

УДК 159.964:22

Ілона Вікторівна Калашник,
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології
глибинної корекції та реабілітації,
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси, Україна
ORCID: 0000-0002-3797-2378
ilona8394@gmail.com

Ірина Вячеславівна Сірик,
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології
глибинної корекції та реабілітації,
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси, Україна
ORCID: 0000-0003-2229-5690
Irinkasirik@gmail.com

МЕТОДИ АРТ – ТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ДІТЬМИ ТА ДОРΟΣЛИМИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОТРАВМУЮЧУ СИТУАЦІЮ

У статті розкрито особливості методу терапії мистецтвом, її завдання, функції та механізми. Описано можливості арт-терапії у діагностиці та терапії психоемоційного стану особистості. Проаналізовано, що методи арт-терапії спрямовані на нормалізацію психічного стану особистості, яка пережила психотравмуючу ситуацію. Описано психологічні особливості розвитку особистості на різних вікових етапах та наголошено на необхідності піклування про ментальне здоров'я.

Ключові слова: психіка, діти, особистість, арт-терапія, психотерапія, психокорекція, малюнкові техніки, психоемоційні стани, методи, травмуюча ситуація, ментальне здоров'я.

Ilona Kalashnyk,
PhD in Psychology, Associate Professor,
Deep Correction and Psycho-Social
Rehabilitation Department,
Bohdan Khmelnytsky National
University of Cherkasy,
Cherkasy, Ukraine
ORCID: 0000-0002-3797-2378
ilona8394@gmail.com

Iryna Siryk,
PhD in Psychology, Associate Professor,
Deep Correction and Psycho-Social
Rehabilitation Department,
Bohdan Khmelnytsky National
University of Cherkasy,
Cherkasy, Ukraine
ORCID: 0000-0003-2229-5690
Irinkasirik@gmail.com

ART THERAPY METHODS IN WORKING WITH CHILDREN AND ADULTS WHO HAVE SURVIVED A PSYCHOTRAUMATIC SITUATION

The article reveals the features of the art therapy method, its tasks, functions and mechanisms. The possibilities of art therapy in the diagnosis and therapy of the psycho-emotional state of the individual are described. It is analyzed that the methods of art therapy are aimed at normalizing the mental state of the individual who has experienced a psycho-traumatic situation. The aim of the article is to reveal the diagnostic and therapeutic ability of art therapy with children and adults who have experienced a psycho-traumatic situation. The psychological features of personality development at different age stages are described and the necessity of taking care of mental health is emphasized. The article also presents the results of a study of the psycho-emotional state of children using the methods of art therapy "Cactus", "Drawing of a person" who have recently experienced a psycho-traumatic situation. The possibilities of psychological assistance using methods of creative self-expression are proposed, in particular fairy tale therapy, clay therapy, music therapy. The possibilities of diagnosing and correcting the psycho-emotional state of a child and adults using art therapy methods are indicated, in this article the emphasis is mainly on the effectiveness of the art therapy method. It has been proven that in working with adults, art therapy can help overcome anxiety, fear, depression, the consequences of experienced stress or trauma. It can also improve self-esteem, stress resistance and social skills. For the elderly, art therapy can improve memory, concentration and mood. It has been established that one of the key components of the use of art therapy is the psychoanalytic interpretation of the created drawings. It is emphasized that in psychological and correctional work with the use of art, the psychologist must adhere to a non-directive approach that creates an environment of safety and comfort.

Key words: *psyche, children, personality, art therapy, psychotherapy, psychocorrection, drawing techniques, psycho-emotional states, methods, traumatic situation, mental health.*

Українське суспільство наразі переживає складні соціально-політичні та економічні зміни, які супроводжуються підвищеним рівнем емоційної напруги, підвищеним рівнем тривожності, зниженим рівнем стресостійкості у подоланні травмуючих життєвих ситуацій. Все це призводить до актуалізації деструктивних тенденцій психіки які на поведінковому рівні виявляються у почутті невдоволеності, претензійності, агресивності, заздрощах, конкуренції, соціальному відчуженні, асоціальних вчинках суб'єкта тощо. Ця проблема є актуальною в контексті глибинної психології і полягає у вивченні глибинних витоків вищезазначених тенденцій. Дослідження психіки особистості можливе завдяки різним психологічним прийомам і технікам які використовуються в глибинній психології. Одним із методів пізнання психоемоційного стану особистості яка пережила психотравмуючу ситуацію є метод арт-терапії. Завдяки методам арт-терапії в основі яких лежить творче самовираження в процесі психокорекційної роботи можливо знизити рівень тривожності особистості, підвищити рівень самооцінки, подолати страхи, віднайти власні ресурси у протистоянні складним життєвим ситуаціям. Творчий процес дозволяє не лише розкритися людині як творчій особистості, а й сприяє вираженню накопиченої негативної енергії через образну символічну форму. Методи арт-терапії сприяють навчанню особистості новому досвіду через казкотерапію, лялькотерапію, терапію піском, музикотерапію, ігротерапію, маскотерапію, глинотерапію, тістопластику, мандалотерапію, драмотерапію, ізотерапію тощо. Кожен із перерахованих методів арт-терапії є універсальним і може використовуватися у роботі як з дорослими та дітьми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій вказує, що арт-терапія – це форма психотерапії, яка використовує творчий процес для покращення емоційного та психічного самопочуття особистості. Ефективність застосування арт-терапевтичних методів на психіку особистості представлено у дослідженні таких авторів: Біла І., Бойко А., Діденко В., Ващенко Г., Василенко К., Власюк М., Зязюн І., Косенко Ю., Кісарчук З., Колпакчи О., Лещенко М., Мардер Л., Сергієнко І., Тарабріна Н., Рудницька О., Худякова Н. та інші. У сучасному світі арт-терапія є ефективним та надійним підходом у наданні психологічної підтримки та допомоги. Аналіз сучасних наукових праць з даної проблеми свідчить про доцільність застосування арт-терапевтичних технік у зменшенні рівня тривоги та стресу,

