надання ознак цілеспрямованості, наступності, системності та розробки методичної бази реалізації поставлених завдань.

Актуальність та своєчасність дослідження арттерапевтичних практик в умовах гібридної війни зумовлена гострою необхідністю збереження психологічного благополуччя молодого покоління як основи майбутнього України.

Мета наукової розвідки – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити роль арттерапевтичних практик у збереженні психологічного благополуччя молоді під час російсько-української війни.

Результати дослідження будуть корисними у роботі арттерапевтів, що працюють з молодіжною аудиторією в напрямку відновлення психологічного здоров'я, вони можуть використовуватися з просвітницькою метою, в спеціальних навчальних курсах для учнів загальноосвітніх шкіл, мистецьких шкіл, спеціалізованих мистецьких закладів, закладів фахової передвищої освіти мистецького спрямування.

1. Виявлення передумов проблеми та формулювання проблеми

У зв'язку з тривалими воєнними діями на території України значна частина українців опинилися в ситуації хронічного стресу. Саме в молоді часто ми можемо констатувати наявність психологічних уражень морального характеру. Сучасна молодь в дослідженні, це особи від чотирнадцяти до вісімнадцяти років, які від народження живуть в світі iPhone, соцмереж, штучного інтелекту та мобільних додатків. На відміну від психопатології, моральне ушкодження є нормальною реакцією особистості на травматичну ситуацію. Разом з тим, для молоді в якості основної реакції на травму констатовано збудження, що виражається панічною поведінкою, мається на увазі не лише панічні напади, а й неможливість нормального сну, проблеми харчової поведінки, зокрема у підлітків спостерігалися симптоми булімії. Почуття гніву та відчуження більше притаманні досліджуванім віком від 18-ти і більше років, особливо якщо вони мешкають в тилу, де повітряні тривоги – нечасті, а руйнування – не такі значні⁴. Тривога та психосоматичні симптоми, включаючи головні болі, болі в животі та спині, властива більше молоді. Розпач характерний для всіх осіб що підпадають під категорію досліджуваних. У них спостерігається нестача внутрішніх ресурсів, соціальної підтримки та для них більш властиві симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Натомість у осіб віком від 17-ти до 18-ти років симптоми ПТСР статистично значуще не виражені. В усіх вікових групах досліджуваних виявлено ознаки

⁴ Кузівкова С.Б., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2022. № 2. С. 64, 65. URL : <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1272/1227>

надмірної тривоги, комплекс провини особи, яка вижила⁵. Війна приносить довготривалі страждання від таких психологічних проблем як тривожний розлад, травмівне горювання, стрес, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти), поведінкові розлади (агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства)⁶. Травмівне горювання нерідко є наслідком того, що людина стикається зі смертю, в тому числі раптовою, несподіваною смертю, зумовленою насиллям, вбивством, самогубством тощо. Нерідко травмівне горювання спостерігається у індивідів, які переконані, що могли б завадити смерті близької людини. У воєнний час травмівний стрес і горе виникають переважно одночасно, знижуючи адаптаційний ресурс особистості⁷. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) з'являється як відстрочена або тривала відповідь психіки на стресову ситуацію (коротку або тривалу), що носить в розумінні особи винятково загрозливий, навіть катастрофічний характер⁸. На думку психологів, у дітей, які пережили травмівну подію, частіше, ніж у дорослих, розвивається ПТСР з такими симптомами: повторні переживання (інтрузії), уникнення, нечутливість, гіперзбудливість. Особливості ПТСР у дітей: порушення сну, страшні сновидіння; діти дошкільного та молодшого шкільного віку можуть плакати вночі; порушення пам'яті, уваги, здатності вчитися; постійне програвання пережитого у грі (у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку), саморуйнівна поведінка (нанесення самоушкоджень, алкоголізм, вживання наркотиків)⁹.

Нині в Україні вже 75% дітей зазнали травматизації психіки на тлі війни. Основні діагностичні критерії розладів такі: безпосереднє зіткнення зі смертю або загрозою для життя; інтрузивні симптоми – нав'язливі спогади, страшні сни, сильний психологічний дистрес при зіткненні з тригерами та ін.; уникання спогадів та нагадувань про травматичну ситуацію; негативні думки та настрої; помітні зміни в реактивності – дратівливість, спалахи гніву, ризикована і самоушкоджуюча поведінка, надмірна настороженість, проблеми з

⁵ Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Спецвипуск. 2022. С. 78–80.

⁶ Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Наукові перспективи. 2022. №7(25). С. 556. 2022. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/2111/2112>

⁷ Sagberg S., Røen I. Social practices of encountering death: a discussion of spiritual health in grief and the significance of worldview. International Journal of Children's Spirituality. 2011. Vol. 16(4). P. 347–360.

⁸ Bryant R. A. Post-traumatic stress disorder: a state-of-the-art review of evidence and challenges. World Psychiatry. 2019. Vol. 18(3). P. 259–269.

