

АРТТЕРАПІЯ У ПІДТРИМЦІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Мазоха І. С.

КАНДИДАТ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАУК,
доцент кафедри загальної та прикладної психології
Ізмаїльського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0009-0009-9361-8080
Researcher ID: MGV-3046-2025

У статті висвітлено значення арттерапії як ефективного методу підтримки емоційного стану та психосоціального розвитку дітей у кризових ситуаціях. Досліджено основні механізми впливу арттерапії на зниження рівня тривожності, страху, емоційного напруження та подолання наслідків психотравмуючих подій. Акцент зроблено на важливості художньо-творчої діяльності як засобу самовираження й емоційного розвантаження. Визначено, що використання таких методів, як ізотерапія, казкотерапія, драматерапія, музикотерапія та ліплення, сприяє створенню безпечного простору для вираження емоцій, формування адаптивних стратегій поведінки та розвитку навичок емоційної саморегуляції. Підкреслено значення арттерапії у соціалізації дітей через групові форми роботи, які сприяють зміцненню комунікативних здібностей, розвитку емпатії та покращенню взаємодії з однолітками. Проаналізовано практичні аспекти застосування арттерапевтичних методів у корекційній роботі з дітьми, які перебувають у стані психологічної кризи. Визначено роль інтеграції арттерапії з іншими психотерапевтичними методами, що забезпечує комплексний підхід до подолання наслідків кризових ситуацій. Зроблено висновок про ефективність арттерапії у процесі психологічної реабілітації дітей та її значення для формування стійких адаптаційних механізмів у складних життєвих обставинах. Доведено, що арттерапія сприяє розвитку когнітивних і творчих здібностей дитини, допомагає у формуванні позитивної самооцінки та підвищенні рівня емоційної стійкості. Важливим аспектом є також застосування арттерапії у роботі з дітьми, які пережили травматичні події, пов'язані з війною, що сприяє їхній емоційній стабілізації та адаптації до нових умов життя.

Ключові слова: арттерапія, емоційний стан, психосоціальний розвиток, кризові ситуації, емоційна саморегуляція, психологічна реабілітація, травматичний досвід.

Mazokha I. S. Art therapy in supporting the emotional state and psychosocial development of children in crisis situations

The article highlights the importance of art therapy as an effective method of supporting the emotional state and psychosocial development of children in crisis situations. The main mechanisms of the influence of art therapy on reducing anxiety, fear, emotional stress and overcoming the consequences of traumatic events are investigated. The emphasis is placed on the importance of artistic and creative activity as a means of self-expression and emotional relief. It is determined that the use of such methods as isotherapy, fairy tale therapy, drama therapy, music therapy and modeling contributes to the creation of a safe space for expressing emotions, the formation of adaptive behavioral strategies and the development of emotional self-regulation skills. The importance of art therapy in the socialization of children through group forms of work that contribute to strengthening communication skills, developing empathy and improving interaction with peers is emphasized. The practical aspects of the application of art therapy methods in correctional work with children who are in a state of psychological crisis are analyzed. The role of art therapy integration with other psychotherapeutic methods has been determined, which provides a comprehensive approach to overcoming the consequences of crisis situations. A conclusion has been made about the effectiveness of art therapy in the process of psychological rehabilitation of children and its importance for the formation of stable adaptation mechanisms in difficult life circumstances. It has been proven that art therapy contributes to the development of the child's cognitive and creative abilities, helps in the formation of positive self-esteem and increasing the level of emotional stability. An important aspect is also the use of art therapy in working with children who have experienced traumatic events related to the war, which contributes to their emotional stabilization and adaptation to new living conditions.

Key words: art therapy, emotional state, psychosocial development, crisis situations, emotional self-regulation, psychological rehabilitation, traumatic experience.