сприяє підвищенню навичок спілкування, самосвідомості, терапії психологічної травми та збереженні психоемоційного стану особистості.

Мета статті полягає у розкритті ефективності методів арт-терапії в роботі психолога з дітьми та дорослими які пережили психотравмуючу ситуацію. Завданням статті є розкриття можливостей методів ізотерапії у роботі з психологічною травмою осіб різних вікових категорій.

У науковій літературі психічне здоров'я визначається як «стан психічного благополуччя, де людина може повністю використовувати свої здібності, ефективно протистояти стресовим ситуаціям, брати участь у продуктивній суспільній діяльності» [7, с. 33]. В науковій літературі описано ознаки ментального здоров'я які включають: емоційну стабільність, здатність виявляти та регулювати прояв своїх емоцій та почуттів, здатність розуміти оточуючих та спілкуватися з ними позитивно, та вміння адаптивно реагувати на стресові ситуації. Емоційна стабільність дозволяє людині ефективно протистояти травмивним подіям, стресовими ситуаціям, емоційно складним обставинам та адаптуватися до різних умов життя. Якщо з певних причин виникає порушення психічного здоров'я, то у особи знижується емоційний фон, емоційна стабільність, підвищується емоційна вразливість до стресових подій. Порушення психічного здоров'я виявляється у зменшенні мобілізації психічних сил щодо подолання емоційно складних подій та порушенні процесу стійкості до життєвих труднощів. У цій ситуації особистості складно подолати перешкоди, тому пошук психологічної допомоги має вирішальне значення як для дорослого так і для дитини.

Вплив творчості на психіку особистості представлено у дослідженнях таких вчених: Е. Крамер, М. Наумбург, А. Хілл та інші. Відповідно до наукових поглядів дослідників, творчий процес відкриває широкі можливості для розвитку особистості. Завдяки творчій діяльності людина здатна розвивати спонтанність у поведінці й невимушеність, покращувати пам'ять, мислення та увагу, досліджувати власний життєвий досвід, знаходити способи самовираження, удосконалювати комунікативні та соціальні навички, засвоювати нові соціальні ролі, підвищувати рівень самооцінки, виражати емоції у прийнятній соціальній формі, а також розкривати свій творчий потенціал.

До ключових характеристик арт-терапії належать кілька важливих аспектів. Це, перш за все, творчий процес, який допомагає виражати почуття та емоції через мистецтво. Самовираження стає шляхом пізнання внутрішнього світу особистості. Метафора полегшує розуміння психологічних станів, тоді як саморегуляція сприяє зменшенню тривожності, напруження, страхів і негативного впливу стресу на організм. Самопізнання дає можливість глибше зрозуміти себе і свої проблеми. Важливе значення має покращення стосунків із арт-терапевтом, що сприяє відкритому й щирому спілкуванню. Соціальна інтеграція допомагає удосконалювати навички міжособистісної взаємодії, а безоціночність забезпечує безумовне прийняття особистості. Мова мистецтва дозволяє краще виражати свої емоції, тоді як креативність, саморефлексія та самоаналіз допомагають переосмислювати власні думки і почуття. Підхід до арт-терапії враховує індивідуальні особливості людини, пропонуючи нові перспективи у розумінні життєвих проблем. Метод сприяє розвитку таких навичок, як креативність і виразність, а також допомагає в опрацюванні психологічних травм, створюючи умови для гармонійного зростання та відновлення. [7]. Завдяки арт-терапії можна висловити свої емоції у символічній формі. Арт-терапевтична сесія передбачає: визначення цілі сеансу, вибір необхідних методів, підготування простору для проведення арт-терапії, планування сеансу, творчого часу, обговорення та завершення сеансу [7].

