

Львівської області. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. 2009. Вип. 13. Т.2. С. 13–20.

3. Данієлс Е., Стаффорд К. Залучення дітей з особливими потребами до загальноосвітніх класів. Львів : Т-во «Надія», 2000. 255 с.

4. Білогур В. Є., Олексенко Р. І. Європейська модель управління спортом в країнах Євросоюзу. *Humanities Studies*. 2022. №. 13 (90). С. 59–68.

5. Bilohur V., Syvohop E., Oleksenko R., Kotova E. Philosophical reflection of sports philosophical evolution as a science in its foreign views, concepts, and dimensions. *Humanities studies*. 2023. Т. 15. № 92. С. 64–72.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-553-5-84>

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Соломка Едуард Тіберійович

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
м. Ужгород, Україна*

Мацькович Марія Романівна

*начальниця Дрогобицької філії
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»
м. Дрогобич, Львівська обл., Україна*

Постановка актуальності. У сучасних умовах зростаючої психологічної напруги, викликаній соціальними трансформаціями, воєнними подіями, кризами та індивідуальними життєвими труднощами, питання збереження та підтримки психологічного здоров'я набуває особливої значущості. Арт-терапія, як один із інноваційних напрямів психотерапевтичної практики, демонструє високу ефективність у роботі з емоційними станами, травматичним досвідом, порушеннями адаптації та розвитком особистісних ресурсів.

Її універсальність, доступність і здатність до інтеграції з іншими психокорекційними методами роблять арт-терапію перспективним інструментом у системі психологічної допомоги. Особливої ваги набуває дослідження арт-терапевтичних практик у контексті української

реальності, де поєднання глобального досвіду з національними культурними традиціями відкриває нові можливості для реабілітації, самопізнання та збереження ідентичності.

Таким чином, наукове осмислення арт-терапії як методу збереження психологічного здоров'я є актуальним як у теоретичному, так і в практичному вимірі.

Мета – теоретично обґрунтувати ефективність використання арт-терапії у роботі психолога з метою збереження психічного здоров'я особистості.

Теоретичне підґрунтя (огляд літератури і попередніх досліджень). Серед провідних дослідників арт-терапії як психотерапевтичного методу збереження психологічного здоров'я – Дж. Вайзер, М. Леві, Е. Крамер та інші. Їхні праці заклали теоретичні та практичні основи сучасної арт-терапії.

Результати і обговорення. Арт-терапія є одним із сучасних напрямів психотерапевтичної практики, що передбачає використання різних видів мистецтва як засобу психологічного впливу та самовираження особистості. У наш час цей підхід набуває дедалі більшої популярності в професійному середовищі психотерапевтів і привертає значну увагу науковців у всьому світі. Водночас поняття «арт-терапія» ще не має усталеного теоретичного визначення та трактується дослідниками у різних контекстах.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки поняття «арт-терапія» інтерпретується в кількох значеннях. По-перше, воно розглядається як напрям психотерапевтичної та психокорекційної практики, що ґрунтується на використанні мистецької діяльності в процесі лікування. По-друге, як сукупність видів мистецтва, які застосовуються з метою лікування, психокорекції та розвитку особистості. По-третє, арт-терапію можна визначити як комплекс специфічних методик, що забезпечують психотерапевтичний ефект через художнє самовираження. І, нарешті, у низці підходів арт-терапія трактується як самостійний метод психотерапевтичної роботи, що має власні принципи, техніки та теоретичне підґрунтя.

Арт-терапія в Україні нині перебуває на етапі активного розвитку та поступової інституціоналізації. Серед найбільш поширених форм практики домінують візуально-пластичні методи (зокрема малювання), музикотерапія, танцювально-рухова терапія, казкотерапія, кольоротерапія, а також використання фотографії як психокорекційного інструменту в контексті сучасної візуальної культури.