Вступ. Дослідження українських науковців і практиків у сфері арттерапії, зокрема О. Л. Вознесенської, Н. П. Волкової, М. О. Власюк, А. Е. Бойко, І. В. Бабій, Л. В. Мови, В. А. Газолишина, О. В. Брюховецької, В. Ліванової, свідчать про високу ефективність терапії мистецтвом у психотерапевтичній та психокорекційній роботі. Завдяки своїй ресурсності арттерапія створює безпечний простір для регуляції емоційного стану, що дає змогу особистості опрацьовувати негативні переживання, покращувати навички соціальної взаємодії, розширювати можливості самопізнання й активізувати внутрішні резерви для подолання кризових станів.

Арттерапевтичні методи демонструють значний потенціал у роботі з дітьми, оскільки сприяють зниженню рівня психологічної напруги, усуненню тривожності, пов'язаної з навчальним процесом, а також формуванню стійких навичок емоційної саморегуляції. Крім того, вони є ефективним засобом розвитку творчих здібностей, сприяють формуванню комунікативних навичок, розкриттю особистісного потенціалу та гармонізації психоемоційного стану. Використання арттерапії як складової психокорекційної роботи дає змогу вирішувати як профілактичні, так і терапевтичні завдання, спрямовані на подолання поведінкових та емоційних розладів. Інтеграція цього методу в роботу з дітьми сприяє формуванню комплексу ключових психологічних навичок, необхідних для ефективної психосоціальної адаптації та успішної інтеграції у соціальне середовище.

Методи та методики дослідження. Під час підготовки публікації застосовано комплекс методів дослідження, що забезпечив всебічний аналіз проблематики. Використано теоретичні підходи, зокрема аналіз і систематизацію наукових джерел із психології, що дало можливість визначити основні концептуальні положення й актуальні тенденції у досліджуваній сфері. Інтерпретаційно-аналітичний метод сприяв поглибленому осмисленню отриманих даних, їх критичному переосмисленню та встановленню взаємозв'язків між окремими теоретичними положеннями. Узагальнення матеріалів дало змогу сформулювати ключові висновки, що відображають сутність досліджуваної проблематики, а також

виявити перспективні напрями подальших наукових розвідок. Метою статті є теоретичне обґрунтування й аналіз арттерапії як ефективного методу психологічної допомоги у процесі корекції емоційних станів і психосоціальної адаптації особистості, зокрема дітей у кризових ситуаціях. Дослідження спрямоване на визначення основних механізмів впливу арттерапії, її психокорекційного потенціалу та можливостей інтеграції з іншими методами психотерапії. Окрему увагу приділено практичним аспектам застосування арттерапевтичних технологій для роботи з психотравмованими особами, розвитку емоційної регуляції та формуванню адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій.

Результати. Арттерапія у підтримці емоційного стану та психосоціального розвитку дітей у кризових ситуаціях є ефективним підходом у сучасній психотерапевтичній практиці. Діти, які переживають кризові ситуації, часто стикаються з труднощами у вербалізації своїх емоційних станів, що може ускладнювати процес психологічної підтримки. Арттерапія, як метод, що базується на використанні творчих технік, забезпечує безпечний і природний спосіб вираження почуттів, сприяючи зниженню рівня тривожності, страху й емоційного напруження. Завдяки можливості перенесення внутрішніх переживань у художній простір дитина отримує можливість усвідомити й опрацювати негативний досвід без додаткового стресу, пов'язаного з необхідністю вербального вираження. Крім того, арттерапія активно впливає на когнітивні процеси, стимулює розвиток уваги, мислення, уваги, що є важливим аспектом для загального психосоціального розвитку [3].

У науковій літературі та психотерапевтичній практиці широко досліджується застосування арттерапії для роботи з психічними травмами, що робить її ефективним методом психокорекції. Арттерапія успішно використовується в підтримці осіб, які зазнали насильства, пережили тортури або стали жертвами міжетнічних конфліктів, сприяючи налагодженню їхньої соціальної взаємодії. Вона також застосовується для подолання наслідків техногенних і природних катастроф, забезпечуючи емоційну стабілізацію постраждалих [6].