Арт-терапія має широкий спектр застосувань для представників різних вікових груп. Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку ці сеанси є безпечним простором, що

дає їм можливість через творчість виражати свої емоції й почуття, розвивати креативність, мислення, пам'ять, увагу, дрібну моторику, навички вербального спілкування, а також удосконалювати здатність до саморегуляції [1; 6]. У підлітковому віці арт-терапія стає інструментом підвищення самооцінки, розв'язання конфліктів серед однолітків і вдосконалення міжособистісних навичок у подоланні стресових та конфліктних ситуацій. Вона також ефективна для підлітків із груп ризику, які мають схильність до агресивної чи аутоагресивної поведінки, а також проявів депресивних станів [7]. У роботі з дорослими арт-терапія допомагає долати тривожність, страхи, депресію та наслідки пережитого стресу чи психологічної травми. Також підвищувати рівень самооцінки, стресостійкості і комунікабельності. У людей похилого віку арт-терапія сприяє поліпшенню пам'яті, уваги та емоційного стану. Сучасний світ пропонує великий вибір арт-терапевтичних технологій. Серед них виділяються: мальовнича терапія (малювання, проективно-тестові методики), скульптурна терапія (глина, пластилін, тістопластика), музична терапія (музикотерапія, вокалотерапія, звукова терапія), танцювальна терапія, фототерапія, колажування, драматерапія, пісочна терапія, письменницька терапія (казкотерапія, бібліотерапія, створення історій) тощо. Методи арт-терапії вирізняються своєю багатогранністю і потребують адаптації залежно від вікових та особистісних особливостей клієнта та їх психологічних запитів та потреб [1; 3].

Серед сучасних методів арт-терапії, що мають найбільшу ефективність у роботі з дітьми та дорослими, особливе місце посідає ізотерапія. Цей метод базується на використанні творчого, спонтанного та тематичного малювання як інструменту для самовираження та психологічної саморегуляції особистості. Процес створення малюнків допомагає людям символічно передавати свої емоції й почуття, усуваючи внутрішню напругу та опрацьовуючи складні емоційні переживання. Крім того, малювання сприяє розвитку таких важливих психічних функцій, як мовлення, мислення, увага, пам'ять, сприйняття та концентрація. Згідно з класифікацією С. Кратохвіла, в межах ізотерапії виділяють кілька типів малювання, кожен із яких має свою специфіку:

- Вільне малювання, що надає змогу особистості створювати зображення на довільну тему без жодних обмежень.
- Комунікативне малювання, яке виконується в парах на спільному аркуші паперу, де учасники психотерапії взаємодіють через використання образів і символів.
- Спільне малювання, що передбачає участь психокорекційної групи у створенні одного цілісного зображення, наприклад, на аркуші ватману.
- Додаткове малювання, у процесі якого кожен учасник групи по черзі доповнює вже існуючий малюнок, додаючи власні елементи або символи.

Однією з ключових складових застосування ізотерапії є психоаналітична інтерпретація створених малюнків. Цей процес вимагає ретельного аналізу таких характеристик, як змістова складова зображення, використані кольори, форми, загальна композиція, розташування елементів на аркуші, характер штриховки, натиску на олівець тощо. Також враховуються розміри зображень, частота повторення певних символів або ж відсутність окремих складових у малюнку. Під час проведення психокорекційної роботи із застосуванням ізотерапії психолог має дотримуватися недирективного підходу. Саме такий підхід передбачає створення сприятливого середовища, яке забезпечує людині психологічну безпеку й комфорт. Фахівець повинен проявляти емпатію, підтримку та безумовне прийняття особистості, забезпечуючи почуття довіри і відкритості у процесі терапії.

У разі роботи з дитиною потрібно сприяти пошуку візуальних форм вираження почуттів дитини, а також допомагати їй у вербалізації своїх емоцій. У практиці застосування малювання з дітьми визначають кілька основних завдань:

- Предметно-тематичні завдання, що передбачають роботу на задану тему.
- Образно-символічні завдання, спрямовані на створення абстрактних уявлень і понять.
- Розвиток уяви та образного сприйняття через малювання цілісних об'єктів або виконання завдань типу «малювання по крапках».
- Експерименти з образотворчими матеріалами.
- Завдання на спільну діяльність для поліпшення спілкування з ровесниками й оптимізації дитячо-батьківських відносин [5; 6].

Серед найпоширеніших художніх технік особливу увагу привертають такі методи, як малювання графітними олівцями, створення образів на водній поверхні або склі, краплетерапія, використання відбитків природних об'єктів, формування зображень за допомогою мильних бульбашок, застосування щіток та інших інноваційних підходів. Дитячі художні роботи, як правило, відображають їхній емоційний стан, переживання та ставлення до світу, включаючи природу, об'єкти й людей.

Значною мірою ці візуальні образи мають символічний характер і нерідко важко піддаються вербальній інтерпретації. Однією з потужних технік психологічної роботи є метод казкотерапії, що інтегрує використання літературних текстів з метою впливу на психоемоційний стан, почуття і поведінкові аспекти особистості. Цей підхід охоплює низку ключових напрямів розвитку та самопізнання, зокрема: полегшення вираження емоцій і глибше розуміння власного «Я» через ідентифікацію себе з казковими персонажами; опрацювання особистісних травм та внутрішніх конфліктів завдяки символічності та метафоричності тексту; формування соціальних навичок і розвиток емпатії через аналіз поведінки і мотивів героїв; стимулювання творчого мислення шляхом активізації уяви та елемента спонтанності; зміцнення самооцінки через наслідування позитивних рис казкових протагоністів; виховання почуття надії через сюжетний наратив із позитивним фіналом, який мотивує долати труднощі; зниження рівня страхів через спостереження за тим, як герої долають свої виклики; а також сприяння більш усвідомленому самопізнанню завдяки ототожненню з образами казкових персонажів [7]. Слід зауважити, що метод казкотерапії показав свою ефективність у роботі не лише з дітьми але і дорослими.