⁹ Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Наукові перспективи. №7(25). 2022. С. 554. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/2111/2112>

концентрацією уваги та порушення сну; сильний дистрес, який зумовлює порушення життєдіяльності; відсутність впливу психоактивних речовин чи інших медичних причин. Ці розлади виникають у дитячому чи підлітковому віці і, як правило, охоплюють кілька сфер психіки: когнітивну, емоційну, мотиваційну, сферу задоволення потреб та контролю потягів та обертаються особистісною і соціальною дезінтеграцією особистості.

Основними ознаками таких розладів є суттєві відхилення переживань і поведінки від загальноприйнятої норми. Травматичні події під час війни інтенсивно змінюють емоційні реакції, знижуючи адаптаційні здатності психіки. Ключовим психологічним предиктором психотравми стає стрес¹⁰.

Гармонійність психологічного здоров'я проявляється повноцінністю й узгодженістю його компонентів. Гармонізація структури психіки відбувається за рахунок активізації відповідних психологічних детермінант, починаючи з ієрархічно вищого – духовно-смыслового – до нижчого – психосоматичного – рівня. Активізація зазначених психологічних процесів, спрямованих на відновлення ресурсів психіки, здійснюється шляхом актуалізації мотивів самоудосконалення, боротьби з егоцентризмом, шляхом формування та підкріплення моральних цінностей, розвитку позитивного мислення, вольового самоконтролю, опанування здоровим способом життя, набуття навичок гармонізації внутрішнього світу особистості. Засобами гармонізації психіки виступають міні-лекції, психотренінг, психологічні вправи, рольові ігри з наступним їх обговоренням, диспути, психологічне консультування, спрямоване на здобуття конструктивних психологічних навичок гармонійної поведінки¹¹.

Усі методи гармонізації психофізичного стану індивіда можна об'єднати в три рівні: фізіологічний рівень, рівень емоційно-вольової регуляції, а також ціннісно-смысловий рівень.

Для фізіологічного рівня регуляції (вплив на фізичне тіло) достатньо тривалого і якісного сну, збалансованого харчування, достатнього фізичного навантаження. Тут будуть доречними: терапія кольором, ароматерапія, терапія мінералами, дихальні вправи, водні процедури.

На емоційно-вольову регуляцію психофізичного стану (вплив на емоційний стан) позитивно впливає гумор, арттерапія (один з найкращих методів в цьому випадку), спілкування з рідними та друзями, а також натуропсихотерапія [гармонізація психофізичного], зокрема, різні види терапії природними засобами: водна терапія, аеротерапія, пісочна

¹⁰ Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Наукові перспективи. №7(25). 2022. С.558. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/2111/2112>

¹¹ Павлик Н. Концептуальна модель гармонізації психологічного здоров'я особистості. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я. 2022. Вип. 1(8). С.43. URL: <http://journals.maup.com.ua/index.php/psychhealth/article>

терапія, ландшафтотерапія, анімалотерапія, дельфінотерапія, смакотерапія та квітковотерапія.

Для ціннісно-смыслового рівня (вплив на думки, світогляд) треба навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них.

2. Арттерапевтичні практики, як важливий інструментарій впливу на психічне здоров'я молодого покоління

За останнє десятиріччя у вітчизняній та зарубіжній педагогічній науці з'явилося чимало досліджень, пов'язаних з арт-терапією – як з категорією науки, теорією педагогічної діяльності та практикою навчально-виховного процесу.

Перший досвід застосування арт-терапії відноситься до 30-х років ХХ століття і стосувався корекції емоційно-особистісних проблем дітей з сімей емігрантів, що прибули до Сполучених Штатів з Німеччини під час другої світової війни¹². З того часу арт-терапія стала переважно використовуватися у зарубіжних практиках з соціально-корекційною метою; натомість наприкінці ХХ століття зарубіжні соціальні психологи і педагоги стали використовувати арт-терапевтичні методики для вирішення більш широкого кола наукових і прикладних проблем, в тому числі й для особистісного розвитку за допомогою мистецьких засобів впливу. Так, ще у 1922 році німецький психіатр й мистецтвознавець Ганс Прінцхорн видав книгу «Мистецькість душевно хворих», де розглянув понад 5 тис. зразків аутсайдерського мистецтва більше з позицій мистецтвознавства, ніж з позицій терапії. Сам термін вперше застосував британський лікар і художник Адріан Гілл. Серед попередників арттерапії – американський психолог Тармо Пасто, який спирався на ідеї колективного несвідомого Карла Густава Юнга, австрійський педагог і художник Франц Чижек, що досліджував спонтанну творчість дітей, австрійський мистецтвознавець Віктор Ловенфельд, який вивчав співвідношення інтелектуального та творчого розвитку дітей, американська педагогиня Флоренс Кейн, яка досліджувала вільну дитячу креативність, дитячу рухову та звукову активність, та багато інших¹³.