Арттерапія може реалізовуватися у двох основних напрямках. Перший ґрунтується на тому, що художня творчість сама по собі має терапевтичний ефект, даючи змогу особистості символічно виражати внутрішні конфлікти та трансформувати їх у продуктивний досвід. Основним механізмом цього підходу є сублімація, яка забезпечує конструктивну переробку деструктивних імпульсів. Фахівець у такому форматі арттерапії відіграє роль фасилітатора, стимулюючи учасників до дослідження власних творів і розвитку довіри до власного сприйняття. Другий підхід передбачає застосування арттерапії як додаткового інструменту до інших психотерапевтичних методів, де мистецьке самовираження використовується для поступового усвідомлення та інтеграції емоційного досвіду [5].

Основними цілями арттерапії є самовираження, розширення особистісного досвіду, розвиток навичок самопізнання, внутрішня інтеграція особистості та її адаптація до соціокультурного середовища. У межах арттерапевтичного процесу спонтанне малювання, ліплення й інші форми творчої активності розглядаються як засіб активізації уяви та несвідомих психічних процесів, а не як прояв художнього таланту. Одним із ключових понять арттерапії є сублімація, що полягає у перенаправленні несвідомих імпульсів, зокрема агресивних чи тривожних, у творчі продукти, які дають можливість їх символічно виразити та переробити. Завдяки мистецтву індивід може безпечно артикулювати негативні емоції, як-от гнів, страх або біль, що сприяє їхній поступовій інтеграції у психічний досвід.

Арттерапія має низку переваг як метод психологічної допомоги. Вона дає змогу виражати агресивні емоції у соціально прийнятний спосіб, використовуючи творчі засоби, зокрема малювання, живопис чи ліплення, що сприяє зниженню внутрішнього напруження. Вона також прискорює терапевтичний процес, оскільки внутрішні конфлікти та підсвідомі переживання легше виражаються через зорові образи, ніж через вербальну комунікацію. Крім того, арттерапія є діагностичним інструментом, оскільки творчі роботи пацієнтів надають об'єктивний матеріал для аналізу, що не підлягає свідомій модифікації. Методика також дає

змогу працювати з глибокими екзистенційними темами, як-от втрата, смерть або страх, які часто є складними для вербалізації [1].

Застосування арттерапії сприяє розвитку терапевтичних взаємин, адже створення колективних художніх робіт посилює почуття єдності та взаєморозуміння серед учасників групової терапії. Також відзначається її здатність формувати відчуття внутрішнього порядку та контролю над власними емоціями, що є важливим чинником психологічної стабільності. Додатково арттерапія сприяє підвищенню самооцінки, оскільки творчі досягнення надають учасникам відчуття компетентності та самовираження [8].

Важливим аспектом застосування арттерапії є її здатність впливати на емоційно-вольову сферу особистості, сприяючи зниженню внутрішнього напруження, усвідомленню власних психоемоційних станів та формуванню механізмів їхньої регуляції. Художня експресія не лише дає змогу виразити та трансформувати емоційні переживання, а й сприяє розвитку емпатії та соціально прийнятних форм емоційного вираження. З огляду на це корекційна робота повинна мати когнітивно-особистісний компонент, що передбачає аналіз причин емоційних станів, прогнозування їхнього впливу на поведінку та міжособистісні взаємини, а також формування конструктивних стратегій подолання труднощів. Ідентифікація та подолання ірраціональних переконань, розвиток рефлексивних навичок і критичного мислення відіграють ключову роль у процесі емоційної регуляції. Отже, ефективне використання арттерапії у психологічній практиці передбачає комплексний підхід, що охоплює емоційно-вольову, когнітивну та поведінкову сфери. Регуляція мотиваційно-сміслових процесів, розвиток адаптивних моделей поведінки та формування соціально-психологічних навичок є необхідними умовами для досягнення емоційної рівноваги й особистісного зростання [2].