Казкотерапія виступає як ефективний інструмент у роботі з дітьми, спрямований на розвиток їхньої творчої активності, інтелектуальних здібностей та емоційного балансу. Цей метод сприяє зниженню рівня агресії, допомагає спрямувати надмірну енергію гіперактивних дітей у конструктивне русло, відновлює їхній стан спокою й емоційної рівноваги. Серед ключових методів застосування казкотерапії виділяють наступні:

- Розповідь та обговорення казок. Тут аналізуються емоції, викликані твором, дії героїв і ставлення особистості до описаних у казці ситуацій.
- Створення власних казок. Цей процес дозволяє дослідити глибокі переживання, страхи, мрії та почуття особистості.
- Малювання за мотивами казки. Виконання ілюстрацій до казкових сюжетів сприяє візуалізації та опрацюванню емоцій через символи й образи.
- Переписування казок. Зміна сюжету дозволяє знизити внутрішню напругу й віднайти прийнятний спосіб розв'язання конфліктів або подій відповідно до індивідуальних потреб особистості.
- Програвання епізодів казки. Цей метод передбачає перевтілення у ролі персонажів та відтворення їхніх дій.
- Ігрова терапія з елементами казок. Ігрова терапія створює простір для терапевтичної взаємодії через сюжетні ігри.

- Використання казки як метафори або притчі. Казка як метафора використовується у пошуку альтернативних шляхів вирішення життєвих ситуацій.

Усі зазначені форми роботи з казкою можуть адаптуватися та модифікуватися залежно від індивідуальних потреб і особливостей конкретної особистості в рамках психокорекційної діяльності. Таким чином, казкотерапія слугує універсальним інструментом, що забезпечує комплексний підхід до розвитку та гармонізації особистості.

Музикотерапія є надзвичайно багатогранним та інноваційним підходом у сучасній терапевтичній практиці, який використовує музику як універсальний і дієвий інструмент для глибокого впливу на психофізичний стан людини. Цей метод демонструє значну ефективність у роботі з широким колом проблем, включаючи страхи, емоційні блоки, труднощі в мовленнєвій або руховій діяльності, поведінкові відхилення, а також численні психосоматичні дисфункції. Головною метою музикотерапії є створення умов для зняття емоційного напруження та надання змоги людині глибше виражати свої внутрішні переживання й почуття. Водночас цей підхід спрямований на стимулювання когнітивного розвитку шляхом покращення таких важливих функцій, як пам'ять, увага та мислення. Музикотерапія стимулює фізичну координацію та вдосконалює моторні навички, активно сприяє розвитку міжособистісного спілкування шляхом формування комунікативних здібностей. Вона також створює умови для релаксації, сприяючи зниженню рівня тривожності, гармонізації емоційного стану та активізації процесів саморефлексії. Окрім того, музикотерапія допомагає опрацьовувати глибокі психологічні травми, допомагаючи людині досягати внутрішньої рівноваги і відновлення гармонії між тілом і розумом.

У рамках наукової класифікації музикотерапія поділяється на дві основні форми: активну та пасивну. Активна музикотерапія охоплює гру на музичних інструментах, спів, вокальні практики, імпровізацію та створення власних музичних творів. Пасивна форма зосереджується на слуханні музики, використанні медитативних і релаксаційних технік, а також рефлексійних вправах. Залежно від організації процесу, терапевтичні заняття можуть бути індивідуальними або груповими, що є особливо актуальним у роботі з людьми. Щодо застосування музикотерапії у дитячому віці, то вона має важливе значення для гармонійного розвитку дитини. Музикотерапія сприяє покращенню моторики, зміцненню імунної системи, стабілізації емоційного стану, зниженню рівня стресу та досягненню внутрішньої гармонії. Окрім цього, методика активізує соціальну взаємодію та допомагає розвивати комунікативні навички, створюючи сприятливі умови для повноцінного психосоціального становлення дитини [8].

Техніки роботи психолога із клієнтом використовуючи пластилін, глину та тісто ґрунтуються на творчому процесі, який включає створення певних об'єктів, скульптур чи фігур із таких матеріалів. Цей вид діяльності відкриває унікальну можливість для вираження емоцій, матеріалізації думок, почуттів і бажань, тим самим сприяючи легшій емоційній самореалізації. Особливо корисним він є у роботі з людьми, які мають особливі освітні потреби. Створені фігури та образи зазвичай стають метафоричним відображенням внутрішнього світу людини, передаючи її проблеми, емоційні стани та переживання. Процес ліплення не лише полегшує самовираження, а й стимулює розвиток творчого потенціалу та уяви. Пластилінотерапія як складова арт-терапії спрямована на активізацію та вдосконалення ключових функцій організму, таких як мовлення, мислення, увага та сенсорне сприйняття. Практика цього методу сприяє гармонізації внутрішнього стану, допомагає людині краще усвідомити свої емоції й сприяє особистісному самовираженню. Крім того, ліплення дозволяє візуально досліджувати та опрацьовувати внутрішні конфлікти, сприяючи їхньому розв'язанню [7]. Глинотерапія, яка входить до сфери арт-терапії, є методологічно близьким підходом. Вона спрямована на глибоке вивчення та

усвідомлення внутрішнього світу особистості. Цей метод ефективно використовується для роботи з різноманітними психологічними та емоційними станами, такими як страхи, підвищена тривожність, стресові переживання, труднощі емоційного розвитку, знижений емоційний тонус, недостатній рівень самоконтролю, імпульсивність, психосоматичні розлади, а також у періоди переживання втрати чи смутку. У роботі з дітьми глиноterapia сприяє розвитку дрібної моторики, активізує творчі здібності та інтелектуальну діяльність, посилює мотивацію до активностей, забезпечує сенсорну стимуляцію та покращує самооцінку.

