МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІОЛОГІЇ ТА УПРАВЛІННЯ

КАФЕДРА ФІЛОСОФІЇ, ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Кваліфікаційна робота
бакалавра

АРТ-ТЕРАПІЯ З ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Виконала: студентка 4-го курсу,
групи 6.2311-ср
спеціальності 231 «Соціальна робота»
освітньо-професійної програми
«Соціальна робота»
К.В. Калашник

Керівник: доцент кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи, доцент,
к.філософ.н. Широбокова О.О.

Рецензент: доцент кафедри філософії,
публічного управління та соціальної роботи,
доцент, к.філос.н. Маловічко О.В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціології тауправління
Кафедра філософії, публічного управління та соціальної роботи
Рівень вищої освіти бакалавр
Спеціальність 231 «Соціальна робота»
Освітньо-професійна програма «Соціальна робота»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи
_____Т.І.Бутченко
«____»_____2025 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
_____Калашник Ксенії Вадимівни
(прізвище, ім'я, по-батькові)

1. Тема роботи _Арт- терапія з покращення психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб
керівник роботи _Широбокова Ольга Олександрівна, к.філософ.н., доцент
(прізвище, ім'я, по-батькові, науковий ступінь, вчене звання)
затверджені наказом ЗНУ від «19» грудня 2024 року № 1992-с

2. Строк подання студентом роботи _11 червня 2025 року___

3. Вихідні дані до роботи Вознесенська О.Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник / Олена Леонідівна Вознесенська. Київ : Human Rights Foundation, 2015. 50 с.,Тищенко І. О. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам: методи та підходи. Харків: ХНУ. 2019. 158 с. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс. Умань, Алмі, 2014. Свиридова К. Ю. Соціально-психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб зрілого віку до нових умов проживання внаслідок воєнної кризи: матеріали III міжнар. наук.-практ. конф. (м.Вінниця, 16-17 листопада 2023 р.). Вінниця, 2023. С. 172-175.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. Проаналізувати стан наукової проблеми психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб 2. Визначити сутність основних понять дослідження: «арт-терапія», «психоемоційний стан», «внутрішньо переміщена особа» 3. Визначити принципи та методи дослідження арт-терапії з покращення психоемоційного стану внутрішньо переміщеними особами. 4. Окреслити організаційні та методичні аспекти дослідження психоемоційного стану ВПО в Україні засобами арттерапії. 5. Проаналізувати світовий досвід психокорекційних програм, заснованих на арт-терапії, з урахуванням специфіки внутрішньо

переміщених осіб. 6. Розробити авторську арт-терапевтичну психокорекційну програму для внутрішньо переміщених осіб з урахуванням їхніх індивідуальних потреб. 7. Означити шляхи впровадження арт-терапевтичних психокорекційних програм для внутрішньо переміщених осіб на території України

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

3 таблиці

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Розділ 1	Широбокова О.О., доцент кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи	02.02.2025	02.02.2025
Розділ 2	ШиробоковаО.О., доцент кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи	11.03.2025	11.03.2025
Розділ 3	Широбокова О.О., доцент кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи	03.04.2025	03.04.2025

7. Дата видачі завдання 18 січня 2025 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вибір теми кваліфікаційної роботи	Листопад – грудень 2024	*виконано*
2.	Бібліографічний пошук	Січень – лютий 2025	*виконано*
3.	Розробка основних положень роботи	Січень – лютий 2025	*виконано*
4.	І розділ	Лютий – березень 2025	*виконано*
5.	ІІ розділ	Березень – квітень 2025	*виконано*
6.	ІІІ розділ	Квітень – травень 2025	*виконано*
7.	Систематизація висновків	Травень 2025	*виконано*
8.	Нормоконтроль	Травень – червень 2025	*виконано*

Студент _____ К.В. Калашник

Керівник роботи _____ О.О. Широбокова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.О. Широбокова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 54 сторінок, 58 позицій у списку літератури, 1 таблиці, 4 додатків

АРТ-ТЕРАПІЯ, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНА ОСОБА, ПСИХОКОРЕКЦІЯ

Мета дослідження: Дослідити вплив арт-терапії на покращення психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб, визначити ефективні методи арт-терапевтичного втручання та обґрунтувати доцільність використання творчих технік для адаптації та подолання стресу в умовах вимушеного переселення.

Об'єкт дослідження: Психоемоційний стан внутрішньо переміщених осіб (ВПО) які постраждали внаслідок воєнних дій.

Предмет: дослідження: Застосування методів арт-терапії як засобу покращення психоемоційного стану ВПО, їх адаптації, емоційної стабільності та соціальної інтеграції в новому середовищі.

Методи: дослідження: Аналіз, порівняння узагальнення, систематизація, спостереження, діагностичні методики та арт-терапевтичні методи.

Гіпотеза: У межах дослідження висунуто припущення, що впровадження методів арт-терапії у роботі з внутрішньо переміщеними особами з України сприяє покращенню їхнього емоційного стану та зменшенню проявів психоемоційних порушень.

Висновки: Арт-терапія довела свою ефективність як засіб покращення психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб. Застосування творчих методик сприяє зниженню рівня тривожності, подоланню стресових переживань та формуванню позитивного світосприйняття. В результаті дослідження обґрунтовано доцільність впровадження арт-терапевтичних програм у практику психосоціальної підтримки ВПО в Україні.

