

МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



НАУКОВІ ПРАЦІ
МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

ПСИХОЛОГІЯ

SCIENTIFIC WORKS
OF INTERREGIONAL ACADEMY
OF PERSONNEL MANAGEMENT

PSYCHOLOGY

Випуск 3 (64), 2024



Видавничий дім
“Гельветика”
2024

Редакційна колегія

Раєвська Я. М., доктор психологічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту психології і соціальних наук, Міжрегіональна Академія управління персоналом (головний редактор)

Грись А. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Карпенко З. С., доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри педагогічної та вікової психології, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Крупельницька Л. Ф., доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Павлюк М. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Попович І. С., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Херсонський державний університет

Хміляр О. Ф., доктор психологічних наук, професор, начальник кафедри суспільних наук, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

Dr hab **Mirucka Beata**, Professor, Faculty of Education, University of Białystok (Białystok, Poland)

“Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія” включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія “Б”) на підставі Наказу МОН України від 27 вересня 2021 року № 1017 (додаток 3). Спеціальність: 053 – Психологія.

Затверджено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом
(протокол № 10 від 25.09.2024)

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1173 від 11.04.2024 року.

Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, французька.

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International (Республіка Польща)
Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення
StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

DOI: 10.32689/maup.psych

Наукові праці МАУП. Психологія. 2024. Вип. 3 (64). Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2024. 44 с.

Публікуються статті науковців, які досліджують актуальні проблеми розвитку психології. Для науковців, викладачів, студентів та всіх, кого цікавить розвиток психологічної науки в Україні.

ЗМІСТ

Олена БЕДІЧЕНКО, Яна РАЄВСЬКА

КОНЦЕПЦІЇ ТА МЕТОДИКИ АРТ-ТЕРАПІЇ: РОЗВИТОК І ВПРОВАДЖЕННЯ В УКРАЇНІ.....5

Надія ГІРНИК, Яна РАЄВСЬКА

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

МЕТОДОМ АРТ-ТЕРАПІЇ..... 12

О. КАЗАЧУК

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ КАНДИДАТІВ

У СУДДІ: АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК..... 20

Оксана МЕЛЬНИЧУК, Дарина БУР'ЯН

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ

У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....25

Яна РАЄВСЬКА

ФОРМУВАННЯ ТІЛЕСНОСТІ У МОЛОДИХ ЖІНОК У ПЕРІОД СТАНОВЛЕННЯ

ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН: ПСИХОЛОГІЧНІ

ТА СОЦІОКУЛЬТУРНІ АСПЕКТИ.....31

Наталія ЧОРНА

РОЛЬ ПСИХОАНАЛІТИЧНОГО ПІДХОДУ У РОЗУМІННІ ПОВЕДІНКОВИХ РОЗЛАДІВ.....37

УДК 331:159.942.3

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.3.1>**Олена БЕДІЧЕНКО**

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Яна РАЄВСЬКА

доктор психологічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту психології
та соціальних наук, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ORCID: 0000-0003-3802-2304

КОНЦЕПЦІЇ ТА МЕТОДИКИ АРТ-ТЕРАПІЇ: РОЗВИТОК І ВПРОВАДЖЕННЯ В УКРАЇНІ

Арт-терапія є потужним методом психологічної допомоги, що використовує творчі техніки для роботи з емоційними переживаннями, внутрішніми конфліктами та посттравматичними станами. У статті розглянуто три основні концептуальні підходи: психодинамічний, когнітивно-поведінковий та гуманістичний. Психодинамічний підхід базується на роботі з несвідомими переживаннями через творчий процес. Когнітивно-поведінковий спрямований на зміну деструктивних установок через структуровані техніки, тоді як гуманістичний акцентує увагу на особистісному зростанні та гармонізації внутрішнього стану.

Окрему увагу приділено ключовим методикам арт-терапії, таким як малювання, ліплення, музикотерапія, танцювально-рухова терапія та казкотерапія. Кожна з них має свої особливості та спрямованість на вирішення певних психологічних задач. Наприклад, малювання сприяє емоційній розрядці, а танцювально-рухова терапія допомагає знімати психосоматичні затиски.