Тістопластика виступає як дієвий метод арт-терапії, що стимулює дослідження внутрішнього світу особистості на символічному рівні, водночас допомагаючи пережити та впоратися з травматичним досвідом через творчий процес. Цей підхід виконує низку важливих функцій у роботі з дітьми, зокрема корекційно-розвивальну (розвиток моторики та формування мовлення), навчальну, комунікативну (сприяння груповій взаємодії), виховну (навчання правил користування матеріалом) і релаксаційну.

У роботі з дітьми тістопластика вирізняється повною безпечністю: до тіста можна додавати кольорові барвники або розфарбовувати вже готові вироби фарбами. Діти зазвичай створюють аплікації, відбитки, фігурки героїв із казок або мультфільмів, детально опрацьовані форми чи навіть композиції на сюжетну тематику. Сам процес творчості не лише захоплює дітей, але й забезпечує психокорекційний ефект, сприяючи їхньому психологічному комфорту та гармонії.

Лялькотерапія, натомість, є ще одним сучасним методом арт-терапії, який ґрунтується на ідентифікації особистості з лялькою, казковим персонажем чи героєм із фільму або мультфільму. Основні напрями застосування цього методу включають діагностику, аналіз та усвідомлення моделей поведінки, розвиток саморегуляції, удосконалення соціальних взаємодій і комунікативних навичок, подолання страхів, стимулювання мислення й мовлення, а також формування гендерно-рольової ідентичності [7]. У цьому підході використовуються як готові ляльки та іграшки, так і ті, які діти створюють власноруч. Залежно від мети терапевтичної роботи застосовуються різноманітні види лялок: пальчикові, тіньові, маріонетки, мотузкові, площинні, об'ємні або рукавичкові. Основні методи лялькотерапії включають вироблення звуків за допомогою ляльки (особливо корисно для дітей із мовленнєвими порушеннями), написання листів чи створення історій від імені персонажа, інсценування казкових чи вигаданих сюжетів, а також формування інклюзивного сприйняття через створення образів людей з інвалідністю [7]. Практичне застосування лялькотерапії дає змогу вирішувати широкий спектр завдань: подолання страхів, корекцію поведінкових труднощів, усунення мовленнєвих порушень і заїкання. Окрім того, цей метод допомагає опрацьовувати психологічні травми, сприяє вільному вираженню емоцій та почуттів через гру, знижує рівень емоційної напруги і позитивно впливає на загальний психоемоційний стан дитини.

Арт-терапія є надзвичайно багатогранним напрямком, який охоплює широкий спектр методів і підходів, що дозволяють ефективно працювати як із дітьми, так і з дорослими. У межах цієї публікації акцент зроблено на тих засобах арт-терапії, які були застосовані під час роботи з дітьми шкільного віку та дорослими в рамках проведеного дослідження.

Проте, перш ніж заглибитися у деталі цих методів, доцільно зупинитися на ключових аспектах розвитку дітей шкільного віку. Шкільний період є багатогранним періодом у розвитку особистості, адже він охоплює: молодший шкільний вік, підлітковий вік, ранній юнацький вік. Кожен віковий період характеризується новоутвореннями, кризовими періодами життя, провідною психологічною діяльністю. На кожному із вікових етапів дитина зустрічається з новими викликами, формуються нові якості, самооцінка, цінності, установки. Молодший шкільний вік позначений значними змінами в житті та необхідністю

адаптації до нових соціальних і освітніх умов. Один із визначальних аспектів цього етапу – перехід від домінування ігрової активності до значних обсягів навчальної діяльності. Дитина стикається з вимогою відповідати новим ролям і очікуванням, що супроводжується низкою психологічних і поведінкових викликів. Окрім того, цей віковий період часто пов'язаний із так званою кризою семи років. Цей перехідний момент характеризується змінами у шаблонах поведінки: старі звички й підходи до взаємодії відходять на задній план, поступаючись місцем більш зрілим і складним моделям соціальної поведінки. Ці зміни значно впливають не лише на сприйняття світу, але й на емоційний стан дитини, що може супроводжуватися певною напруженістю чи вразливістю. У цьому віці для дитини залишається надзвичайно важливою потреба у схваленні та повазі з боку дорослих і однолітків [2]. Почуття визнання, впевненості у власних силах та підтримка навколишніх сприяють їй подальшому гармонійному розвитку. Отже, розуміння особливостей цього вікового періоду є ключовим для вибору відповідних методів арт-терапії, які б не лише підтримували дитину емоційно, але й допомагали засвоювати нові способи вираження себе та долати труднощі цього складного етапу життя.

