

в собі емоційний, когнітивний та соціальний компоненти впливу, що забезпечує комплексний підхід до вирішення проблеми.

Література:

1. Спілбергер Ч. Д., Малчіюді К., Бек А. Тривожність. Енциклопедія психології / редкол.: С. Д. Максименко, В. І. Бондар та ін.; НАПН України. Київ: Психологічна думка, 2010 (оновл. 2023). URL: <https://psychology.org.ua>
2. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 272 с.
3. Павелків Р. В. Дитяча психологія. Київ: Академвидав, 2015. 432 с.
4. Мешко Г. М. Психологія травми. Тернопіль: ТНПУ, 2015. 220 с.
5. Психосоціальна підтримка дітей у надзвичайних ситуаціях. Київ: ЮНІСЕФ, 2020. 150 с.
6. Bandura A. Social Learning Theory. New York: General Learning Press, 1977. 247 p.
7. Бочелюк В. Й. Психологія кризових станів. Київ: Центр учбової літератури, 2013. 256 с.
8. Mental health of displaced populations. Geneva: World Health Organization, 2019. 180 p.
9. Lazarus R. Stress and Emotion: A New Synthesis. New York: Springer Publishing, 2006. 340 p.
10. Axline V. Play Therapy. New York: Ballantine Books, 1969. 379 p.
11. Beck A. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press, 1976. 356 p.
12. Лебедева К. С. Психокорекція дитячої тривожності. Київ: Академвидав, 2011. 200 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-614-3-2-88>

АРТТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ГАРМОНІЗАЦІЇ ВНУТРІШНЬОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ: КОНЦЕПТУАЛЬНИЙ АНАЛІЗ

Обуховська Я. А.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Міжнародний університет
м. Одеса, Україна*

Сучасні умови життєдіяльності (соціальні кризи, воєнні конфлікти) ставлять перед психологічною наукою виклик пошуку експрес-методів відновлення ментального здоров'я. Арт-терапія, поєднуючи психологію та

мистецтво, дозволяє працювати з підсвідомими травмами, які важко піддаються вербалізації.

Арт-терапія (від англ. *art therapy*) базується на концепціях К. Г. Юнга про архетипи та З. Фрейда про сублімацію. В науковому дискурсі метод розглядається не як навчання малюванню, а як використання творчості для вираження внутрішніх конфліктів. Основна перевага полягає у «безпечній дистанції»: клієнт взаємодіє не безпосередньо з травмою, а з її образом на папері, у глині чи піску [1].

Для реалізації арт-терапевтичного впливу використовуються такі методи:

- *ізометрія* (малювання) – для вивільнення пригнічених емоцій (гніву, страху).

- *колажування* – для збирання «розбитої» ідентичності та пошуку внутрішніх ресурсів.

- *робота з пластичними матеріалами* (глина, тісто) – для зняття м'язових затисків та опрацювання почуття контролю.

Процес арт-терапевтичної реабілітації доцільно розділити на три етапи:

1. *Діагностично-стабілізуючий*: встановлення контакту, зниження рівня гострої тривоги через вільне малювання.

2. *Реконструктивний (корекційний)*: безпосередня робота з травматичним образом. Використання технік «Мій страх», «Трансформація болю». На цьому етапі відбувається перетворення деструктивної енергії у творчу.

3. *Ресурсний*: пошук внутрішніх опор. Техніки «Дерево сили», «Мій безпечний простір».

Наукові спостереження свідчать, що після 5–8 сесій у пацієнтів спостерігається зниження рівня кортизолу, нормалізація сну та покращення когнітивних функцій (уваги, пам'яті). Арт-терапія активує праву півкулю мозку, що відповідає за образи, дозволяючи «обійти» логічні фільтри та захисні механізми психіки.

Відтак, арт-терапія є високоефективним інструментом у системі комплексної психологічної допомоги. Вона забезпечує м'яку інвазію у внутрішній світ особистості, сприяє самовираженню та інтеграції травматичного досвіду в цілісну структуру особистості. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні комбінованих методів (наприклад, поєднання арт-терапії з когнітивно-поведінковою терапією).

Узагальнюючи результати проведеного дослідження щодо ролі та ефективності арт-терапевтичних технологій у процесі психологічної реабілітації, можна зробити такі висновки:

1. *Поліфункціональність методу*. Встановлено, що арт-терапія в сучасному науковому дискурсі виходить за межі допоміжного методу і стає самостійним, потужним інструментом психокорекції. Її унікальність полягає в синергії естетичного впливу та психологічної детермінації, що

дозволяє одночасно вирішувати діагностичні, терапевтичні, реабілітаційні та превентивні завдання. На відміну від класичних вербальних методів, арт-терапія забезпечує прямий доступ до візуально-кінестетичних компонентів травматичного досвіду, що зберігаються в глибинних структурах психіки.

2. *Механізм психологічного відновлення.* Доведено, що ключовим чинником терапевтичного впливу є механізм «екстерналізації» (винесення зовні) внутрішніх конфліктів. Процес створення художнього продукту дає змогу особі з ознаками ПТСР дистанціюватися від травми, подивитися на неї як на об'єкт, а не як на частину власного «Я». Це створює безпечний простір для символічного опрацювання болю, деконструкції негативних сценаріїв та їх наступної трансформації в позитивні образи-ресурси.

3. *Емпірична підтвердженість.* Аналіз практичного застосування арт-терапевтичних технік (ізотерапії, мандалотерапії, колажування) демонструє стійку позитивну динаміку в емоційному стані респондентів. Зокрема, фіксується зниження рівнів реактивної тривожності, агресивності та психоемоційної напруги. Арт-терапія сприяє відновленню цілісності самосприйняття, стабілізації самооцінки та активації когнітивних процесів, які зазвичай пригнічуються під дією стресу.

4. *Наукова новизна та практична значущість.* Наукова новизна дослідження полягає в уточненні етапності арт-терапевтичного супроводу осіб із травматичним досвідом, де акцент зміщується з аналізу результату (твору) на сам процес творчості як акт життєствердження. Практична значущість роботи обумовлена можливістю впровадження розроблених методичних рекомендацій у діяльність реабілітаційних центрів, психологічних служб та закладів соціального захисту.

5. *Перспективи подальших досліджень.* Попри високу ефективність методу, залишається потреба у подальшому вивченні нейропсихологічних аспектів впливу різних видів мистецтва (музикотерапії, драмтерапії) на пластичність мозку в посттравматичний період. Окремим вектором майбутніх наукових розвідок має стати розробка стандартизованих протоколів арт-терапевтичного втручання для різних вікових та соціальних груп, а також дослідження можливостей цифрової арт-терапії в умовах дистанційної психологічної допомоги.

Література:

1. Вознесенська О. Л., Мова Л. В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті : *навч. посіб.* Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.