В українському контексті арт-терапія адаптується до соціокультурних умов. Розробляються нові напрямки, зокрема ландшафтна та ініціаційна арт-терапія, які інтегрують елементи національних традицій та відповідають запитам сучасного суспільства. Метод активно застосовується для роботи з ветеранами війни, ВПО, жертвами насильства, а також у підтримці дітей та людей із особливими потребами.

Попри зростання популярності арт-терапії, розвиток галузі в Україні стримується через обмежене фінансування та недостатню кількість емпіричних досліджень. Подальші наукові розвідки та впровадження арт-терапевтичних програм у державну систему охорони здоров'я є перспективними напрямками для розширення її доступності та ефективності.

Ключові слова: арт-терапія, арт-терапевтичні технології, концепції арт-терапії, методики арт-терапії, мистецтво, психотерапія, інновації в арт-терапії.

Olena Bedychenko, Yana Raievska. ART THERAPY CONCEPTS AND METHODS: DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION IN UKRAINE

Art therapy is a powerful method of psychological help that uses creative techniques to work with emotional experiences, internal conflicts and post-traumatic states. The article examines three main conceptual approaches: psychodynamic, cognitive-behavioral, and humanistic. The psychodynamic approach is based on working with unconscious experiences through the creative process. Cognitive-behavioral focuses on changing destructive attitudes through structured techniques, while humanistic focuses on personal growth and harmonizing the inner state.

Particular attention is paid to the key techniques of art therapy, such as painting, sculpting, music therapy, dance-movement therapy, and fairy-tale therapy. Each of them has its own characteristics and focus on solving certain psychosomatic problems. For example, drawing promotes emotional release, and dance-movement therapy helps to remove psychosomatic clamps.

In the Ukrainian context, art therapy adapts to socio-cultural conditions. New directions are being developed, in particular landscape and initiation art therapy, which integrate elements of national traditions and meet the demands of modern society. The method is actively used to work with war veterans, IDPs, victims of violence, as well as in supporting children and people with special needs.

Despite the growing popularity of art therapy, the development of the field in Ukraine is held back by limited funding and insufficient empirical research. Further scientific research and the implementation of art therapy programs in the state health care system are promising directions for expanding its accessibility and effectiveness.

Key words: art therapy, art therapy technologies, art therapy concepts, art therapy methods, art, psychotherapy, innovations in art therapy.

Постановка проблеми. Арт-терапія є сучасним напрямом психотерапії, що інтегрує творчість та мистецькі засоби для вирішення психологічних проблем, розвитку емоційного інтелекту та гармонізації внутрішнього стану особистості. Вона ґрунтується на концепції використання мистецтва як інструменту для вираження почуттів, опрацювання

травматичного досвіду та стимуляції особистісного зростання. Унікальність арт-терапії полягає в тому, що вона дозволяє опрацювати складні емоції та несвідомі конфлікти через символічну мову творчості, що робить її універсальним методом психологічної допомоги.

В Україні арт-терапія переживає етап активного розвитку. Найбільш поширеними формами

є малювання, музикотерапія, танцювально-рухова терапія, казкотерапія, кольоротерапія тощо. У науковій літературі активно обговорюються питання та технології використання цих методів, аналізуються досягнуті результати та прогресивний розвиток нових форм арт-терапії як в Україні, так і за її межами.

Арт-терапія в Україні характеризується поєднанням міжнародного досвіду із локальними культурними особливостями. Традиційні українські мистецькі форми, такі як писанкарство, витинанка чи вишивка, активно використовуються в терапевтичних практиках, підкреслюючи важливість збереження національної ідентичності у процесі лікування та реабілітації.

Арт-терапія стає все більш популярним лікувальним методом в професійному середовищі. Трансформація соціально-політичної, економічної та культурно-інформаційної сфер суспільства загалом стимулює розвиток арт-терапевтичних технологій та науковий аналіз їх психотерапевтичного впливу. Арт-терапія дедалі частіше використовується не лише з клінічною метою, але й як профілактичний засіб для формування здорового світогляду та способу життя.