Підлітковий вік є найбільш емоційно-вразливим і складним періодом в особистісному становленні. В цей період відбувається зміна пріоритетів, установок, відбуваються різкі зміни в фізіологічному розвитку що не може не відобразитися на психоемоційному стані особистості. Підлітковий вік характеризується нестабільністю настрою, самооцінки, підвищенні рівня агресивності і емоційної вразливості. Саме методи арт-терапії дозволяють навчитися конструктивно проявляти свої емоції та почуття, підвищувати рівень самооцінки, знижувати рівень тривожності та страхів. На етапі переходу до юнацького віку у дитини виникають питання щодо вибору професії, оцінки своїх знань, умінь і навичок які б відповідали професійним уподобанням. Страх вибору професії, невпевненість у своїх силах і можливостях негативно відображається на психоемоційному стані особистості. Для покращення психоемоційного стану особистості ефективними є методи арт-терапії.

Дитина, перебуваючи на етапі становлення власної особистості, завжди прагне, щоб до неї ставилися як до самостійної, зрілої та значущої особистості. Вона потребує визнання її суверенітету, важливості та поваги до її внутрішнього світу й рішень. У разі, якщо ця базова потреба лишається не задоволеною, це може породжувати низку труднощів у стосунках дитини із оточуючими. Діти активно опановують навички, що дозволяють їм задовольняти свої фізичні й духовні потреби прийнятними та схваленими суспільством способами. Проте невирішені проблеми у здобутті базових соціальних норм і правил поведінки можуть спричинити розвиток замкнутості, почуття відчуження та схильності до самообмеження у життєвих проявах. Заохочення юної особистості до розвитку самостійності в цей період набуває особливо важливого значення. Таке підкріплення сприяє гармонійному формуванню інтелектуальних здібностей, стимулює ініціативність дитини, закладає основи її впевненості в своїх силах. Водночас недооцінка спроб самостійних дій з боку оточуючих дорослих, надмірна критика чи незаслужене покарання можуть призвести до поступового формування почуття провини. Цей психологічний феномен не тільки гальмує подальший розвиток дитини, а й уповільнює її прагнення до автономності, обмежує бажання досягати самовизначення та брати відповідальність за свої вчинки в майбутньому. Забезпечення підтримки й розуміння під час становлення самостійності є основоположним вкладом у майбутнє благополуччя особистості.

Варто зазначити, що кожен віковий період у житті особистості пов'язаний із переживанням вікової кризи, яка на кожному віковому етапі має свою специфіку. Кожна дитина по-своєму проходить через кризові ситуації, і цей процес залежить від багатьох чинників, таких як підтримка й схвалення з боку батьків, вплив соціального оточення,

психологічні особливості особистості, роль вчителя та рівень залученості дитини до шкільного колективу. Однак єдино спільним для всіх вікових періодів у переживанні кризи є її наслідкові аспекти в психоемоційному стані особистості. Проте окрім кризових періодів існує ціла низка стресогенних подій, що можуть суттєво позначатися на емоційному й психологічному стані особистості. Такими подіями є психотравмуючі ситуації: війни, катастрофи, втрати близьких людей, невиліковні хвороби тощо.

Емпіричне дослідження полягало у діагностиці та корекції психоемоційних станів дітей молодшого шкільного віку, підліткового віку та дорослих осіб віком 25-40 років методами арт-терапії. В дослідженні приймало участь 147 осіб, зокрема: діти ЗОШ м. Черкаси, студенти які навчаються у Черкаському національному університеті ім. Б. Хмельницького на різних спеціальностях, а також люди які проходили психологічні заняття в Благодійних організаціях в м. Черкаси. В дослідженні приймали участь особистості які нещодавно пережили травмуючу ситуацію (постраждали від війни, внутрішньо-переміщені особи і які втратили близьку людину), і група осіб які нещодавно не переживали складної життєвої ситуації.

Учасникам дослідження запропонували виконати малюнки на різні тематики відповідно для кожної вікової групи. Діти молодшого шкільного віку малювали малюнки за темами: «Кактус», «Малюнок людини». Методика «Кактус» була спрямована на аналіз психоемоційної сфери дитини, зокрема вивчення рівня та прояву агресії. Методика «Малюнок людини» дозволила визначити психоемоційний стан особистості, зокрема рівень тривожності та агресивності. Для цього дітям надали шаблон із контуром фігури людини в повний зріст, яку вони повинні були розфарбувати різними кольорами. Кожен використаний колір учасники пов'язували з конкретними емоціями, пояснюючи свої асоціації.

На основі застосованих методик, методу спостереження за дітьми та аналізу стенографічного матеріалу було сформульовано такі висновки. Відповідно до методики «Кактус», у дітей, які нещодавно не переживали травмуючих ситуацій, переважно виявлялися помірний рівень внутрішньої напруги, почуття впевненості у собі, прагнення до самоконтролю й самовираження, а також гармонійність та комунікабельність, екстравертованість. Утім, у деяких дітей фіксувалися відчуття самотності, нерішучість і зниження активності. У дітей, які пережили нещодавно травмуючу подію, спостерігався зовсім інший психологічний портрет. Вони зазвичай проявляли високий рівень психоемоційної напруженості й підвищеної тривожності, що відображалось в малюнках як сильний натиск олівця та значна штриховка деталей. У цій групі була помітна потреба в підтримці, залежність від близького оточення, невпевненість, схильність до інтровертованості, емоційна закритість і заблокованість емоцій. Водночас деякі з цих дітей демонстрували риси екстравертованості та окремі прояви активної поведінки, але такий відсоток дітей був не великим.