На сьогодні у зарубіжній психології існує два види арт-терапії – пасивна й активна. У межах пасивної форми арт-терапії особа виступає споживачем мистецького продукту; натомість при активній формі цього виду терапії людина сама створює мистецькі твори. Арт-терапія в зарубіжному досвіді її реалізації стала розвиватися у двох видах занять – структурованих (коли тема заняття обов'язково задається психологом і

¹² Руденька Т.М. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців мистецьких спеціальностей засобами арт-педагогіки: дис. канд. пед. наук:13.00.03. Житомир. 2017. С. 32.

¹³ Руденька Т.М. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців мистецьких спеціальностей засобами арт-педагогіки: дис. канд. пед. наук:13.00.03. Житомир. 2017. С. 37.

не може підлягати змінам з боку учасників занять) і неструктурованих (учасники заняття самі обирають тему для обговорення й мистецького втілення; самостійно обираються також мистецькі засоби) ¹⁴. У зарубіжних наукових працях часто побутує думка про те, що арт-терапія допомагає, насамперед, встановити контакт з особою й допомогти їй адаптуватися до нових умов життєдіяльності; водночас так само активно підтримується корекційна місія арт-терапії.

Арт-терапія сьогодні вважається одним з найбільш м'яких, але ефективних методів, що використовуються в роботі психологами і психотерапевтами.

Можна сказати, що під час сеансів арт-терапії пацієнти отримують важливе послання від власної підсвідомості. Дана методика належить до найдавніших і природних форм корекції емоційних станів. Важливо, що будь-яка людина навіть самостійно, без допомоги фахівця, може займатися арт-терапією. Це допомагає організму розслабитися і зняти напругу.

У різних країнах існують різні моделі арт-терапії. Дуже важливо відзначити, що дана методика не має протипоказань і обмежень. Вона застосовується майже всіма напрямками психотерапії. Знайшла вона також досить широке застосування в педагогіці, соціальній роботі і навіть бізнесі. Арт-терапія будь-якій людині яка потребує психологічної підтримки, дає можливість виразити свій внутрішній світ через творчість.

Арт-терапія будується на вірі у творчу основу людини. Вона не ставить собі за мету зробити людину художником або актором. Вона спрямована, в першу чергу, на вирішення психологічних проблем.

В арттерапевтичній роботі може приймати участь практично кожна людина, незалежно від свого віку. Це не вимагає наявності у нього здібностей до творчості. Через художні образи наше несвідоме взаємодіє зі свідомістю. Арт-терапія допомагає молодій людині адаптуватися в соціумі після пережитих травмивних стресів спровокованих воєнними діями тощо. За допомогою мистецтва людина не тільки виражає себе, але й більше дізнається про інших.

Арт-терапія дозволяє пізнавати себе і навколишній світ. У художній творчості людина втілює свої емоції, почуття, надії, страхи, сумніви і конфлікти. Відбувається це на несвідомому рівні, і людина дізнається про себе багато нового.

Арт-терапія є хорошим способом соціальної адаптації. Найбільше значення це має для людей з особливими проблемами. Вони найчастіше дуже сильно соціально дезадаптовані. Для них не вистачає спілкування. Арт-терапія надає таку можливість більш активно і самостійно брати участь в житті суспільства. Вона в основному використовує засоби

¹⁴ Круглякова Г. 10 жовтня – Всесвітній день психічного здоров'я. URL : <https://www.hsa.org.ua/lectors/kruglyakova-ganna-2/articles/10-zhovtnyavsesvitnij-den-psyhichnogo-zdorov-ya>

невербального спілкування. Це дуже важливо для людей, яким складно висловити свої думки в словах.

Технології арт-терапії застосовуються при досить широкому спектрі проблем. Це можуть бути психологічні травми, втрати, кризові стани, внутрішні і міжособистісні конфлікти, постстресові, невротичні та психосоматичні розлади, екзистенційні та вікові кризи. Арт-терапія допомагає розвинути в людині креативність мислення і цілісність її особистості, а також через творчість дозволяє виявити особистісні риси. Потрібно відзначити високу ефективність арт-терапії, як при роботі з дорослими, так і при роботі з дітьми.

За своєю природою ця методика радикальна. Вона дозволяє розкрити внутрішні сили людини. Арт-терапія сприяє підвищенню самооцінки; вчить розслабитися і позбуватися від негативних емоцій і думок; при груповій роботі вона розвиває в людині важливі соціальні навички. Заняття арт-терапією дає людині можливість зміцнити свою пам'ять, розвинути увагу, мислення і навички прийняття рішень.

Арт-терапія застосовується в індивідуальній та груповій психотерапії. Вона також може служити доповненням до інших методів і напрямів психотерапії, системи оздоровлення, освіти і виховання. Важливо, що для занять арт-терапією не потрібно спеціальної підготовки.