Психотерапевтичний вплив арттерапії на емоційний стан і психосоціальний розвиток дітей у кризових ситуаціях зумовлений взаємодією кількох ключових факторів, зокрема художньої експресії, терапевтичних взаємин та інтерпретації із зворотним вербальним зв'язком. Художня експресія виконує важливу

роль у відображенні емоційних станів та внутрішніх переживань дитини через використання різних художніх матеріалів, що сприяє їхньому символічному опрацюванню. Візуальний образ, який формується в процесі творчої діяльності, набуває значної психотерапевтичної цінності, оскільки виступає медіатором між несвідомими афектами й усвідомленою частиною психіки. Процес створення художнього символу забезпечує механізм інтеграції внутрішніх конфліктів, сприяючи їх вираженню в безпечній та структурованій формі.

Значний внесок у розуміння терапевтичного ефекту арттерапії зробили дослідники, які пов'язують її коригувальний вплив саме із символічним вираженням. Символічне вираження сприяє налагодженню діалогу між різними рівнями психічного функціонування особистості та її соціальним оточенням. Символи, що виникають у творчому процесі, не лише опосередковують процеси когнітивного осмислення, але й забезпечують зв'язок між суб'єктивною внутрішньою реальністю та зовнішнім світом, що відіграє ключову роль у формуванні адаптивних стратегій емоційного реагування та регуляції психоемоційного стану [4].

Значення арттерапії у роботі з дітьми у кризових станах пояснюється її здатністю адаптуватися до індивідуальних потреб дитини та створювати комфортне середовище для її психоемоційного розвантаження. Використання різних арттерапевтичних технік, як-от малювання, ліплення, кольоротерапія, казкотерапія та драматерапія, дає змогу підбирати найбільш відповідний метод з огляду на вік дитини, її особистісні особливості та характер пережитих кризових подій. Зокрема, ізотерапія дає можливість дитині через зображення передати свої переживання, що сприяє символічному опрацюванню емоційних конфліктів. Рольові ігри та драматерапія допомагають дітям проживати складні життєві ситуації у безпечному середовищі, моделюючи різні стратегії поведінки та розвиваючи навички соціальної взаємодії. Використання казкотерапії сприяє формуванню позитивних моделей поведінки, оскільки діти через сюжетну лінію можуть ототожнювати себе з героями, знаходити вихід із проблемних ситуацій і засвоювати важливі соціальні норми.

Арттерапія є одним із найбільш універсальних та ефективних методів психологічної допомоги, що базується на невербальних засобах комунікації і не має обмежень у застосуванні. Використання художньої діяльності як терапевтичного інструменту дає змогу виразити й опрацювати травматичні переживання, що можуть бути недоступними для вербалізації. Саме тому арттерапія є важливим компонентом у роботі з особами, які перебувають у стані психоемоційної напруги або пережили травматичні події, зокрема під час війни. Терапевтичний ефект цього підходу реалізується через механізми релаксації, катарсису, формування навичок саморегуляції, прийняття рішень і набуття інсайтів, що сприяють відновленню психоемоційної рівноваги. Важливу роль арттерапія відіграє і в роботі з родинами, адже сприяє гармонізації емоційного стану та налагодженню міжособистісних взаємин, забезпечуючи м'яке зцілення психіки дитини через взаємодію з батьками й соціальним середовищем.

Серед різноманітних арттерапевтичних методів ефективним інструментом для корекції тривожності є пальчикове малювання. Тактильні відчуття, які виникають у процесі цієї техніки, позитивно впливають на нервову систему, сприяючи її заспокоєнню та регуляції. Крім того, взаємодія з фарбами виконує рефлекторну масажну функцію, оскільки на долонях розташовані біологічно активні точки, пов'язані з внутрішніми органами. Це забезпечує комплексний позитивний вплив на загальний психофізіологічний стан людини. Пальчикове малювання може бути як індивідуальним процесом для дитини, так і спільною діяльністю з батьками, що додатково сприяє зміцненню емоційного зв'язку між ними.

Ще одним дієвим методом є створення колажу, що полягає у комбінуванні різних зображень, вирізок із друкованих видань або особистих фотографій на певну тему. Ця техніка сприяє розвитку прогностичного мислення, фантазії, активізації уяви, а також інтеграції свідомого та підсвідомого досвіду. Вибір тем для колажу може відповідати актуальним психоемоційним потребам особистості, наприклад, «Моя мрія», «Після війни», «Моє майбутнє» або «Подарунок війну». Така діяльність

сприяє символічному оформленню надій і сподівань, створюючи простір для конструктивної роботи з внутрішніми переживаннями.