Результати аналізу методики «Малюнок людини» виявили значні відмінності у виборі кольорової гами серед дітей залежно від їхнього досвіду перебування в складних емоційних ситуаціях. Діти, які не переживали травмуючі події, переважно використовували у своїх малюнках теплі тони, яскраві кольори, що відображають емоційну стабільність, активність, зацікавленість, а також помірний рівень тривожності та напруги. Утім, у деяких випадках, все ж спостерігались ознаки замкнутості й невпевненості. У свою чергу, діти, які нещодавно пережили травмуючу подію, здебільшого обирали для малюнків бліді кольори та обмежувалися лише двома-трьома відтінками. Такий вибір свідчить про емоційну стриманість, замкнутість, сильне почуття страху й тривоги, а також внутрішню скутість. Значна частина цих дітей демонструвала схильність до самоізоляції та занурення у власні переживання. Проте серед цих малюнків

також траплялися ті, чий емоційний стан можна було оцінити як відносно стабільний із помірним рівнем напруги та тривожності, що свідчить про певну здатність адаптуватися до нових умов життя, конструктивно виражати свої емоції і долати наслідки травмуючих ситуацій.

Для дітей підліткового віку і дорослих для діагностики психоемоційного стану, рівня агресивності було застосовано малюнкову методику «Вулкан». Дана методика дозволяє побачити інтенсивність та характер емоційних переживань особистості та здатність адекватно виражати емоції. Результати методики були не такими однозначними в порівнянні з дітьми молодшого шкільного віку. Згідно результатів методики у роботі з підлітками не залежно від того, чи пережила дитина нещодавно травмуючу ситуацію чи не переживала її, у більшості респондентів діагностовано підвищений рівень емоційності, агресивності, у деяких почуття аутоагресії та спостерігалось неадекватне вираження емоцій та почуттів. В результаті діагностики не було встановлено тісного взаємозв'язку між психоемоційним станом підлітка який пережив емоційно складну ситуацію і який не пережива її нещодавно. Різниця між цими групами була не великою у ступені вираженості деструктивних тенденцій психіки. Підлітки у яких діагностовано занижений рівень самооцінки, підвищений рівень тривожності, невміння конструктивно виражати свої емоції є характерним для дітей підліткового віку і обумовлено швидше їхніми психофізіологічними змінами розвитку, а переживання психотравмуючої ситуації є додатковим фактором у поглибленні емоційних переживань та станів.

Застосування методики «Вулкан» для вікової категорії 25-40 років теж набуло своїх особливостей. Згідно результатів методики спостерігались відмінності у проявах емоцій у людей які пережили нещодавно травмуючу ситуацію і які не перебували в емоційно складних ситуаціях останнім часом. Люди які пережили травмуючу ситуацію нещодавно більш яскраво виражали свої емоції, рівень агресивності був більшим, рівень самооцінки був нижчим, вищим був рівень тривожності та імпульсивності. Також спостерігалася тенденція повторного занурення в травмуючу ситуацію і заново її переживання. Однак результати дослідження показали і певний відсоток респондентів які взагалі блокували не показували емоції, спостерігалась відмінність між тим що людина відчуває і що вона проявляє ззовні. Такі стани є характерними для людей які пережили травмуючу подію. Люди які нещодавно не переживали травмуючу подію теж не однозначно проявляли свої емоції. Згідно результатів цієї методики не можна однозначно провести тісний взаємозв'язк між проявом емоцій і переживанням / не переживанням нещодавно травмуючої ситуації. Тому через спостереження, ведення діалогу, виявили, що окрім вищезазначених факторів значення набуває темперамент, характер людини, рівень стресостійкості, вміння долати складні життєві ситуації, вміння конструктивно виражати свої емоції, рівень самооцінки, попередньо пережитий емоційний досвід реагування і прояву емоцій в складних життєвих ситуаціях, наявність підтримки з боку близького оточення тощо.

Після проведених діагностичних методик дітям молодшого шкільного віку було запропоновано намалювати малюнок «Негативні і позитивні емоції», де дитині проронувалося негативні емоції перетворити в позитивні, а також намалювати малюнок «Мої емоції», обговорили які є емоції і почуття і як їх можна проявляти конструктивними способами. Для дітей підліткового віку застосували малюнок «Картина в рамці» яка направлена на зменшення негативного почуття, яке виникало внаслідок переживання травмуючої ситуації і вивільнити почуття, яке пов'язане з травмуючою ситуацією. Підліткам запропонували негативні емоції змалювати в середині рамки і обговорили конструктивні шляхи вивільнення негативних емоцій. Для людей дорослого віку застосували методику «9 маленьких мандал» яка направлена на роботу з емоціями і

почуттями і їх регуляцію. Також надали рекомендації щодо конструктивних способів вираження негативних емоцій з метою збереження ментального здоров'я.