Під *арттерапією* розуміють візуальні види мистецтва (живопис, малюнок, ліплення, грим, боді-арт, мозаїки, різного виду інсталяції з предметів, колажі, ляльки, тобто, все те, що можна побачити). Загалом арт-терапія – це зцілення за допомогою будь-якої творчості. Вона має «ліквальну мету», спрямовану на корекцію різноманітних порушень та відхилень особистісного розвитку людини, проте коли мова йде про арт-терапію з дітьми дошкільного віку, мета арт-методів більш сконцентрована на профілактичному та навчальному ефекті¹⁵.

Арттерапія забезпечує позитивний ефект завдяки можливостям, що зцілюють, саме художню творчість, що дозволяє виразити і знову пережити внутрішні конфлікти. Самореалізація особистості через почуття та емоції відбувається більш продуктивно в усіх сферах життєдіяльності і тому збагачення досвідом емоційних відносин до навколишнього світу є найважливішим аспектом духовного розвитку дитини – її духовного здоров'я¹⁶.

¹⁵ Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу. Психолог. № 39. 2005. С. 6.

¹⁵ Павлик Н. Концептуальна модель гармонізації психологічного здоров'я особистості. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я. Вип. 1(8). 2022. С. 46. URL: <http://journals.mau.com.ua/index.php/psychhealth/article>

¹⁵ Козир А. В. Впровадження арт-педагогічних методів у підготовку майбутніх учителів музики. Наукові праці Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Вип. 95. Т. 108. С. 16.

¹⁶ Павлик Н. Концептуальна модель гармонізації психологічного здоров'я особистості. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я. Вип. 1(8). 2022. С. 46. URL: <http://journals.mau.com.ua/index.php/psychhealth/article>

Таким чином, *арт-терапія* – це спеціалізована форма психотерапії, заснована на мистецькій діяльності, зокрема візуальних мистецтв. Однак останнім часом все більше поширюється тенденція зараховувати до арттерапії – терапію за посередництвом всіх видів мистецтва. Основна мета арттерапії полягає в гармонізації стану особистості шляхом активізації її потреб самовираження і самопізнання. Арттерапія сприяє емоційній гармонізації та успішній адаптації особистості, відновлює її цілісність¹⁷.

Величезним гармонізуючим потенціалом відзначаються численні технології арт-педагогічного змісту, особливо арт-терапевтичні методики впливу на особистість.

Серед сучасних арттерапевтичних практик поширені казкотерапія, ігротерапія, піскотерапія, лялькотерапія, хореотерапія, фототерапія, хобітерапія, маскотерапія, кінезітерапія, ізотерапія та музикотерапія.

Казкотерапія – найдавніший психолого-педагогічний метод, засіб соціалізації, який дозволяє об'єднати дорослого та дитину, створює для дитини «банк життєвих ситуацій». Основні завдання казкотерапії: підвищення рівня усвідомленості подій, отримання знань про закони життя та варіанти соціальних проявів людини, пробудження віри в її успіхи. Казкотерапія спрямована на подолання дитячих та дорослих страхів, підвищення самооцінки, розвиток творчих здібностей, соціальної компетентності, моральних якостей тощо.

Ігротерапія – процес спільного з дитиною проживання й осмислення будь-якої життєвої ситуації, що подана в ігровій формі, це процес співтворчості, співдії¹⁸.

Піскотерапія – один з методів арттерапії, який передбачає взаємодію з піском, це одна з форм природної активності дитини, оскільки ігри з піском належать до перших комунікативних досвідів дитини¹⁹. Популярність пісочної терапії підтверджується великою кількістю публікацій, де висвітлюються різноманітні аспекти зазначеної проблеми, починаючи з історії виникнення методу до тлумачення картин на піску. Безперечно, все це дуже цікаво, а пісочна терапія здається досить нескладною справою, адже матеріал для неї всім доступний. Проте не можна забувати, що це – терапевтичний метод, а терміном "терапія" позначається лікування внутрішнім, а не хірургічним шляхом. Саме тому повинно бути серйозне обґрунтування щодо застосування методу

¹⁷ Козир А. В. Впровадження арт-педагогічних методів у підготовку майбутніх учителів музики. Наукові праці Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Вип. 95. Т. 108. С. 16.

¹⁸ Федій О.А. Естетотерапія: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури. 2007. С. 60, 117. URL: <https://drive.google.com/file/d/154ggLvIaiDWZ>

¹⁹ Колодцько А.О., Галій А. І. Ізотерапія та її вплив на самопочуття дитини. *Природнична наука і освіта: сучасний стан і перспективи розвитку*: зб. матеріалів доп. учасн. II Міжнар. наук.-практ. конф., 20-21 вересня 2019 р. Харків: ХНПУ, 2019. С. 102. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams>

пісочної терапії, а також високий рівень професіоналізму та підготовленості спеціалістів, які впроваджуватимуть цей метод.