SUMMARY

The qualification work consists of 54 pages, 58 items in the list of references, 1 table, 4 appendices

ART THERAPY, PSYCHOEMOTIONAL STATE, INTERNALLY DISPLACED PERSON, PSYCHOCORRECTION

The purpose of the study: To investigate the impact of art therapy on improving the psycho-emotional state of internally displaced persons, to identify effective methods of art therapy intervention and to substantiate the feasibility of using creative techniques for adaptation and overcoming stress in conditions of forced resettlement.

Object of study: The psycho-emotional state of internally displaced persons (IDPs) affected by military operations.

Subject: research: The use of art therapy methods as a means of improving the psycho-emotional state of IDPs, their adaptation, emotional stability and social integration in the new environment.

Research methods: Analysis, comparison generalization, systematization, observation, diagnostic techniques and art therapy methods.

Hypothesis: The study suggests that the introduction of art therapy methods in the work with internally displaced persons from Ukraine helps to improve their emotional state and reduce the manifestations of psycho-emotional disorders.

Conclusions: Art therapy has proven to be effective as a means of improving the psycho-emotional state of internally displaced persons. The use of creative techniques helps to reduce anxiety, overcome stressful experiences and form a positive worldview. As a result of the study, the expediency of introducing art therapy programs into practice is substantiated.

ЗМІСТ

ВСТУП……..3
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АРТ-ТЕРАПІІ З ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ …….....7
1.1. Стан наукової проблеми психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб …….....……7
1.2. Уточнення основних понять дослідження: «арт-терапія», «психоемоційний стан», «внутрішньо переміщена особа» ...……..12
1.3. Принципи та методи дослідження арт-терапії з покращення психоемоційного стану внутрішньо переміщеними особами …..……15
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АРТ-ТЕРАПІІ З ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ …….....…….21
2.1. Організаційні та методичні аспекти дослідження психоемоційного стану ВПО в Україні засобами арттерапії …….....….21
2.2. Аналіз програм психокорекції, заснованих на методах арт-терапії з урахуванням особливостей внутрішньо переміщених осіб: світовий досвід …….26
РОЗДІЛ 3. ПРАКСЕОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ АРТ-ТЕРАПІІ З ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ……36
3.1. Розробка авторської арт-терапевтичної психокорекційної програми для внутрішньо переміщених осіб ……...……..36
3.2. Шляхи впровадження арт-терапевтичних психокорекційних програм для внутрішньо переміщених осіб на території України ……43
ВИСНОВКИ……..…….....47
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ…….....50
ДОДАТКИ……..……..55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Через військову агресію Росії проти України, початок якої був покладений анексією Криму та переріс у збройний конфлікт на сході країни, багато людей були змушені залишити свої домівки й шукати безпечніше місце для проживання на території України. Розширення масштабу війни значно збільшило кількість осіб, котрі змушені були переміщуватись у різні частини країни.

На цей момент величезна частина таких осіб є внутрішньо переміщеними, серед яких велика частина – це діти. Діти – це особлива група, що є вразливою до впливу кризових ситуацій, які виникають в суспільстві. Вони дуже чутливо реагують на зміни, які торкаються основ надійності та безпеки навколишнього середовища. Діти, які стали внутрішньо переміщеними особами, стикаються з додатковими стресовими факторами, такими як зміна місця проживання, зміна звичного оточення, втрата друзів та переживання щодо можливості повернення до нормального життя. Це посилює їхню травматизацію, тому їм необхідна всебічна психологічна допомога.

Арт-терапія, яка використовує мистецтво як інструмент для емоційного відновлення, є потужним методом для поліпшення емоційного стану людини. Вона допомагає зменшити рівень емоційного стресу, зняти страхи та тривогу, а також сприяє формуванню позитивних емоцій. Дослідження, проведені серед внутрішньо переміщених осіб та біженців з таких країн, як Сирія, Афганістан, Йорданія та Ліван, показали, що арт-терапія є ефективною терапевтичною практикою для людей різного віку. Відомо, що навіть без активної участі психолога, люди в таборах для переселенців охоче беруть участь у творчих заняттях.

Інші дослідження підтверджують, що арт-терапія сприяє глибокому

емоційному розслабленню, дозволяє виразити складні емоції через творчість, що є важливим процесом для людей в складних життєвих обставинах. Це також може забезпечити відчуття контролю та єдності, коли працює група учасників.

Проблеми, пов'язані з покращенням психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб, досліджували різні науковці, зокрема такі вчені, як: Я. Андрушко, А. Захаров, О. Карапетова, А. Бойко, М. Власюк, О. Вознесеньська, Ю. Герасимова, Л. Ілійчук, О.Колпакчи, Г.Побережна, І. Аршава, Л. Божович, О. Бондаренко, О. Біла, Л. Березовська, В. Васильєв, С. Васьківська та інші.

Мета дослідження дослідити вплив арт-терапії на покращення психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб, визначити ефективні методи арт-терапевтичного втручання та обґрунтувати доцільність використання творчих технік для адаптації та подолання стресу в умовах вимушеного переселення.