Актуальність дослідження полягає у зростаючій потребі сучасного суспільства у новітніх методах психологічної підтримки, що враховують як індивідуальні, так і колективні особливості.

Арт-терапія — це метод психологічної допомоги, заснований на використанні різноманітних видів мистецтва для самовираження і подолання психологічних труднощів. Вона має глибоке коріння як в історії психотерапії, так і в мистецьких практиках, що надають людині можливість символічно виявляти власні почуття, страхи і переживання. Концепції арт-терапії розвивалися на основі робіт таких зарубіжних авторів, як Маргарет Наумбург, яка заклала основи арт-терапії в США, а також Едвард Адамсон і Едит Крамер, які розробляли підходи до арт-терапії в Європі. Вони підкреслювали важливість мистецтва як мови для розуміння і опрацювання несвідомих переживань.

Арт-терапія як форма психологічної допомоги та реабілітації є актуальним напрямом у сучасній науці та практиці, який активно розвивається в Україні. Зростання соціально-економічної нестабільності, поширення стресових і травматичних ситуацій, зокрема через військові конфлікти, значно підвищує потребу у методах, які поєднують доступність, ефективність і мінімізацію медикаментозного втручання. Арт-терапія, заснована на вико-

ристанні мистецьких практик для гармонізації психоемоційного стану, демонструє високу ефективність у роботі з дітьми, дорослими та людьми похилого віку. Але на сьогоднішній день у вітчизняній медицині є недостатність використання можливостей арт-терапії не тільки для зцілення окремих пацієнтів або груп, але і для «соціального лікування». Існує ряд проблем, пов'язаних із впровадженням арт-терапії в Україні. Недостатня теоретична розробка концепцій арт-терапії, адаптованих до українського контексту. Брак єдиних стандартів підготовки арт-терапевтів і систематизації методик. Відсутність достатньої кількості емпіричних досліджень, які б підтверджували ефективність методів арт-терапії для різних груп населення.

Проблематика розвитку арт-терапії в Україні є важливою не лише з точки зору психології, а й у контексті інтеграції сучасних наукових підходів у систему охорони здоров'я та освіти. Використання арт-терапії в роботі з дітьми, що пережили травматичний досвід, дозволяє не лише знизити рівень тривожності, а й стимулювати когнітивний розвиток [3, с. 45].

Арт-терапія безпосередньо пов'язана з такими актуальними науковими завданнями: дослідження впливу на психоемоційний стан людини [9, с. 32]. Розробка інноваційних методик арт-терапії для роботи з ветеранами війни, дітьми-сиротами та людьми з інвалідністю. Вивчення впливу національних культурних традицій, зокрема українського декоративного мистецтва, на ефективність терапевтичного процесу. Архаїчні форми мистецтва — як прообраз сучасної арт-терапії — збереглися в народній українській творчості, що характеризується наївністю, безпосередньо-дієвим характером, мовою несвідомого, значення символів [8, с.5]. Народна творчість є джерелом душевного здоров'я людей. Використання в сьогоднішній українській арт-терапії елементів народної творчості можна розглядати як одну з особливостей розвитку арт-терапії в Україні.

Таким чином, розвиток концепцій і методик арт-терапії в Україні є не лише науковим викликом, а й важливим практичним завданням, що спрямоване на поліпшення якості життя населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, на яку спирається автор. Арт-терапія базується на припущенні, що мистецьке самовираження сприяє вивільненню внутрішніх конфліктів і гармонізації психоемоційного стану. Вагомий внесок у розвиток цього підходу зробив Карл Густав Юнг, який

вказував на важливість символіки та творчості для пізнання несвідомого [1]. Арт-терапія в Україні активно розвивається, інтегруючи різноманітні концепції та методики для надання психологічної допомоги. Але, на жаль, в Україні ще немає чіткого розуміння і розділення між арт-терапією і арт-мистецтвом. «Психотерапевтична енциклопедія» під редакцією Б. Д. Карвасарського визначає арт-терапію як «використання мистецтва як терапевтичного фактору». Арт-терапія – це зцілення за допомогою творчого процесу, але не кожен урок малювання або музики можливо назвати арт-терапією, оскільки такі заняття не завжди містять терапевтичні чинники. Арт-терапевтичний процес повинен включати в себе: створення особливих умов, середовище для зцілення, присутність терапевта поруч з пацієнтом в процесі його творчої діяльності і використання ним тих чи інших прийомів, які допомагають пацієнту виразити свої почуття і думки в художній формі і усвідомлювати зв'язок творчої продукції із змістом свого внутрішнього світу [4, с. 70].