Лялькотерапія – метод, що використовується у корекційно-виховній роботі, як з дітьми, так і з дорослими, з діагностуючою, коригуючою та розвивальною метою²⁰.

Хореотерапія – використання танцю, пластики та ритміки з лікувальною або профілактичною метою, спрямовані на підвищення рухової активності, комунікативний тренінг та організацію соціотерапевтичного спілкування²¹.

Фототерапія – засіб самовираження, самопізнання, соціалізації та емоційно-чуттєвого виховання людини. Вона передбачає як роботу із вже готовим матеріалом, так і створення оригінальних авторських знімків.

Хобітерапія – це використання інтересів людини з метою стимулювання її розвитку, у психолого-педагогічній та корекційній роботі²².

Маскотерапія – метод психологічної роботи, заснований на принципі виведення внутрішнього стану людини на поверхню за допомогою маски. Працюючи з масками, пацієнти символічно переносять свої базові емоції на маску. Шляхом одягання-знімання маски, вони вчаться працювати проживати власні емоції, опановувати себе²³.

Кінезітерапія – одна з форм профілактичної та лікувальної гімнастики. Рухливі ігри та вправи під музику сприяють розвитку координації рухів, поживляють моторику, розвивають відчуття ритму, вивільняючи накопичену агресію²⁴. Основна її функція – зняття емоційних тисків, при тому, що танок чи ритмічні рухи – це засоби невербального спілкування та розрядки емоційного напруження, забезпечення релаксації, регуляції емоційного стану, корекції моторної сфери.

²⁰ Колодько А.О., Галій А. І. Ізотерапія та її вплив на самопочуття дитини. *Природнична наука і освіта: сучасний стан і перспективи розвитку*: зб. матеріалів доп. учасн. II Міжнар. наук.-практ. конф., 20-21 вересня 2019 р. Харків: ХНПУ, 2019. С. 102. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams>

²¹ Колодько А.О., Галій А. І. Ізотерапія та її вплив на самопочуття дитини. *Природнична наука і освіта: сучасний стан і перспективи розвитку*: зб. матеріалів доп. учасн. II Міжнар. наук.-практ. конф., 20-21 вересня 2019 р. Харків: ХНПУ, 2019. С. 100. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams>

²² Федій О.А. Естетотерапія: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. С. 60; 117. URL: <https://drive.google.com/file/d/154ggLvlaiDWZ>

²³Дубілевська Н.С. Маскотерапія в роботі працівників психологічної служби. *Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи*: зб. матеріалів доп. учасн. Всеукр. наук.-практ. інт.-конф. 20-27 квітн. 2021 р. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. С. 46. URL: [33https://drive.google.com/file/d/1tUS0Ebv2_Q_07kOR](https://drive.google.com/file/d/1tUS0Ebv2_Q_07kOR)

²⁴Павлик Н. Концептуальна модель гармонізації психологічного здоров'я особистості. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. Вип.1(8). 2022. С. 40. URL: <http://journals.maup.com.ua/index.php/psychhealth/article>

Ізотерапія є найбільш давньою та природною формою корекції емоційного стану, яким можна користуватися для зняття накопиченої психічної напруги. Техніка ізотерапії безпосередньо пов'язана з різними видами образотворчого мистецтва, передусім з малюванням. Творчість, реалізована в процесі ізотерапії, дає можливість висловити та відтворити почуття, переживання, сумніви, конфлікти і надії в символічній формі²⁵. Згідно із східною мудрістю «картина може виразити те, що не виразить тисяча слів». За думкою дослідників малюнок є не мистецтвом, а мовою. У кожній лінії, у кожного кольору є свій характер, свій настрій. За їх допомогою людина передає все, що в неї всередині. Все це вказує на те, що ізотерапія тісно пов'язана з розвитком емоційної сфери і є одним з способів її поліпшення. Малюючи, особа потрапляє у казку, наповнену радістю, взаєморозумінням, успіхом.

Технологія ізотерапії заснована на терапевтичному та корекційному впливі мистецтва на особистість і проявляється в знаходженні виходу із психотравми за допомогою художньо-творчої діяльності, виходу із переживань, пов'язаних з нею, в зовнішню форму через малювання, а також створення нових позитивних переживань, стимулювання креативних потреб і способів їх задоволення²⁶.