Досягнення мети передбачає розв'язання таких *завдань:*

1. Проаналізувати наукові підходи до дослідження психоемоційного стану та визначення ролі арт-терапії внутрішньо переміщених осіб**.**
2. Визначити сутність основних понять дослідження: «арт-терапія», «психоемоційний стан», «внутрішньо переміщена особа»
3. Визначити принципи та методи дослідження арт-терапії з метою покращення психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб.
4. Вивчити методи дослідження психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб методами арт-терапії в Україні.
5. Проаналізувати світовий досвід психокорекційних програм, заснованих на арт-терапії, з урахуванням специфіки внутрішньо переміщених осіб.
6. Створити авторську арт-терапевтичну психокорекційну програму для внутрішньо переміщених осіб з урахуванням їхніх індивідуальних потреб.

7. Дослідити вплив арт-терапевтичних технік на процес адаптації та зниження рівня стресу у внутрішньо переміщених осіб.

Об'єктом дослідження – Психоемоційний стан внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах війни.

Предмет дослідження – Застосування методів арт-терапії як засобу покращення психоемоційного стану ВПО, їх адаптації, емоційної стабільності та соціальної інтеграції в новому середовищі.

Наукова новизна Полягає у виокремленні ефективних шляхів покращення психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб в Україні шляхом впровадження сучасних технік арт-терапії, що сприяють зниженню тривожності, подоланню страхів та підвищенню емоційної стійкості.

Гіпотеза дослідження у межах дослідження висунуто припущення, що впровадження методів арт-терапії у роботі з внутрішньо переміщеними особами з України сприяє покращенню їхнього емоційного стану та зменшенню проявів психоемоційних порушень.

Апробація дослідження

Дослідження на тему «Арт-терапія з покращення психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб» пройшло апробацію на основі наукових праць та емпіричних даних, що підтверджують актуальність та ефективність застосування арт-терапевтичних методів у соціальній роботі з вимушено переміщеними особами (ВПО).

«Повномасштабне вторгнення в Україну 24 лютого 2022 року спричинило різке зростання чисельності внутрішньо переміщених осіб. За даними Міністерства соціальної політики України, на початок 2023 року їхня кількість досягла майже 5 мільйонів осіб. Переселенці стикаються з численними викликами, серед яких стрес, емоційна напруга, страх перед майбутнім, фінансові труднощі, проблеми з житлом та працевлаштуванням.

Значна частина внутрішньо переміщених осіб потребує комплексної соціально-психологічної допомоги. Дослідження вказують на те, що постійний стрес, порушення стабільності життя та втрата близьких

негативно впливають на психоемоційний стан, особливо у дітей, які є вразливою категорією.

Арт-терапія розглядається як один із ефективних методів зниження емоційного напруження та стабілізації психоемоційного стану. Вона сприяє покращенню самовираження, формуванню адаптаційних навичок та зниженню рівня тривожності. Особливу увагу приділено впровадженню арт-терапевтичних методів у роботі з дітьми, що дозволяє налагодити комунікацію та забезпечити емоційну підтримку в складних життєвих умовах.

Застосування арт-терапії базується на використанні як внутрішніх, так і зовнішніх копінг-ресурсів. Особистісні ресурси включають самооцінку, комунікативні навички та емоційну стійкість, тоді як соціальні ресурси охоплюють підтримку з боку громади, соціальних служб та родини. Творчі методи сприяють розвитку цих ресурсів та покращують інтеграцію ВПО в нове соціальне середовище.

Висновки апробації

Апробація підтвердила доцільність використання арт-терапії для роботи з ВПО, оскільки вона сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню позитивного світосприйняття та емоційної стабільності. Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності соціальних працівників та психологів, які працюють із внутрішньо переміщеними особами.

РОЗДІЛ 1
МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ З ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

1.1. Стан наукової розробки проблеми покращення психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб методами арт-терапії

Внутрішньо переміщеними особами в Україні вважаються ті громадяни, які, маючи право на постійне проживання в державі, були змушені змінити місце свого проживання через небезпеку, спричинену збройним протистоянням або тимчасовим контролем над окремими регіонами. Поштовхом до такої міграції стають реальні загрози життю, здоров'ю, а також необхідність забезпечення безпеки своїх прав і свобод.

У чинному законодавстві застосовується термін «внутрішньо переміщені особи». Проте, на нашу думку, він не повністю розкриває глибину проблеми та не враховує всіх аспектів і потреб цих людей [2].

Як зазначає Кирило Кейданський, термін «переміщені особи» з'явився внаслідок подій Другої світової війни. У 1939-1944 роках через дії фашистської влади близько 10 мільйонів людей опинилися на території Німеччини. Більшість із них були примусово депортовані на роботи або виселені зі своїх країн через расові, релігійні чи політичні міркування.

У період існування Радянського Союзу було примусово переселено 4 078 000 осіб, серед яких приблизно 2,4 мільйона становили етнічні українці. Після завершення війни їхнє становище перейшло під опіку міжнародної спільноти, зокрема Організації Об'єднаних Націй та низки спеціалізованих інституцій. Значна частина переселенців була репатрійована до СРСР – іноді в примусовому порядку. Водночас орієнтовно 200 тисяч осіб, фактично отримавши статус біженців, не погодились на повернення до Радянського Союзу. У перші повоєнні роки

вони проживали в таборах на території Західної Європи, а в період між 1947 та 1951 роками переїхали на постійне проживання до Сполучених Штатів Америки, Канади, Австралії, країн Латинської Америки та інших держав [12].