Таким чином, провівши дослідження методами арт-терапії, можна зазначити що це є дієвий метод діагностики та психокорекції емоційного стану особистості. Арт-терапія багатогранна у своєму використанні і може бути застосована в будь-якому віковому періоді розвитку життя особистості. Завдяки методам арт-терапії: ізотерапія, музикотерапія, казкотерапія, глинотерапія, маскотерапія, терапія піском та іншими можна продіагностувати та відкоригувати психоемоційну сферу життя особистості. Ці методи є дієвим інструментом, що допомагає особистості висловити свої емоції й переживання у символічній формі, послаблюючи захисні механізми психіки. Вони дають змогу вивільнити важковербалізовані почуття, усвідомити приховані причини труднощів та працювати над їх подоланням. У результаті арт-терапія сприяє покращенню соціальної взаємодії, підвищенню рівня самооцінки та зменшенню емоційного напруження, забезпечуючи більш гармонійний розвиток особистості. Стабілізація психоемоційного стану є тривалим і складним процесом, який вимагає систематичного підходу і використання всього спектру арт-терапевтичних методик. Останні в свою чергу допомагають стабілізувати психоемоційний стан особистості і сприяють збереженню ментального здоров'я.

Перспективи подальших досліджень розглядаємо у розвитку і впровадженні методів арт-терапії як важливого напряму роботи з людьми різного віку, а особливо з людьми які пережили травмуючі події, що є актуальним для українського суспільства в умовах сьогодення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко А. Використання арт-педагогічних технологій як засобу творчого самовираження молодших школярів у позашкільних навчальних закладах. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки» Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя* / за заг. ред. проф. Є. І. Коваленко. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 2014. № 5. С. 68–73.
2. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
3. Власюк М. Арт-терапія: лікування мистецтвом. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2008. № 7 (8). С. 90.
4. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія у роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. К.: Шкільний світ, 2007. 120 с.
5. Герасимова Ю. А. Методичний посібник: арт-терапевтичні технології. Ізотерапія у роботі з дітьми дошкільного віку. Методичний посібник м. Кривий Ріг. 2020, 32 с.
6. Ілійчук Л. Педагогічні умови використання арт-терапії в освітньо-виховному просторі початкової школи. *Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2016. № 2. С. 114–118.
7. Колпакчи О. Арт-терапія: курс лекцій. К.: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
8. Побережна Г. І. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. *Вища освіта України: теорет. та наук.-метод. часопис*. 2010. № 3. С. 87–97.

REFERENCES

1. Boiko, A. (2014). Vykorystannia art-pedahohichnykh tekhnolohii yak zasobu tvorchoho samovyrazhennia molodshykh shkoliariv u pozashkilnykh navchalnykh zakladakh [The use of art pedagogical technologies as a means of creative self-expression of younger schoolchildren in extracurricular educational institutions]. *Naukovi zapysky. Seriiia «Psykholoho-pedahohichni*

- nauky» Nizhynskiy derzhavnyi universytet imeni Mykoly Hoholia / za zah. red. prof. Ye. I. Kovalenko. Nizhyn: NDU im. M. Hoholia. № 5. 68–73 [in Ukrainian].*
2. Vikova ta pedahohichna psykholohiia (2001). Navch. posib. / O.V. Skrypchenko, L. V. Dolynska, Z. V. Ohorodniichuk ta in. K.: Prosvita [in Ukrainian].
 3. Vlasiuk, M. (2008). Art-terapiia: likuvannia mystetstvom [Art therapy: treatment through art]. *Vidkrytyi urok: rozrobky, tekhnolohii, dosvid № 7 (8)* [in Ukrainian].
 4. Voznesenska, O. & Mova, L. (2007). Art-terapiia u roboti praktychnoho psykholoha: vykorystannia art-tekhnolohii v osviti. K.: Shkilnyi svit [in Ukrainian].
 5. Herasymova, Y. A. (2020). Metodychnyi posibnyk: Art-terapevtychni tekhnolohii. Izoterapiia u roboti z ditmy doshkilnoho viku. Metodychnyi posibnyk m. Kryvyi Rih [in Ukrainian].
 6. Ilichuk, L. (2016). Pedahohichni umovy vykorystannia art-terapii v osvitno-vykhovnomu prostori pochatkovoї shkoly [Pedagogical conditions for using art therapy in the educational space of primary school]. *Naukovi zapysky Nizhynskoho derzhavnoho universytetu im. Mykoly Hoholia. Psykholoho-pedahohichni nauky, № 2, 114–118* [in Ukrainian].
 7. Kolpakchy, O. (2018). Art-terapiia: kurs lektsii. K.: Tsentр uchbovoi literatury [in Ukrainian].
 8. Poberezhna, H. I. (2010). Muzykoterapiia yak innovatsiina tekhnolohiia osobystisnoho rozvytku [Music therapy as an innovative technology for personal development]. *Vyshcha osvita Ukrainy: teoret. ta nauk.-metod. Chasopys, № 3, 87–97* [in Ukrainian].

Подано до редакції: 27.03.2025.