

**Фальківська Л. Арттерапія як метод підтримки психічного здоров'я в умовах війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (м. Житомир, 21 травня 2024 р.)]. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2024. С. 351-354.***

**Людмила Фальківська**

здобувачка магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю «Психологія»

**Науковий керівник:**

Ганна Пирог, кандидатка психологічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри соціальної та практичної психології  
*Житомирський державний університет імені Івана Франка*  
*м. Житомир, Україна*

## **АРТТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ**

Протягом останніх років Українські психологи та психотерапевти зіткнулися з несподівано великими професійними викликами, які вони навіть не могли уявити раніше. Суспільство стало свідком таких випробувань та соціальних потрясінь, які не мали аналогів у досвіді незалежності країни: активні воєнні дії, внутрішні переселенці, криза економічної системи, що призвела до зростання безробіття та погіршення матеріального становища населення, а також інші соціальні проблеми. У такій ситуації кожен громадянин відчував не лише єдність з іншими, але й загрозу цій єдності. Методологія арт-терапії відповідає потребам стратегії психосоціального відновлення особистості, що включає соціально-психологічні аспекти.

Процеси адаптації українців до зміни умов життя під час війни вимагає від них значних зусиль і наявності психологічних ресурсів [5]. Саме використання технік арт-терапії для підтримки психічного здоров'я є найбільш толерантним та досить ефективним методом допомоги людям у розв'язанні емоційних та психологічних проблем.

Уперше термін «арт-терапія» (art – мистецтво, art therapy – терапія мистецтвом) використав Андріян Хіл у 1938 році, описуючи свою роботу з хворими на туберкульоз. Згодом цей термін став широко використовуватися. Арт-терапія, що ґрунтується на ідеях З. Фрейда та К. Юнга, спрямована не тільки на лікування, але й на розвиток творчості у людини, гармонізацію та розвиток особистості, що допомагає у вирішенні різноманітних проблем.

Арт-терапія доступна всім і не має жодних обмежень або протипоказань. Для її занять не потрібна спеціальна підготовка, оскільки навіть наймолодші діти можуть виражати свої почуття та емоції через малювання, музику, рух або інші творчі процеси. Арт-терапія має різноманітний арсенал методів впливу, ці методи забезпечують можливість глибокого впливу на психіку людини при мінімальному втручанні або допомозі.

Досліджували позитивний вплив мистецтва і арт-терапії на покращення психічного здоров'я та зниження стресу Харлін К. Ріц, К. Малчецькі, Дж.Рубін, Ш.Макніфф та ін.

Як зазначає З.Г. Кісарчук, у діагностичних і психотерапевтичних процедурах арт-терапії віддається перевага використанню образів як основної форми комунікації з несвідомим [4]. Вважається, що образи відображають несвідомий психічний матеріал, який інколи неможливо передати словами. Під час створення візуальних образів людина може розкривати спогади та фантазії, не усвідомлюючи повністю, який психологічний зміст міститься в цих образах. Це дозволяє отримати доступ до почуттів, які не можна виразити словами, особливо коли вони пов'язані з переживанням травми, які в тій чи іншій мірі переживає велика частина українців.

На думку Н.М. Атаманчука, коли особистість відчуває, що вона досягає успіху у створенні унікальних творчих виробів, таких як казки або малюнки, це позитивно впливає на її здатність взаємодіяти з оточуючим світом [1]. Такий успіх у творчості може зробити спілкування більш успішним та сприяти конструктивній взаємодії з оточуючими. Ці позитивні досягнення у творчості несвідомо впливають на психіку людини і покращують її повсякденне життя.

Ефективність використання даного методу для зміцнення стресостійкості молоді розглядав Д.Г. Гаврилюк [3]. Він досліджував, як арт-терапія може допомогти студентам зняти напругу та стрес, пов'язаний з навчанням, особистими проблемами та соціальними труднощами. Його експеримент підтвердив позитивний вплив арт-терапії на психічне здоров'я студентів та їхню загальну стресостійкість. У реаліях сьогодення питання зміцнення стресостійкості є досить актуальним не лише для студентів. Зараз це надважливо для всіх, хто живе в умовах війни, а отже у постійному стресі, коли стресогенні ситуації трапляються мало не щодня. Тому цей метод доцільно включати у програми психологічної підтримки не лише для людей з ПТСР, але й використовувати в різних групах підтримки для населення.

На думку О.Л. Вознесенської, арт-терапія є потужним засобом психосоціального відновлення особистості [2]. Протягом майже двадцяти років досвіду арт-терапевтичної практики використання цього методу з постраждалими від психотравмуючих подій та проведення реабілітаційних заходів довели ефективність арт-терапії у подоланні психічної травми та відновленні психосоціального стану особистості. Слід зауважити, що арт-терапія як інструмент для зцілення особистості є джерелом ресурсів, що дозволяє працювати з імагінацією та ідентичністю, розвивати різноманітні комунікативні моделі поведінки, створювати нові стратегії та життєві смисли через творчу діяльність. Випробування коротких і середньотривалих програм показали відповідність та доцільність використання запропонованого методу для подолання наслідків психотравмуючих подій у військових, волонтерів, які стали жертвами емоційного вигорання, та інших клієнтів, які постраждали внаслідок бойових дій в Україні.