Ізотерапія розглядається як якісно своєрідна технологія, яка в цілях забезпечення ефективно соціально-культурної адаптації покликана вирішувати художньо-пізнавальні, зображувально-виразні, художньо-естетичні, культурно-ціннісні, художньо-емоційні, художньо-творчі, корекційно-розвиваючі завдання. Дана технологія широко використовує традиційні педагогічні методи, методи активного навчання, евристичні методики, а також реалізує специфічні (художньо-пізнавальні, художньо-емоційні, художньо-творчі, корекційно-розвиваючі) методи і прийоми, найбільш значущими з яких є:

- інтерпретація і використання в діагностичних цілях творчих робіт адаптантів; стимулювання вираження агресивних почуттів за допомогою малювання, що розглядається як безпечний спосіб розрядки напруги;

- формування гармонійного ставлення до навколишнього середовища (підсвідомі конфлікти і внутрішні переживання легше виражаються за допомогою зорових образів);

- розвиток комунікабельності (елементи збігу в художній творчості членів групи можуть прискорити розвиток емпатії і позитивних почуттів);

- виховання навичок самоконтролю;

- оволодіння певними образотворчими засобами і навичками, підвищення художньої компетентності;

²⁵ Колодзько А.О., Галій А. І. Ізотерапія та її вплив на самопочуття дитини. *Природнична наука і освіта: сучасний стан і перспективи розвитку*: зб. матеріалів доп. учасн. II Міжнар. наук.-практ. конф., 20-21 вересня 2019 р. Харків: ХНПУ, 2019. С. 100. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams>

²⁶ Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу. *Психолог*. № 39. 2005. С. 6.

- стимулювання почуття власної особистісної цінності;
- досягнення задоволення від творчості.

Серед найважливіших напрямів ізотерапії у вирішенні проблеми соціально-культурної адаптації виділені:

- використання для адаптації вже існуючих творів мистецтва шляхом їх аналізу та інтерпретації (*пасивна ізотерапія*);
- спонукання до самостійної творчості (*активна ізотерапія*);
- одночасне використання першого і другого напрямів;

Вченими виділені такі рівні технології ізотерапії у вирішенні проблеми соціально-культурної адаптації молоді:

- соціально-особистісний рівень (неусвідомлюваний, творчий, гармонізуючий, інтегруючий потенціал образотворчого мистецтва);
- особистісно-асоціативний (полегшення і компенсація, що досягаються внаслідок зниження напруги, що обумовлено сублімацією різних конфліктних, гнітючих переживань);
- асоціативно-комунікативний (проекція, обговорення і усвідомлення конфлікту);
- соціально-комунікативний (використання прикладних можливостей творчої діяльності, ізотерапія як один з видів зайнятості і дозвілля);
- фізіологічний (фізіологічний, координаційно-кінетичний вплив образотворчої творчості на організм і психіку)²⁷.

«Все життя може бути виражене через мистецтво». Ця фраза нагадує вислів Шекспіра «Весь світ театр». Це спосіб розглядати мистецтво як велику консолідууючу силу.

Ізотерапія – терапія образотворчою діяльністю, впершу чергу малюванням. Ізотерапія є більш вузьким напрямком арт-терапії. Ізотерапевтичні заняття сприяють більш ясному, тонкому вираженню своїх переживань, проблем, внутрішніх протиріч, з одного боку, а також творчого самовираження – з іншого. У процесі творчості особа набагато яскравіше і наглядніше може проявити себе, ніж в письмі, або в мовленні. Ізотерапевтичні твори сприяють прориву змісту комплексів у свідомості та переживанні супутніх їм негативних емоцій. Це особливо важливо для людей, які не можуть «виговоритися», тому що висловити свої фантазії у творчості легше, ніж про них розповісти. Фантазії, які зображені на папері або виконані в глині, нерідко прискорюють і полегшують обговорення переживань. У процесі творчості ліквідується або знижується бар'єр, що є при вербальному, звичному контакті, тому в результаті людина чіткіше і реальніше оцінює своє світосприйняття.

З усіх видів арт-терапії, ізотерапія має широкий спектр показань: спотворена самооцінка; низький ступінь само сприйняття; негативний образ «Я»; стресові стани; незадоволення сімейною ситуацією; труднощі емоційного розвитку (у дорослих і у дітей); агресивність (дитяча та

²⁷ Федій О.А. Естетотерапія: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури. 2007. С. 32. URL: <https://drive.google.com/file/d/154ggLv1aiDWZT1R>

доросла); страхи (у людей будь-якого віку); імпульсивність; підвищений рівень тривожності; депресія; почуття емоційного вигорання; самотність; ворожість до оточуючих; неадекватна поведінка; порушення відносин з близькими людьми; конфлікти у міжособистісних стосунках; порушена адаптація; робота з людьми, які зазнали насильства²⁸.

В ході застосування арттерапевтичних технологій встановлено позитивні моменти ізотерапії:

- Дозволяє виявити проблеми або фантазії, що через певні причини важко висловити вербально.
- Робота над малюнком – найбезпечніший спосіб розрядки і руйнівних тенденцій.
- Малюнок допомагає розвивати почуття внутрішнього контролю.
- Ізотерпія створює умови для роботи із зоровими і кінстетичними відчуттями.
- Сприяє розвитку естетичного досвіду, творчого самовираження.
- Знижує рівень стомленості.
- Створює атмосферу взаємодій.
- Відбувається саморозкриття людини через спонтанну творчість.
- Активно протікає процес самоаналізу.
- В процесі творчої роботи поліпшуються міжособистісні відносини учасників ізотерапії.