Методика малювання мандал або композицій у колі має глибокий терапевтичний потенціал, оскільки поєднує художнє самовираження із структурованим і медитативним підходом до роботи з психічним станом. Символіка мандали, що традиційно використовується в духовних практиках буддизму й індуїзму, на рівні психологічної інтерпретації відображає внутрішню цілісність особистості. У процесі її створення відбувається саморефлексія, інтеграція емоційного досвіду, підвищення відчуття контролю над власним життям, що особливо важливо в умовах кризових ситуацій, пов'язаних із війною. Виконання цієї вправи сприяє відновленню внутрішньої рівноваги, зниженню рівня тривожності та зміцненню психічної стійкості особистості. Завдяки своїй структурованості й універсальності мандалотерапія є ефективним засобом саморегуляції і для дітей, і для дорослих, оскільки дає змогу стабілізувати емоційний стан та опрацювати глибокі внутрішні конфлікти в символічній формі.

Сучасні теоретики та практики відзначають, що арттерапевтичні методики, зокрема акварельна терапія, є дієвим засобом психологічної підтримки в кризових станах, оскільки забезпечують м'яке опрацювання емоцій через невербальне самовираження. Завдяки поєднанню сенсорного сприйняття та спонтанного самовираження акварель знижує когнітивний опір, підвищує емоційну усвідомленість і моделює адаптацію до невизначеності. Методика активує асоціативні механізми, інтегрує емоційний досвід і сприяє встановленню зв'язку між внутрішнім станом особистості та зовнішнім середовищем. Залежно від стадії кризового реагування, акварельна терапія може виконувати стабілізаційну функцію, знижувати рівень стресу, формувати відчуття безпеки або сприяти глибинному опрацюванню травматичного досвіду. У період загострення кризового стану акварельні техніки допомагають візуалізувати внутрішні конфлікти, полегшуючи їх усвідомлення та трансформацію. На етапі відновлення вони підтримують формування адаптивних стратегій і стабілізацію психое-

моційного стану. Важливим аспектом є подолання психологічного опору, що може виникати через страх оцінки або невідповідності очікуванням. Акварельна терапія ефективна в роботі з широким спектром емоційних і поведінкових розладів, включно з тривожністю, страхами, агресивними реакціями, проблемами адаптації та дереалізацією. Її здатність поєднувати спонтанне самовираження із символічним осмисленням робить цей метод гнучким інструментом психологічної підтримки. У межах комплексних психотерапевтичних програм акварельна терапія сприяє розвитку адаптивних стратегій реагування, гармонізації емоційного стану та підвищенню стресостійкості. Таким чином, акварельна терапія є гнучким та ефективним методом психологічної корекції, що забезпечує як емоційне розвантаження, так і глибоке опрацювання кризового досвіду. Її використання в комплексних психотерапевтичних програмах сприяє формуванню адаптивних стратегій реагування, покращенню внутрішньої гармонії та підвищенню стійкості до життєвих викликів [7].

Як зазначають сучасні дослідники, арттерапія сприяє психосоціальному розвитку дітей у кризових ситуаціях, зміцнюючи їхню здатність до саморегуляції, емоційної стійкості та соціальної адаптації. Вона допомагає подолати почуття ізоляції, страху та невпевненості, створюючи умови для розвитку комунікативних навичок, емпатії та конструктивного вираження емоцій. Групові заняття формують атмосферу підтримки, сприяють налагодженню міжособистісної взаємодії та підвищенню рівня довіри. Використання різних арттерапевтичних методик, як-от ліплення, кольоротерапія, драматерапія та рольові ігри, дає змогу ефективно стабілізувати емоційний стан, розвивати адаптивні стратегії поведінки та підвищувати стресостійкість. Таким чином, арттерапія є комплексним інструментом психологічної реабілітації, що поєднує емоційне опрацювання з формуванням соціальних компетенцій.