У збірнику наукових праць «Простір арт-терапії» (Київ: ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України, 2021) розглядається сутність арт-терапії як специфічного виду психотерапевтичного впливу, а також сучасний досвід розвитку арт-терапевтичної практики та бачення людини і світу. Автори наголошують на важливості дослідження впливу кольору, форми та композиції на психічне здоров'я пацієнтів.

О. Л. Вознесенська у статті «Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку» (Київ: ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2015) аналізує стан арт-терапії в Україні, виділяючи такі особливості розвитку, як мультимодальність, прагнення до новітніх технологій, поєднання арт-діяльності та психотерапевтичних форм роботи, а також розвиток у соціальній сфері та освіті. Також авторка виділяє ключові етапи становлення арт-терапії, наголошуючи на її популярності у роботі з дітьми, жертвами конфліктів і соціально незахищеними категоріями населення.

У статті «Сутність арт-терапії: аналіз сучасних підходів» (Миколаїв: Чорноморський державний університет імені Петра Могили, 2014) розглядаються питання використання арт-терапії у соціальній сфері, привертаючи увагу до активного поширення мистецтва з терапевтичною метою не лише у психіатрії, але й у соціальній сфері та освіті.

Г. Й. Витак у статті «Особливості становлення арт-терапії в Україні» (Запоріжжя: Запорізька державна інженерна академія, 2014)

розглядає застосування арт-терапії в Україні, зокрема в народній творчості, новітніх технологіях, психотерапевтичних роботах, соціальній сфері та освіті.

Ці публікації свідчать про активний розвиток арт-терапії в Україні, її інтеграцію в різні сфери та адаптацію сучасних методик для ефективної психологічної допомоги. Однак, зважаючи на відсутність єдиного стандарту підготовки фахівців і брак національних досліджень, залишається необхідність подальшого вивчення цієї тематики.

Багато з розроблених в Україні підходів не мають достатнього наукового підтвердження своєї ефективності через брак систематичних досліджень, які б забезпечували статистичну обґрунтованість результатів.

Незважаючи на зростаючу популярність арт-терапії, в Україні недостатньо адаптованих до місцевих умов методик, які б враховували специфіку культурно-історичного контексту, особливості менталітету та суспільні запити. Найбільший розвиток в Україні отримала арт-терапія за допомогою зображувального мистецтва, танцювально-рухова терапія та казкотерапія як форма бібліотерапії. Ці форми арт-терапії активно обговорюються в науковій літературі, презентуються на різних конференціях та тренінгах [4, с. 35]. Найменше описані роботи українських арт-терапевтів в рамках кольоротерапії (Л. М. Волкова, Є. В. Пінчук), драмотерапія (Є. Л. Вознесенська), музикотерапії (Г. І. Побережная, М. С. Полякова).

В умовах сучасної України зростає потреба у психологічній допомозі, особливо в контексті війни, соціальної нестабільності та зростання рівня стресу серед населення. Арт-терапія як інноваційний підхід може стати ефективним інструментом для вирішення цих завдань. Проте її розвиток стримується відсутністю комплексної стратегії впровадження, науково обґрунтованих методик і широкої освітньої бази для підготовки спеціалістів.

Ця ситуація створює запит на дослідження, яке систематизує сучасні підходи до арт-терапії, адаптовані до українського контексту; розробить практичні методики, перевірені на емпіричному рівні; визначить рекомендації для подальшого розвитку арт-терапії як науки та практики.