Вдруге Україні зіштовхнулася з явищем вимушеного переселення через аварію на Чорнобильській АЕС у 1986 р. Після катастрофи на Чорнобильській АЕС приблизно 200 000 людей були змушені залишити свої домівки через радіоактивне забруднення території. У той період їх називали «переміщеними особами» – людьми, яких примусово евакуювали або переселили за рішенням влади через загрозу, спричинену військовими конфліктами, природними катастрофами (землетрусами, повенями) або техногенними аваріями. Таке переміщення класифікується як одна з форм вимушеної міграці [13].

Особливість ситуації на Сході України полягає в тому, що переміщення населення відбувалося не за примусовим розпорядженням державних органів, а з власної ініціативи людей, які змушені були залишити свої оселі через небезпеку бойових дій. До того ж, кількість таких переселенців значно перевищує число евакуйованих після Чорнобильської катастрофи.

Проте, варто відзначити, що попри велику роботу пророблену дослідниками та політиками, у переселенців залишається маса проблем, пов’язаних із недосконалістю законів та призвичаєнням до нових місць проживання, до громад, які прийняли їх. Саме соціальна реабілітація покликана допомогти переселенцям справитися з проблемами, які їх спіткали на новому місці проживання, а також реалізувати себе.

Зараз в Україні відбувається процес становлення реабілітаційної галузі. Особливо це стосується соціальної реабілітації вимушених переселенців в громаді. На сьогоднішній день ще не сформовано єдиного налагодженого механізму проведення соціальної реабілітації з даною категорією клієнтів, оскільки існують певні проблеми, які цьому стають на заваді. Але соціальні працівник, які здійснюють соціальну реабілітацію з

переселенцями в громаді намагаються допомагати людям «влитися» в приймаючу громаду, стати її частиною, не дивлячись на існуючі проблеми.

На думку К. Лая та Б. Толіашвілі, процес вимушеного переселення спричиняє глибокі порушення у соціальній адаптації особи, зокрема призводить до ізоляції, позбавлення звичних умов існування, підвищеного ризику насильства, а також розбалансовує внутрішній стан людини. Це часто стає підґрунтям для розвитку так званої «пастки бідності» або залежності. У зв'язку з цим виникає потреба у комплексній допомозі як з боку державних структур, так і з боку громад, які приймають переселенців [17].

У своєму науковому дослідженні В. Кердивар здійснює аналіз проявів синдрому жертви серед внутрішньо переміщених громадян зі східних регіонів України, котрі постраждали внаслідок воєнного протистояння між Україною та Росією.

Автор розглядає сутність цього синдрому, його ключові характеристики, методи діагностики та головні чинники, що сприяють його формуванню [2].

Т. Р. Махал зазначає, що внутрішньо переміщені особи часто проявляють високий рівень реактивної тривожності, відчувають дефіцит визнання та самовизначення, страждають від самотності, а також характеризуються недовірою та страхом перед майбутнім [10].

В. І. Розов вивчав емпатію як визначальний чинник впливу на особистісні зміни іммігрантів. У своїй роботі він встановив, що іммігрантам притаманні низький рівень емпатії, нетерпимість до невизначеності, а також схильність до песимізму, емоційного дискомфорту та труднощів у процесі адаптації [14].

У сучасному світі спостерігається зростаючий інтерес до арт-терапії, яка стала важливим психологічним методом, що визнається ефективним інструментом для діагностики, підтримки та корекції психоемоційного стану особистості, а особливо внутрішньо переміщених осіб.

Наразі відсутнє єдине стандартне визначення арт-терапії. Цей термін

був уперше введений у 1942 році британським художником А. Хіллом, який є одним із основоположників арт-терапії як окремої галузі психології. У 1938 році, перебуваючи на лікуванні від туберкульозу в санаторії Мідхерст, А. Хілл, займаючись малюванням оточуючих предметів, помітив, що це заняття має позитивний вплив на його одужання. У наступному році арт-терапія була впроваджена в санаторії, а сам Хілл почав навчати живопису інших пацієнтів, серед яких було багато поранених солдатів, що повернулися з війни.

А. Хілл зрозумів, що мистецька діяльність не лише допомагає пацієнтам відволікатися від фізичних недуг чи травм, але й сприяє полегшенню психічних порушень. Уже в 1945 році він опублікував свої ідеї у книзі «Мистецтво як терапія». Згодом Хілл став президентом Британської асоціації арт-терапевтів [2].

Згідно з визначенням, наведеним у Великому тлумачному словнику сучасної української мови, арт-терапія розглядається як спосіб терапевтичного впливу на психічний і нервовий стан людини через творчість і мистецьке самовираження [4].

М. Наумбург, засновниця арт-терапевтичного напрямку в США, описує арт-терапію як «метод, що дозволяє людині виражати внутрішні психологічні конфлікти через візуальні образи і поступово усвідомлювати їх та вербалізувати» [1].

Ми підтримуємо думку дослідників, що внутрішньо переміщені особи в Україні зіштовхуються з комплексом складних психологічних проблем, які мають гендерні та вікові особливості й охоплюють усі аспекти особистості (мотиваційний, когнітивний, емоційний). Узагальнюючи, можна виокремити такі психологічні характеристики ВПО (див. таблицю 1.1).