Слід зауважити, що володіючи діагностичними можливостями терапевтичне малювання не є методом діагностики. Однак, це делікатний, гуманний спосіб спостерігати за людиною, краще пізнати її уподобання та виявити хвилюючі її проблеми. Тому, якщо відповідально поставитися до питання психоемоційного стану кожного, ми зможемо захистити молоде покоління яке зазнало травмивного стану від небачних вчинків²⁹.

Різноманітні форми ізотерапії створюють умови для розумової, трудової та ігрової діяльності, що дозволяє включати в роботу весь комплекс психічних процесів.

Використання ізотерапії дає надзвичайні результати, адже процес творення (не за вимогою, не за зразком) завжди приносить радість, і це вже важливо незалежно від того, народжується ця радість в глибинах підсвідомості чи є результатом розуміння можливості порозважатися чи навіть покепкувати.

Потенціал ізотерапії у вирішенні проблеми соціально-культурної адаптації виявляється у яскраво виражених ефектах:

- психотерапевтичному (вплив на когнітивну та емоційну сфери);
- психологічному (виконання катарсисної, регулятивної, комунікативної функції);

²⁸ Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу. Психолог. № 39. 2005. С. 8.

²⁹ Руденка Т.М. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців мистецьких спеціальностей засобами арт-педагогіки: дис. канд. пед. наук:13.00.03. Житомир. 2017. С. 43.

– соціально-педагогічному (розвиток естетичних потреб, розширення загального та художньо-естетичного кругозору, активізація потенційних можливостей у практичній художній діяльності).

Технологія ізотерапії також дозволяє цілеспрямовано використовувати потенціал образотворчого мистецтва, здатний в образно-символічній формі висловити потреби людини та переживання нею значущих моментів життя, а також потенціал колективного характеру занять ізотерапією, який володіє каталізуючим і комунікативним ефектом та сприяє поліпшенню самовідчуття, розуміння своєї ролі в суспільстві, власних творчих можливостей і подоланню труднощів самовираження. Тобто виявлені технологічні особливості ізотерапії дозволяють розглядати її як ефективний засіб соціально-культурної адаптації³⁰.

Ізотерапія широко використовується в психокорекційній практиці та в різних галузях медицини: психіатрії, терапії, в медичній та спеціальній психології. Застосування ізотерапії в медицині обумовлено лікувально-реабілітаційними завданнями, а в психології – більшою мірою корекційно-профілактичними.

У ході експериментальної роботи було доведено, що ізотерапія відіграє особливу роль у формуванні духовно розвиненої особистості та у вдосконаленні почуттів. Виражаючи себе через малюнок, особа дає вихід своїм почуттям, бажанням, мріям, перебудовує свої відносини в різних ситуаціях і безболісно торкається до деяких образів, що лякають, та травмують її.

Музикотерапія передбачає використання музики з метою психологопедагогічної корекції та соціальної реабілітації. Її можна розділити на пасивну та активну. У пасивній пацієнтам пропонують прослухати різноманітні музичні композиції, які відповідають стану їхнього психічного здоров'я та етапам лікування. В активній особа сама включається у музичну діяльність: співає, грає на інструменті, плескає в долоні. Музикотерапевти вважають, що існують «цілющі мелодії» для певних психологічних станів і навіть хвороб.

Музикотерапія належить до так званих активних методів групової психологічної допомоги, кінцева мета якої – реставрація почуття гідності, набуття стресотолерантності, реабілітація та реадптація.

ВИСНОВКИ

Арттерапія поширена переважно в соціальній сфері та освіті і застосовується в формі групової та індивідуальної роботи. В Україні вона застосовується в реабілітації та адаптації інвалідів, в роботі з дітьми та підлітками і в сімейній психотерапії, при емоційному вигоранні педагогів і психологів. Доведені переваги арттерапевтичної роботи з дітьми та дорослими, які зазнали насильства або інших психологічних

³⁰ Федій О.А. Естетотерапія: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. С. 25. URL: <https://drive.google.com/file/d/154ggLv1aiDWZT1R>

травм . На практиці арттерапія не завжди пов'язана з лікуванням в суто медичному значенні слова – існує багато прикладів її застосування як засобів гармонізації і розвитку людини (наприклад, в освітній практиці), як шляхів до вирішення соціальних конфліктів тощо. У зв'язку з цим арттерапію поділяють на два напрями: психодинамічний і гуманістичний. Арттерапія є областю практики, яка виникла як частина психотерапії, і використала мистецтво в контексті психотерапевтичної діяльності, проте, в ході свого розвитку і розвитку психотерапії в цілому фактично перетворилася на абсолютно самостійний соціокультурний феномен. У цій якості вона не лише випробовує на собі вплив інших потужних ідеологічних і практичних областей, але чинить власний вплив і на область педагогіки, і на сферу мистецтва, і на сферу ідеології.