Метою статті є аналіз сучасних концепцій і методик арт-терапії, їх розвиток та впровадження в Україні, визначення особливостей адаптації міжнародного досвіду до національних умов, а також оцінка стану та перспектив розвитку арт-терапії в контексті соціальної, освітньої та психотерапевтичної практики.

Виклад основного матеріалу. Арт-терапія базується на різних концептуальних підходах, кожен із яких має свої особливості та фокус на певних аспектах роботи з пацієнтом. Основними є психодинамічний, когнітивно-поведінковий та гуманістичний підходи. Порівняльний аналіз цих підходів подано у таблиці 1.

1. Психодинамічний підхід ґрунтується на концепції психоаналізу, заснованій Зигмундом Фройдом, а пізніше розвинутій Карлом Густавом Юнгом. Основна увага зосереджена на дослідженні несвідомих переживань, що виявляються через творчий процес. Метою є допомогти пацієнту усвідомити та пропрацювати глибокі емоційні конфлікти, страхи чи травматичний досвід.

Особливості:

– Творчий процес розглядається як спосіб вираження підсвідомих емоцій, конфліктів і бажань.

– Використовуються проєктивні техніки, такі як малювання, ліплення чи робота з асоціаціями.

– Символічні зображення, створені пацієнтом, інтерпретуються як прояв його несвідомих процесів.

Приклад застосування: пацієнт, який переживає тривожність, може намалювати абстрактну композицію, де кольори та форми символізують його емоційний стан. Терапевт аналізує ці елементи та допомагає клієнту краще зрозуміти себе.

2. Когнітивно-поведінковий підхід поєднує арт-терапію з принципами когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Основний акцент робиться на зміні негативних установок, автоматичних думок та поведінкових моделей через творчі техніки. Метою є навчити пацієнта усвідомлювати та контролювати свої емоції, мислення та поведінку.

Особливості:

– Використовується структурований процес, спрямований на вирішення конкретної проблеми (наприклад, тривожність чи депресія).

– Пацієнти створюють візуальні образи своїх думок, емоцій чи поведінки, що дозволяє їм краще усвідомити власний внутрішній стан.

– Малювання, створення колажів або робота з метафорами використовується для заміни деструктивних установок на позитивні.

Приклад застосування: пацієнт, який має страх публічних виступів, може створити колаж, що відображає його думки та асоціації з цією ситуацією. Потім терапевт працює з клієнтом, допомагаючи змінити його негативні установки на більш конструктивні.

3. Гуманістичний підхід базується на концепціях Карла Роджерса та Абрахама Маслоу, що підкреслюють важливість самовираження, творчого розвитку та внутрішньої гармонії. Метою є допомогти пацієнту усвідомити власний потенціал, побудувати гармонійні стосунки із самим собою та з навколишнім світом.

Особливості:

– Фокус на особистісному зростанні, розвитку творчого потенціалу та гармонізації внутрішнього стану.

– Творчий процес розглядається як природний механізм самозцілення.

– У терапевтичній роботі застосовуються техніки, що дозволяють клієнту вільно самовиражатися через малювання, музику, танець або письмо.

Приклад застосування: пацієнт створює малюнок, що символізує його життєвий шлях. Під час аналізу він фокусується на досягненнях, сильних сторонах і майбутніх цілях, що допомагає сформулювати позитивну самооцінку та віру в себе.

Кожен із підходів має свою цінність і вибирається залежно від цілей терапії та потреб клієнта. У практиці арт-терапевти часто комбінують різні методики, створюючи індивідуальний план роботи.

Арт-терапія включає широкий спектр методик, кожна з яких спрямована на вирішення певних психологічних задач (табл. 2).

Розглянемо основні з них:

1. Малювання та живопис: малювання дозволяє пацієнтам виразити складні почуття та емоції, які важко сформулювати словами. Створення образів на папері сприяє глибшому розумінню власних переживань.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз концептуальних підходів в арт-терапії

Підхід	Основна ідея	Методи	Фокус
Психодинамічний	Дослідження несвідомих переживань через творчість	Малюнок, ліплення, асоціації	Усвідомлення конфліктів
Когнітивноповедінковий	Зміна мислення та поведінки через творчі методи	Колажі, створення образів	Управління емоціями
Гуманістичний	Самовираження і розвиток творчого потенціалу	Вільний вибір технік	Гармонізація особистості

Переваги:

- Знижує рівень тривожності та стресу.
- Сприяє емоційній розрядці та відновленню внутрішньої гармонії.
- Дає можливість об'єктивно поглянути на свої емоційні реакції через символічні зображення.