У межах наукового дискурсу спостерігається зростаючий інтерес до методологічного обґрунтування застосування цих форм, активне вивчення емпіричних результатів їх впровадження, а також аналіз

динаміки розвитку новітніх арт-терапевтичних підходів як у вітчизняному, так і в міжнародному науково-практичному просторі.

Важливою особливістю української арт-терапевтичної практики є поєднання світового терапевтичного досвіду з автентичними культурними традиціями, що формує унікальний підхід до психокорекції та реабілітації.

Зокрема, етномистецькі елементи, такі як писанкарство, витинанка, вишивка, активно інтегруються в терапевтичні протоколи, виконуючи не лише естетичну, а й глибоко символічну функцію. Їх застосування сприяє збереженню національної ідентичності, активізує культурну пам'ять та підтримує процеси особистісного відновлення через глибинну взаємодію з традиційними образами та сенсами.

Арт-терапія є ефективним інструментом психологічної допомоги, оскільки активізує внутрішні ресурси особистості, сприяє емоційному розвантаженню, самопізнанню та гармонізації психічного стану. Вона дозволяє клієнту безпечно виражати емоції через творчість, що особливо важливо у випадках, коли вербалізація почуттів є ускладненою. Це знижує рівень тривожності, напруги та агресії. Завдяки символічній та метафоричній природі творчого процесу, арт-терапія відкриває доступ до глибинних шарів психіки, сприяючи усвідомленню внутрішніх конфліктів, травм і потреб. Арт-терапія сприяє розвитку саморефлексії та ідентичності. У процесі створення образів клієнт формує нові смисли, переосмислює життєвий досвід і зміцнює відчуття цілісності «Я». Це особливо важливо в роботі з кризовими станами, втратою, ПТСР та ідентифікаційними труднощами.

Також арт-терапевтичні методи сприяють розвитку гнучкості мислення, креативності, здатності до саморегуляції та конструктивного вирішення проблем, що є ключовими компонентами психологічного здоров'я.

Арт-терапія не потребує спеціальних художніх навичок, тому є доступною для клієнтів різного віку, рівня освіти та когнітивного розвитку. Це робить її універсальним інструментом у практиці психолога.

Дослідження засвідчують ефективність арт-терапії у роботі з тривожними розладами, депресією, психосоматичними симптомами, а також у сфері психосоціальної реабілітації.

Висновки. Сучасна арт-терапевтична практика в Україні демонструє тенденцію до інтеграції глобального досвіду з локальними культурними традиціями, що забезпечує глибший зв'язок клієнта з власною ідентичністю та підвищує ефективність психокорекційного впливу.

Методологічна варіативність арт-терапії – від візуально-пластичних форм до фототерапії та етномистецьких практик – дозволяє адаптувати терапевтичні протоколи до індивідуальних потреб клієнтів різного віку, соціального статусу та психоемоційного стану.

Подальше наукове дослідження арт-терапевтичних методів, їх емпіричне обґрунтування та інституціоналізація в системі психологічної допомоги є важливим напрямом розвитку сучасної психотерапії в Україні.

Література

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової, Т. Шейкіної. Випуск 5. Київ – Тернопіль : ЕЕАТА, 2018. 200 с.

2. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ – Львів – Тернопіль : ЕЕАТА, 2019. 224 с.

3. Арт-технології в роботі практичного психолога з особами пізньої зрілості / Л. І. Магдисюк, О. М. Хлівна. *Інноваційні арт-терапевтичні технології* : матеріали I Всеукр. наук. інтернет-конф., 12 березня 2019 р., м. Переяслав-Хмельницький / [за заг. ред.: В. А. Вінс, Т. М. Кузьменко, І. М. Зозуля]. Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.): Домбровська Я. М., 2019. С. 97–101.

4. Арт-терапія: види роботи з дорослими, опис і техніки. URL: <https://mozilla-team.org.ua/art-terapiya-vidi-roboti-z-doroslimi-opis-i-tekhniki/>