Таблиця 1.1

Психологічні особливості ВПО

Мотиваційна сфера	– зниження рівня особистісних прагнень – нестабільність самооцінки – виникнення екзистенційних криз
Когнітивна сфера	– погіршення когнітивних процесів (увага, пам'ять, мислення) – когнітивні викривлення (песимістичне сприйняття майбутнього та життєвих обставин) – відчуття власної неповноцінності
Емоційна сфера	– емоційна відстороненість – стан апатії – підвищена агресивність

Проведений аналіз свідчить, що особи, які були змушені змінити місце проживання в межах України зазнають складного та багатовимірного впливу на свою ідентичність. У мотиваційній сфері спостерігається зниження рівня прагнень і нестабільність самооцінки, що може призвести до втрати життєвих орієнтирів. Когнітивна сфера відзначається погіршенням когнітивних процесів і формуванням негативних переконань.

Найбільші зміни відбуваються в емоційній сфері – це проявляється у різноманітних негативних емоційних станах: від байдужості та емоційного виснаження до підвищеної збудженості й агресивності. Часто фіксуються симптоми депресивних переживань, тривожності та хронічного стресу. У поведінковому аспекті такі зміни можуть виражатися у соціальній ізоляції, дратівливості, імпульсивності, труднощах у комунікації та адаптації до нових умов. спостерігаються труднощі з соціальною адаптацією та спілкуванням. Поєднання цих чинників може спричинити кризу ідентичності, що супроводжується глибокими особистісними змінами у внутрішньо переміщених осіб. Це суттєво ускладнює їхню адаптацію до нових умов життя та інтеграцію в нове соціокультурне середовище.

1.2. Уточнення основних понять дослідження: «арт-терапія», «психоемоційний стан», «внутрішньо переміщена особа»

Арт-терапія є процесом глибокого самопізнання та усвідомлення взаємозв'язку з навколишнім світом. Через творчість виражаються різноманітні емоції, такі як страхи, надії, сумніви, а також внутрішні конфлікти і процеси примирення. Вона дає змогу реалізувати творчі здібності як у дітей, так і в дорослих, сприяючи їх інтелектуальному та емоційному розвитку, а також розкриттю потенціалу особистості. Процес творення дозволяє впоратися з труднощами та знаходити шляхи вирішення конфліктів, як внутрішніх, так і зовнішніх [3].

Ключовими цілями арт-терапії є самовираження, розширення досвіду, самопізнання, а також інтеграція особистості та її зв'язок із зовнішнім світом, зокрема соціальними, етнічними та культурними аспектами. Спонтанне малювання чи ліплення в арт-терапії виступають як активність уяви, а не як прояв художнього таланту. Одним із важливих аспектів є поняття сублімації, тобто вираження несвідомих інстинктів через мистецьке творення [3].

На сьогодні арт-терапія має три основні напрямки: психотерапевтичний (медичний), педагогічний і соціальний (терапія через зайнятість). Усі ці напрями об’єднує використання творчості як інструменту для зняття стресу, покращення емоційного стану та гармонізації внутрішнього світу людини.

Існує кілька варіантів застосування арт-терапії:

1. пасивна арт-терапія – включає аналіз картин або фотографій з метою терапії;
2. активна арт-терапія – фокусується на самостійному творчому процесі, що є основним лікувальним фактором;
3. комбінована арт-терапія – поєднує елементи пасивної та активної терапії;
4. навчання творчості та побудова взаємодії з арт-терапевтом.

Психоемоційний стан людини можна описати як складний процес змін, що охоплює фізіологічні, психічні та поведінкові аспекти. Цей стан включає фізіологічне збудження, емоційні переживання, когнітивні реакції та поведінкові відповіді на ситуації, які сприймаються як значущі для індивіда. Важливо, що цей процес змінюється в залежності від рівня усвідомлення: від інтенсивних і чітко усвідомлених емоційних реакцій до менш явних і менш усвідомлених емоційних проявів [8].

Рівень тривожності значною мірою залежить від психологічних чинників, таких як самооцінка, пережиті стреси в дитинстві та життєвий досвід. У межах норми тривога є здоровою адаптивною функцією, яка допомагає людині передбачати загрози та уникати їх. Вона мобілізує внутрішні ресурси організму для подолання можливих небезпек.

Умови воєнного стану мають сильний вплив на психоемоційний стан, призводячи до серйозних і тривалих наслідків. Вони можуть спричинити розвиток посттравматичного стресового розладу, тривоги, депресії та інших психічних порушень, особливо у вразливих осіб. Особи, які повертаються з зони бойових дій, можуть зіткнутися з неприємними спогадами про війну. Якщо вони знову опиняються у ситуаціях, які нагадують бойові умови, можуть виникати сильні реакції – від нав'язливих образів і непроханих думок до спогадів про бої (флешбеків). Ці спогади можуть бути настільки яскравими, що здається, ніби людина знову перебуває на фронті.

Також повернувшись додому, людина може діяти нервово або неадекватно у звичних побутових ситуаціях, стикатися з труднощами у взаємодії з родиною. Злість та агресія є типовими реакціями на бойовий стрес, а навіть незначні інциденти можуть спричинити бурхливу і непропорційну реакцію. Більшість військовослужбовців, що повертаються з фронту, переживають стресові реакції.