Приклад: пацієнту пропонують намалювати свій страх. Аналіз малюнка дозволяє не лише зрозуміти причину цього страху, але й знайти шляхи для його подолання.

2. Ліплення з глини: робота з глиною допомагає переводити внутрішній емоційний стан у фізичну форму. Відчуття текстури та процес створення сприяють розслабленню та зняттю емоційного напруження.

Переваги:

- Допомагає «заземлитися» та відчутти контроль над емоціями.
- Особливо ефективно при роботі з травматичними переживаннями.
- Сприяє розкриттю творчого потенціалу.

Приклад: пацієнту пропонують виліпити символ своїх негативних емоцій, а потім зруйнувати або змінити його форму, символізуючи трансформацію емоційного стану.

3. Музикотерапія: цей метод використовує вплив музики на емоційний стан людини. Слухання музики, гра на інструментах або створення мелодій стимулює емоційне розвантаження та позитивні когнітивні зміни.

Переваги:

- Сприяє покращенню настрою та зниженню рівня стресу.
- Покращує концентрацію уваги та стимулює роботу мозку.
- Викликає позитивні асоціації та допомагає працювати з минулими травмами.

Приклад: пацієнт грає на простому інструменті, наприклад барабані, виражаючи через ритм свої емоції. Терапевт інтерпретує ритмічні зміни для подальшої роботи.

4. Танцювально-рухова терапія: рух і танець використовуються для роботи з пси-

хосоматичними затисками, які можуть бути наслідком стресу чи травм.

Переваги:

- Сприяє зняттю фізичних і емоційних блоків.
- Допомагає пацієнту краще усвідомити своє тіло та емоції.
- Ефективний метод у роботі з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).

Приклад: пацієнт виконує вільний танець, виражаючи свої емоції через рух. Терапевт звертає увагу на напругу в тілі, допомагаючи її усунути.

5. Казкотерапія: створення чи аналіз казок або історій допомагає пацієнту символічно виражати свої внутрішні переживання.

Переваги:

- Дає змогу переосмислити травматичні події через метафори.
- Працює з емоціями, які важко виразити прямо.
- Ефективна як для дітей, так і для дорослих.

Приклад: пацієнт вигадує казку про свого героя, який долає труднощі. Аналіз сюжету допомагає зрозуміти внутрішні конфлікти пацієнта та знайти шляхи їх вирішення.

Українська арт-терапія значною мірою спирається на зарубіжний досвід (наприклад, методики М. Наумбург, Е. Крамера). Проте ці підходи не завжди враховують український соціокультурний контекст, зокрема вплив національних традицій, символів та менталітету. Тому українські фахівці з арт-терапії в активному пошуку нових форм і методів. Ці пошуки привели до розробки нових форм арт-терапії: ландшафтної, ініціальної, постмодерністської форми арт-терапії та інших.

Найбільш розробленою видається остання форма в рамках постмодерністського підходу (Є. Л. Вознесенська, Є. М. Морозова, Д. Г. Трунов, А. В. Старовойтов) [4]. Постмодернізм позначає новий етап у розвитку суспільства, культури та наукового пізнання,

Таблиця 2

Характеристика основних методик арт-терапії

Методика	Ціль	Особливості
Малювання та живопис	Емоційна розрядка	Робота з символами, кольором, композицією.
Ліплення з глини	Зняття напруги, «заземлення»	Фокус на тактильному контакті та формуванні.
Музикотерапія	Покращення емоційного стану	Використання звуків та ритму для роботи з емоціями.
Танцювально-рухова терапія	Зняття психосоматичних затисків	Фокус на рухах та тілесному усвідомленні.
Казкотерапія	Переосмислення внутрішніх конфліктів	Створення або інтерпретація символічних сюжетів.