АНОТАЦІЯ

Спричинене росією повномасштабне, відкрите вторгнення стало каталізатором і детонатором процесу громадянської самоідентифікації всього українського народу. Війна виявилася травматичною подією для українського суспільства не лише фізично, а й психологічно. Поступово приходять усвідомлення, що російсько-українська війна є битвою на витривалість та битвою за існування українців як нації. Героїзм Збройних Сил України надає віри кожному українцю в наше майбутнє, про те здоров'я громадянського суспільства, а саме його молодого покоління, великою мірою залежить від психологічного благополуччя тих незламних українців, що сьогодні працюють для ЗСУ, а завтра стануть активними будівничими незалежної України.

Нажаль в Україні вже 75% дітей зазнали травматизації психіки на тлі війни. Основні діагностичні критерії розладів такі: безпосереднє зіткнення зі смертю або загрозою для життя; інтрузивні симптоми – нав'язливі спогади, страшні сни, сильний психологічний дистрес при зіткненні з тригерами та ін.; уникання спогадів та нагадувань про травматичну ситуацію; негативні думки та настрої; помітні зміни в реактивності – дратівливість, спалахи гніву, ризикована поведінка, надмірна настороженість, проблеми з концентрацією уваги та порушення сну; сильний дистрес, який зумовлює порушення життєдіяльності; відсутність впливу психоактивних речовин чи інших медичних причин.

Серед сучасних арттерапевтичних практик поширені казкотерапія, ігротерапія, піскотерапія, лялькотерапія, хореотерапія, фототерапія, хобітерапія, маскотерапія, кінезітерапія, ізотерапія та музикотерапія.

У ході експериментальної роботи було доведено, що арттерапевтичні технології відіграють особливу роль у формуванні та вдосконаленні почуттів. Виражаючи себе через багатогранні арттерапевтичні практики діти та дорослі особи дають вихід своїм почуттям, бажанням, мріям, перебудовують свої відносини в різних ситуаціях що лякають, та травмують їх.

Література

1. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу. Психолог № 39. 2005. С. 5 – 8.
2. Дубілевська Н.С. Маскотерапія в роботі працівників психологічної служби. *Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи*: зб. матеріалів доп. учасн. Всеукр. наук.-практ. інт.-конф. 20-27 квітн. 2021 р. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. С. 46-50. URL: [33https://drive.google.com/file/d/1tUS0Ebv2_Q_O7kOR](https://drive.google.com/file/d/1tUS0Ebv2_Q_O7kOR)
3. Козир А. В. Впровадження арт-педагогічних методів у підготовку майбутніх учителів музики. Наукові праці Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Вип. 95. Т. 108. С. 15-18.
4. Колодько А.О., Галій А. І. Ізотерапія та її вплив на самопочуття дитини. *Природнича наука і освіта: сучасний стан і перспективи розвитку*: зб. матеріалів доп. учасн. II Міжнар. наук.-практ. конф., 20-21 вересня 2019 р. Харків: ХНПУ, 2019. С. 99-102. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams>
5. Круглякова Г. 10 жовтня – Всесвітній день психічного здоров'я. URL: <https://www.hsa.org.ua/lectors/kruglyakova-ganna-2/articles/10-zhovtnyavsvesvitnij-den-psyhichnogo-zdorov-ya>
6. Кузікова С.Б., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки № 2. 2022. С. 64-70. URL : <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1272/1227>
7. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Спецвипуск. 2022. С. 78–86.
8. Назаревич В.В. Ігротерапія та казкотерапія дітей. Київ.: РІ ВМУРоЛ «Україна», 2015. С.7.
9. Павлик Н. Концептуальна модель гармонізації психологічного здоров'я особистості. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я. Вип.1(8). 2022. С.40-51. URL: <http://journals.maur.com.ua/index.php/psychhealth/article>
10. Педагогіка вищої школи : підручник / за ред. Д. В. Чернілевського. Вінниця: АМСКП, Глобус-Прес, 2010. 408 с.
11. Руденка Т.М. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців мистецьких спеціальностей засобами арт-педагогіки: дис. канд. пед. наук:13.00.03. Житомир, 2017. 239 с..
12. Федій О.А. Естетотерапія: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 256 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/154ggLvIaiDWZT1R>
13. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Наукові перспективи № 7(25).

2022. C. 554-566. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/2111/2112>

14. Bryant R. A. Post-traumatic stress disorder: a state-of-the-art review of evidence and challenges. *World Psychiatry*. 2019. Vol. 18(3). P. 259–269.

15. Sagberg S., Røen I. Social practices of encountering death: a discussion of spiritual health in grief and the significance of worldview. *International Journal of Children's Spirituality*. 2011. Vol. 16(4). P. 347–360.

Information about the author:

Berlach Oleksandr Pavlovich,

Candidate of Architecture,

Associate Professor at the Department of Fine Arts
Volyn National University named after Lesya Ukrainka
15, Kovelska str., Lutsk, 47000, Ukraine