Багато родин і військовослужбовців відзначають позитивні зміни у тих, хто повернувся з війни. Це може проявлятися в новій особистісній зрілості, підвищеному цінуванні сімейних зв'язків і часу, проведеного з

близькими, а також в усвідомленні власної впевненості як у собі, так і в родині. Вони починають чіткіше розуміти своє покликання, відчувають віру в свою справу та власні сили. Для деяких військових також настає духовне пробудження, вони повертаються до своїх духовних цінностей і переконань. Через це багато поранених бійців прагнуть повернутися до служби, щоб продовжувати захищати свою країну. Важливо зазначити, що психологічні реакції на бойовий стрес можуть бути як позитивними, так і негативними, і часто проявляються одночасно [9, с 15].

Поняття «внутрішньо переміщена особа» (ВПО) охоплює громадян України, іноземців або осіб без громадянства, які легально проживають на території держави, мають дозвіл на постійне перебування, однак були змушені змінити місце свого проживання через бойові дії, окупацію, насильство, порушення основних прав або виникнення надзвичайних ситуацій природного чи техногенного походження.

Термін «внутрішньо переміщена особа» є відносно новим не лише для України, а й для світової практики. Потреба у наданні допомоги особам, які змушені внаслідок об'єктивних причин змінювати місце свого проживання, виникла у 70-х роках XX століття через громадянські війни в таких країнах, як Ангола, В'єтнам, Камбоджа та Судан. Раніше в міжнародному праві більше уваги приділялося іншій категорії – біженцям.

Під терміном «біженець» розуміють осіб, які залишили свою країну через серйозні й обґрунтовані побоювання зазнати переслідувань за етнічною, релігійною, національною, громадянською чи політичною ознакою, і не можуть або не хочуть повертатися на батьківщину через ті самі загрози [6].

До останнього часу в українському суспільстві термін «внутрішньо переміщена особа» не мав широкого вжитку. Проте ситуація суттєво змінилася після анексії Кримського півострова та м. Севастополя, а також унаслідок військових дій на сході країни, що зробило проблему ВПО особливо важливою для України.

Термін «внутрішньо переміщені особи» розглядається у межах

соціологічних та теоретичних досліджень, що висвітлюються у численних наукових публікаціях. Так, М. Ніколайчук підкреслює, що ВПО становлять окрему категорію населення, яка перебуває у фокусі державної міграційної політики. Її представники мають характерні риси, що зумовлені специфічними потребами, особистісними особливостями та впливом зовнішніх чинників.

У Керівних принципах ООН з питань внутрішнього переміщення зазначено, що до ВПО належать особи чи групи осіб, які змушені були покинути місця свого постійного проживання внаслідок воєнних дій, загроз їх виникнення, проявів насильства, масових порушень прав людини, а також природних і техногенних катастроф, при цьому залишаючись у межах своєї держави. З метою визначення правового статусу цієї категорії осіб в Україні було ухвалено Закон «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», який закріплює відповідне визначення.

Відповідальність за проведення заходів щодо реєстрації, перевезення, тимчасового розміщення та інтеграції осіб, які вимушено змінили місце проживання, покладається на державу та органи місцевої влади, згідно з їхньою компетенцією у сфері реалізації соціальних гарантій громадян [11].

1.3. Принципи та методи дослідження арт-терапії з покращення психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб

У межах вивчення ефективності арт-терапії як інструменту для стабілізації психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб були застосовані такі наукові підходи: неупередженість, комплексність, врахування історичного контексту, чітке визначення термінів, а також поступовий рух від загального до конкретного [7, с. 234].

Принцип об'єктивності, що вимагає повного, точного й неупередженого відображення всіх аспектів досліджуваного явища, реалізовано через систематизацію матеріалу про застосування арт-терапії

для покращення психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб на основі наукової літератури, без упередженості та суб'єктивних інтерпретацій. Це дозволяє використовувати принцип системності, який забезпечує всебічний, цілісний та точний аналіз предмета дослідження.

Принцип системності передбачає розмежування зовнішніх і внутрішніх аспектів арт-терапії, її механізмів впливу на психоемоційний стан, взаємозв’язок між теоретичними та практичними підходами. Він вимагає аналізу, поєднаного з синтезом, що дозволяє комплексно розглядати арт-терапевтичні методи та їхню ефективність. Завдяки цьому принципу дослідження забезпечує цілісне уявлення про арт-терапію як важливий елемент психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Принцип історизму є необхідним для аналізу розвитку арт-терапії як напрямку психотерапії. Важливе значення має вивчення історичного досвіду застосування мистецьких практик для подолання стресу, аналіз змін у підходах до арт-терапії, визначення її ефективності в різні історичні періоди та соціальні контексти. Це дозволяє виявити закономірності розвитку арт-терапії та передбачити перспективи її застосування у роботі з внутрішньо переміщеними особами.

Термінологічний принцип передбачає визначення та уточнення ключових понять дослідження, таких як «арт-терапія», «психоемоційний стан», «внутрішньо переміщені особи», «психологічна адаптація». Вивчення історії цих термінів, аналіз їхнього вживання у наукових джерелах, розробка чітких визначень сприяють коректному використанню понять та їх взаємозв’язку в межах дослідження.

Принцип сходження від абстрактного до конкретного передбачає поступове уточнення знань про вплив арт-терапії на психоемоційний стан внутрішньо переміщених осіб. Це означає перехід від загальних теоретичних положень до конкретних емпіричних досліджень, аналізу конкретних випадків та практичного впровадження арт-терапевтичних методик. Дотримання цього принципу дозволяє сформувати цілісне уявлення про арт-терапію як ефективний метод психологічної підтримки.