відображаючи зміни в психічних структурах, підходах до визначення проблем і потреб сучасної людини, а також у способах комунікації та психологічного захисту.

Ландшафтна арт-терапія – це поєднання можливостей природи та арт-терапії – це нова форма допомоги особистості [5]. Робота в природному середовищі відкриває нові можливості та має потужний потенціал. Саме ландшафтна арт-терапія була застосована в реалізації новітньої форми навчання, яка отримала робочу назву – **Арт-калейдоскоп** [5]. Ця виїзна програма впроваджується з 2008 року фахівцями Арт-терапевтичної асоціації в м. Щелкіно, що на мисі Казантип, на березі Азовського моря, в перспективах – розширення географії цього проекту (м. Моршин та на Шацьких озерах).

Ініціативна арт-терапія бачиться нам досягненням українських арт-терапевтів (Е. Л. Вознесенська, А. В. Старовойтов, Н. Б. Ткаченко) [4; 5]. Власне арт-терапія є найбільш відповідним методом інтеграції ініціатив в терапевтичний процес у відповідь на несвідомий запит клієнта на ініціювання та його потребу в екзистенційному досвіді.

Арт-терапія в Україні стрімко набуває популярності як інструмент психологічної підтримки та реабілітації. Вона активно застосовується для роботи з різними соціальними групами: дітьми, внутрішньо переміщеними особами (ВПО), ветеранами війни, жертвами насильства, а також людьми з особливими потребами [8].

Українські заклади вищої освіти дедалі частіше включають арт-терапію до своїх навчальних програм для майбутніх психологів, соціальних працівників і педагогів. Зокрема, такі курси пропонуються в університетах, що спеціалізуються на психології та соціальній роботі. Мета: навчити здобувачів використовувати арт-терапевтичні техніки у своїй майбутній практиці. Результат: підготовка фахівців, здатних ефективно застосовувати арт-терапію для роботи з різними категоріями населення. Приклади програм: університети розробляють спеціалізовані курси з арт-терапії для магістрів психології; семінари та тренінги проводяться громадськими організаціями для практикуючих психологів і соціальних працівників.

Одним із найбільш затребуваних напрямів впровадження арт-терапії в Україні є робота з ветеранами війни та учасниками бойових дій. Методами є: малювання як спосіб самовираження та зняття емоційного напруження; театральні постановки для роботи з травматичним досвідом; музикотерапія, яка допо-

магає знизити рівень стресу та полегшити адаптацію до мирного життя. Приклади: реабілітаційні центри, такі як «Творча Криївка» або проєкти громадських організацій, впроваджують арт-терапевтичні практики для подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у ветеранів [11].

Арт-терапія часто використовується в рамках благодійних і соціальних проєктів. Напрямами роботи є: допомога дітям, які зазнали травм чи стресу внаслідок військових дій; підтримка жертв домашнього насильства; заняття з арт-терапії для соціально незахищених верств населення, зокрема дітей із сиротинців або людей із обмеженими можливостями. Приклади проєктів: Благодійні організації, як-от «Карітас України», організовують арт-терапевтичні майстер-класи; волонтерські ініціативи проводять заняття для ВПО у тимчасових притулках [7].

Арт-терапевтичні методи також інтегруються в практику психологів і психотерапевтів. Вони ефективні для: роботи з пацієнтами, які мають депресію або тривожні розлади; терапії дітей із розладами розвитку (аутизм, СДУГ тощо); підтримки пацієнтів з онкологічними захворюваннями або хронічними болями.

Таким чином, арт-терапія в Україні стає важливим інструментом у роботі з емоційними переживаннями та внутрішніми конфліктами. Вона: сприяє психологічній підтримці в умовах війни та соціальних криз; є ефективним методом реабілітації та інтеграції ветеранів, дітей і переселенців; розвивається завдяки освітнім програмам, ініціативам громадських організацій і клінічній практиці. Цей напрямок має значний потенціал для подальшого розвитку, особливо в умовах сучасних викликів, з якими стикається українське суспільство.