Оскільки умови війни створюють надзвичайні виклики для психічного здоров'я і благополуччя людей, то арт-терапія може бути важливим і

ефективним інструментом для підтримки психологічного здоров'я та відновлення під час конфлікту. Ось деякі можливості арт-терапії в умовах війни:

а) малювання та живопис – використання фарб для створення образів та малюнків може допомогти виразити емоції, розслабитися та зосередитися. У військових зонах це може бути особливо важливим, допомагаючи людям зберігати психологічну стійкість та виразити свої переживання;

б) ліплення з глини, пластиліном можуть стати способом фізичного виразу та відтворення внутрішніх станів, допомогти знайти спокій та покращити самопочуття – така робота може бути терапевтичною, допомагаючи людям зосередитися на творчому процесі та відволіктися від стресу війни;

в) колажі та креативні проекти – створення колажів, альбомів, скрапбукінгу та інших креативних проектів може бути способом обробки інформації та подій, які сталися внаслідок війни, це може допомогти людям зрозуміти та виразити свої почуття щодо того, що відбувається;

г) візуальна арт-терапія – використання візуальних образів, таких як мандали, символічні малюнки або візуалізаційні техніки, може допомогти людям відобразити свої думки та переживання у беззвучний спосіб;

д) групові проекти та ігри – робота у групі за допомогою арт-терапії може стати способом спільного виразу, сприяти побудові взаєморозуміння, взаємодії та підтримки між учасниками, вони можуть також допомогти знизити напругу та стрес.

Використання цих технік сприяє розвитку психічного здоров'я, полегшує вираз емоцій та підтримує психологічний розвиток.

Новим, але важливим засобом подолання колективної травми війни є медіа-арттерапія, що включає меми, які стали “героями” публікацій у ЗМІ та соцмережах [2]. Меми – картинки гумористичного спрямування, що допомагають справитися з емоціями, тривогою та переживаннями. Їх автори використовують гумор та сатиру, щоб висміяти своїх ворогів, зображуючи їх як смішних чи недосконалих. У той же час, захисників України меми показують як сильних та могутніх, що підвищує їхню престижність. Така стратегія може допомогти зменшити страх перед ворогом, відображаючи його як менш загрозливого.

Творчість має позитивний вплив на дві важливі сфери особистості: когнітивну та емоційну. В умовах війни позитивний вплив арт-терапії та творчості може бути особливо важливим для підтримки психічного здоров'я та благополуччя людей. Ось як це може впливати на когнітивну та емоційну сфери особистості:

1. Когнітивна сфера: Арт-терапія та творчість можуть сприяти покращенню когнітивних функцій, таких як усвідомлення себе та власних дій. Вона допомагає людям відобразити свої думки, почуття та досвід у творчих процесах, що може покращити їхнє самосприйняття та розуміння власної ситуації.

2. Емоційна сфера: Арт-терапія надає можливість виразити емоції та переживання через творчий процес, що допомагає зняти стрес та напругу. Це

може сприяти зниженню рівня тривожності, покращенню настрою та збільшенню емоційної стійкості під час воєнних подій.

Позитивний вплив творчості на ці дві сфери особистості може стати важливим інструментом підтримки для людей, які переживають воєнні травми та стрес. Ці методи дозволяють їм виразити себе, розуміти свої почуття та емоції, а також знаходити позитивні виходи зі складних ситуацій.

### **Література:**

1. Атаманчук Н. М. Хендмейд – спосіб підвищення стресостійкості у студентів ЗВО. *Актуальні проблеми психології. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості* : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 21. С. 11.

2. Вознесенська О. Л. Меми як засіб медіа-арттерапії в подоланні колективної травми війни. *Простір арт-терапії: Збірник наукових праць Університету менеджменту освіти. Випуск 2 (32)*. Київ: ДВНЗ «УМО» НАПН України, 2022. С. 5-29.

3. Гаврилюк Д. Г. Арт-терапія як метод розвитку стресостійкості у студентської молоді. Київ: ФЛСК, 2021. 96 с.

4. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок стресових, травмівних подій: досвід, узагальнення, висновки. Методичний посібник. Київ, 2015. 206 с.

5. Pyroh N. V. Psychological Well-being of Personality and Behavioral Resources. *Шахс ва жамият: замонавий чақирувлар* : Халқаро ҳамкорлар иштирокидаги Республика илмий-амалий конференцияси материаллари (15-март 2023 й., Тошкент ш., Узбекистон). Тошкент: «Ma'rifat», 2023. P. 333-335.