Метод арт-терапії приваблює своєю здатністю використовувати переважно невербальні методи самовираження та комунікації. В ході творчості активно включається права півкуля мозку, яка зазвичай використовується рідше.

1. Малювання та живопис:

Малювання є ефективним засобом невербального вираження емоцій, що дає можливість пацієнтам передати складні почуття, які важко сформулювати словами. Процес створення образів на папері сприяє глибшому усвідомленню власних внутрішніх переживань та емоційного стану.

Переваги:

1. Зниження рівня тривожності та стресу.
2. Емоційна розрядка та відновлення внутрішньої гармонії.
3. Можливість об’єктивного аналізу власних емоційних реакцій через символічне відображення у малюнках.

Приклад: пацієнту пропонується намалювати свій страх. Аналіз створеного образу допомагає виявити причини виникнення страху, а також розробити стратегії його подолання.

2. Ліплення з глини:

Ліплення з глини є тілесно-орієнтованою технікою, що дозволяє вивести емоційний стан у фізичну форму. Контакт із матеріалом та процес моделювання сприяють розслабленню, зниженню емоційного напруження та підвищенню саморегуляції.

Переваги:

1. Допомагає «заземлитися» та відчути контроль над емоціями.
2. Особливо ефективне у роботі з травматичними переживаннями.
3. Сприяє розвитку творчого потенціалу та самовираженню.

Приклад: пацієнт створює фігуру, що символізує негативні емоції, а потім змінює або руйнує її, що символізує трансформацію емоційного стану та опанування негативних почуттів.

3. Музикотерапія: Музикотерапія використовує вплив музичних звуків на емоційний та психічний стан людини. Активне слухання музики, гра на музичних інструментах або творчість у формі створення мелодій сприяють емоційному розвантаженню і покращенню когнітивних процесів.

Переваги:

1. Покращення настрою та зниження рівня стресу.
2. Підвищення концентрації уваги та стимулювання мозкової діяльності.
3. Формування позитивних асоціацій і можливість опрацювання минулих травматичних подій.

Приклад: пацієнту пропонується грати на простому музичному інструменті, наприклад барабані, виражаючи емоції через ритм. Терапевт аналізує ритмічні варіації для подальшої психотерапевтичної роботи.

Метод танцювально-рухової терапії базується на використанні танцю і фізичних рухів як механізмів покращення емоційного, фізичного та соціального благополуччя. Практика включає виконання рухів, елементів танцю та імпровізацію, що сприяє вільному прояву емоцій, зниженню стресових реакцій і розвитку комунікативних навичок. Такий підхід особливо ефективний для осіб, які пережили психологічну травму, перебувають у стані депресії чи тривожності, а також для дітей з розладами аутистичного спектра. Заняття можуть проводитися як у форматі індивідуальної роботи, так і в груповому середовищі – залежно від індивідуальних запитів.

Протягом терапевтичного процесу учасники отримують можливість досліджувати різні способи невербального самовираження через рухи, пластику та танцювальну імпровізацію, що сприяє кращому самопізнанню та емоційному розвантаженню. Така форма терапії адаптується до потреб окремих осіб або груп.

4. Казкотерапія передбачає створення або аналіз казок і історій як спосіб символічного вираження внутрішніх переживань пацієнта. Цей метод дозволяє через метафоричні образи опрацьовувати складні емоції та

травматичні події, які важко висловити безпосередньо.

Переваги:

1. Забезпечує можливість переосмислити травматичний досвід через символічні історії та метафори.
2. Сприяє роботі з емоціями, що важко виразити у прямій формі.
3. Ефективна для пацієнтів різного віку – як дітей, так і дорослих.

Приклад: пацієнту пропонується вигадати казку про героя, який долає певні труднощі. Аналіз сюжету такої казки допомагає виявити внутрішні конфлікти і знайти шляхи їх подолання.

Арт-терапія в Україні значною мірою базується на зарубіжних методиках, таких як підходи Маргарет Наумбург та Енн Крамер. Проте ці методи не завжди повною мірою враховують специфіку українського соціокультурного середовища – зокрема національні традиції, символіку та менталітет.

У зв’язку з цим українські фахівці активно шукають нові форми і методи арт-терапії, що відповідають локальному контексту. Ці пошуки призвели до розробки інноваційних напрямів, серед яких ландшафтна арт-терапія, ініціальна арт-терапія, постмодерністські форми арт-терапії та інші

Ландшафтна арт-терапія об’єднує цілющу силу природи з методами арт-терапії, створюючи інноваційний підхід до персоналізованої підтримки [5] Робота в природному середовищі розкриває нові перспективи для терапевтичного процесу та володіє значним потенціалом для покращення психоемоційного стану пацієнтів. Саме цей метод було застосовано під час впровадження сучасного тренінгового формату, відомого під робочою назвою «Мистецький калейдоскоп» [5].

Цю виїзну програму з 2008 року реалізують фахівці Асоціації арт-терапії в містечку Щолкіне, розташованому на мисі Казантип, на узбережжі Азовського моря. У перспективі передбачено розширення географії проєкту, зокрема на Моршин та Шацькі озера.