Наукові дослідження в галузі арт-терапії в Україні поки що обмежені. Більшість існуючих робіт є теоретичними або описовими. Це ускладнює обґрунтування ефективності методик і їх подальшу адаптацію до різних категорій клієнтів. Емпіричні дослідження, проведені в США, показали, що арт-терапія знижує рівень тривожності на 40% серед людей із посттравматичним стресовим розладом. В Україні подібні дослідження поки що є поодинокі.

Також гостро стоїть питання фінансування цієї галузі. Розвиток арт-терапії часто залежить від ініціатив окремих спеціалістів або благодійних організацій. Відсутність державного фінансування обмежує доступ до методик для вразливих категорій населення, таких

як діти, люди похилого віку або внутрішньо переміщені особи.

Висновки до даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Дослідження підтвердило, що арт-терапія є ефективним інструментом психологічної допомоги, здатним впливати на емоційний, когнітивний і соціальний стан особистості. В умовах сучасної України її розвиток має особливе значення через потребу суспільства у методах подолання стресу, посттравматичних розладів і соціальної дезадаптації.

Арт-терапія в Україні перебуває на стадії становлення, характеризується адаптацією міжнародних методик до місцевих умов. Для подальшого розвитку і становлення арт-терапії треба подолати основні проблеми: брак локалізованих методик, недостатність емпіричної бази, відсутність державної підтримки та інституційної структури. Необхідність проведення подальших досліджень символіки, кольорів та форм в арт-терапії, які мають культурно зумовлене значення для ефективного використання в українському контексті.

Перспективами визначаємо:

– Проведення широкомасштабних досліджень із застосуванням статистичних методів аналізу для підтвердження ефективності арт-терапії в різних соціальних і культурних групах.

– Адаптація існуючих міжнародних арт-терапевтичних підходів до українських реалій із урахуванням національних традицій, символів та психологічних особливостей.

– Створення стандартів підготовки фахівців з арт-терапії та впровадження їх у програми вищих навчальних закладів України.

– Розробка програм для використання арт-терапії в медичних закладах, реабілітаційних центрах, освітніх установах та при роботі з вразливими категоріями населення.

– Залучення зарубіжного досвіду та партнерів для розвитку теоретичної бази, проведення спільних досліджень і навчання фахівців.

Подальші дослідження сприятимуть поглибленню наукового розуміння арт-терапії, її впровадженню в практику та покращенню психологічного стану українського суспільства.

Таким чином, арт-терапія в Україні має значний потенціал для розвитку як сучасний і універсальний метод психологічної підтримки, але вимагає комплексного підходу для вирішення наявних проблем.

Література:

1. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Київ: Дух і Літера, 2021. С. 145–160.
2. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс. Умань, Алмі. 2014. 75 с.
3. Боровик О. І. Використання арт-терапії у клінічній практиці. Київ: Психологія сьогодення, 2020. с. 12–25.
4. Вознесеньська О. Л., Мова Л. В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. К.: Шкільний світ, 2007. 120 с.
5. Вознесеньська О. Л. Ландшафтна арт-терапія: можливості використання в соціальній сфері. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. К.: Міленіум, 2008. Вип. 20 (23). С. 35–45.
6. Захарова О. П. Основи арт-терапії для психологів. Київ: Академія, 2019. С. 89–133.
7. Карітас України. Арт-терапія як інструмент роботи з дітьми переселенцями. Київ: Видавництво «Громадський ресурс». 2023.
8. Ковальчук О. М. Роль арт-терапії у психологічній реабілітації переселенців. Львів: Світ, 2023. С. 101–118.
9. Копитін А. І. Літній арт-терапевтичний табір. Зцілююче мистецтво. *Журнал арт-терапії: Мультидисциплінарне видавництво*. Том 8. № 2. Літо 2005. С. 4–8.
10. Максименко Д. С. Різнокольорове дитинство: ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія. *Практична психологія*. К.: Центр учбової літератури, 2021. 192 с.
11. Творча Криївка. Терапевтичні практики для ветеранів: арт-терапія у дії. Львів: Центр реабілітації, 2022. с. 35–48.