Висновки. Отже, узагальнюючи викладене, можна дійти висновку, що арттерапія є одним із найбільш ефективних методів психологічної підтримки дітей у кризових ситуаціях, оскільки створює безпечний простір

для вираження емоцій, які складно піддаються вербалізації. Використання художньої діяльності дає змогу дитині трансформувати негативний досвід у символічну форму, знижуючи рівень тривожності, страху й емоційного напруження. Крім того, арттерапія сприяє розвитку когнітивних і соціальних навичок, зміцнюючи здатність до саморегуляції, усвідомлення власного емоційного стану та побудови ефективної взаємодії з оточен-

ням. Групові арттерапевтичні заняття допомагають дітям долати соціальну ізоляцію, сприяють розвитку комунікативних навичок і підвищенню рівня довіри в міжособистісних стосунках, що є ключовим фактором їхньої психологічної стабілізації. Таким чином, арттерапія не лише пом'якшує наслідки психотравмуючих подій, а й сприяє формуванню адаптивних механізмів, що забезпечують гармонійний психосоціальний розвиток дитини.

Список використаних джерел

1. Арт-терапія : навчальний посібник / уклад. В. І. Станішевська. Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. 172 с.
2. Арт-технології : навчально-методичний посібник / уклад.: О. А. Мірошніченко. Житомир : ТОВ «Видавничий дім Бук-Друк», 2024. 180 с.
3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
4. Лазаревська О. Психологічні фактори впливу арт-терапії на процес розвитку дітей. *Вісник ХНПУ імені Григорія Сковороди «Психологія»*. 2021. Вип. 63. С. 133–145.
5. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. 3-тє вид. / за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
6. *Простір арт-терапії* : зб. наук. праць / УМО, 2022, ВГО «Арттерапевтична асоціація», 2022 [Редкол.: Лушин П. В. та ін.]. Київ : ФОП «Назаренко Т. В.», 2022. Вип. 1 (31). 104 с.
7. Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни : *матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції* (31 березня – 2 квітня 2023 р.). / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. Київ, 2023. 163 с.
8. Теорія і практика арт-терапії : навчально-методичний комплекс / уклад. І. В. Бабій. Умань : Алмі, 2014. 75 с.

References

1. Stanishevskaya, V.I. (2022). Art-terapiia [Art therapy]. Uman: VPTs "Vizavi". 172 p. [in Ukrainian].
2. Miroshnychenko, O.A. (2024). Art-tehnologii [Art-technologies]. Zhytomyr: TOV "Vydavnychiy dim Buk-Druk". 180 p. [in Ukrainian].
3. Kalka, N., Kovalchuk, Z. (2020). Praktykum z art-terapii [Art therapy workshop]. Ch. 1. Lviv: LvDUVS. 232 p. [in Ukrainian].
4. Lazarevska, O. (2021). Psykholohichni faktory vplyvu art-terapii na protses rozvytku ditei [Psychological factors of the influence of art therapy on the development process of children]. *Visnyk KhNPU imeni Hryhoriia Skovorody – Bulletin of the Hryhoriy Skovoroda KhNPU*, 63, 133–145 [in Ukrainian].
5. Mushkevych, M.I. (2017). Osnovy psykhoterapii [Basics of psychotherapy]. Lutsk: Vezha-Druk. 420 p. [in Ukrainian].
6. Lushyn, P.V. (2022). Prostir art-terapii [Art therapy space]. Kyiv: FOP "Nazarenko T.V.", 1 (31), 104 [in Ukrainian].
7. Voznesenskoï, O.L., Podkorytovoï, L.O. (2023). Prostir artterapii: mystetstvo vidnovlennia psykhiichnoho zdorovia v chasy viiny: materialy [Art Therapy Space: The Art of Restoring Mental Health in Times of War]. Kyiv, 163 p. [in Ukrainian].
8. Babii, I.V. (2014). Teoriia i praktyka art-terapii [Theory and practice of art therapy]. Uman, Almi. 75 p. [in Ukrainian].