Ініціаційна арт-терапія є значним внеском українських фахівців у цю галузь, зокрема дослідженнями та практиками (Е. Л. Вознесенської,

А. В. Старовойтова та Н. Б. Ткаченко). Вона є одним із найдієвіших методів інтеграції процесу ініціації в терапевтичну практику, оскільки відповідає несвідомому прагненню клієнта до ініціювання та його потребі в екзистенційному досвіді.

Одним із найбільш популярних напрямів застосування арт-терапії в Україні є робота з ветеранами та учасниками бойових дій. Для них використовують такі методи, як малювання для самовираження та зниження емоційного напруження, театральні постановки, що допомагають опрацьовувати травматичний досвід, а також музикотерапію, яка сприяє зменшенню стресу та адаптації до мирного життя. Приклади такої роботи можна побачити у реабілітаційних центрах, як «Творча Криївка», та у проєктах різних громадських організацій, які впроваджують арт-терапевтичні практики для підтримки ветеранів у боротьбі з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). [16].

Отже, арт-терапія є специфічною формою психотерапії, яка використовує мистецькі засоби для вираження емоцій та розв’язання внутрішніх конфліктів. Її методи можуть змінюватися залежно від загального терапевтичного підходу, а також потребує індивідуального підбору технік, враховуючи особливості кожного клієнта.

РОЗДІЛ 2
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ З ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

2.1. Організація та методи дослідження психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб методами арт-терапії в Україні

Арт-терапія є потужним інструментом для дослідження та корекції психоемоційного стану осіб, які пережили стресові ситуації, зокрема внутрішньо переміщених осіб (ВПО). В Україні, на тлі війни та кризових явищ, арт-терапевтичні методи набули особливої популярності для підтримки психічного здоров’я людей, які були змушені покинути свої домівки через бойові дії.

Арт-терапія базується на використанні творчих процесів (малювання, ліплення, музика, театр, танець тощо) як засобу вираження внутрішніх переживань і емоцій. Вона допомагає не тільки для діагностики психоемоційного стану, а й у процесі реабілітації та психологічної підтримки.

В Україні арт-терапія активно використовується для психокорекції внутрішньо переміщених осіб, особливо в умовах складної соціально-психологічної ситуації, що склалася після початку війни на сході країни. Програми арт-терапії реалізуються як державними, так і неурядовими організаціями, що займаються реабілітацією біженців і ВПО. Зокрема:

Програма для дітей. Включає серії арт-сесій, що допомагають дітям ВПО адаптуватися до нових умов життя через творчі методи. Малювання, створення колажів і виготовлення виробів з природних матеріалів дозволяють дітям виразити свої переживання, не вдаючись до слів.

Терапія для дорослих. Окремо організовані програми арт-терапії для дорослих ВПО, спрямовані на зниження стресу, відновлення соціальних зв'язків, підтримку психологічної стабільності. Ці програми включають

групові сесії з малювання, створення мандал, а також ліплення, що допомагає людям працювати з внутрішніми переживаннями.

Психологічна підтримка в кризових центрах. У багатьох українських кризових центрах для ВПО арт-терапевтичні методи застосовуються для роботи з людьми, які пережили глибокі травми через війну.

В Україні використання арт-терапії для психокорекції ВПО почало активно розвиватися з 2014 року, після початку військового конфлікту на сході країни. З огляду на зростання числа внутрішньо переміщених осіб, різні громадські організації, психотерапевти та соціальні працівники активно впроваджують арт-терапевтичні методи у реабілітаційні програми. В Україні також активно використовуються програми, схожі на світові практики, зокрема через використання творчих методів, спрямованих на зняття стресу та підвищення адаптивних можливостей осіб.

Організація дослідження психоемоційного стану ВПО в Україні з використанням арт-терапевтичних методів потребує мультидисциплінарного підходу, залучення професіоналів різних сфер (психологів, арт-терапевтів, соціальних працівників) та ефективного використання доступних ресурсів. Одним із основних етапів є визначення групи осіб для дослідження – це можуть бути як дорослі, так і діти, що зазнали емоційних травм через втрату дому, родини чи звичного середовища.

Практична частина дипломної роботи присвячена дослідженню арт-терапії як методу подолання тривожності у внутрішньо переміщених дітей. Ці діти були змушені залишити свої домівки через збройну агресію Російської Федерації і наразі проживають у місті Запоріжжя. У рамках роботи буде розроблено корекційний програмний комплекс та проведено серію занять, спрямованих на допомогу дітям у подоланні їхніх страхів. Група складається з 12 дітей віком від 6 до 8 років.

Етапи дослідження були такими:

1. Підготовчий етап:

- Розробка протоколу дослідження.

- Формування вибірки учасників.
- Отримання інформованої згоди учасників.
- Проведення первинної діагностики психоемоційного стану.

2. Основний етап (Арт-терапевтичні інтервенції):

- Проведення курсу арт-терапевтичних сесій (кількість сесій, тривалість).
- Використання різноманітних технік арт-терапії (детальний опис методик представлено нижче).
- Фіксація спостережень за динамікою стану учасників.

3. Завершальний етап:

- Повторна діагностика психоемоційного стану учасників.
- Якісний аналіз арт-терапевтичних продуктів (малюнки, скульптури, колажі).
- Проведення напівструктурованих інтерв'ю з учасниками для отримання суб'єктивної оцінки ефективності арт-терапії.
- Статистична обробка даних (застосування відповідних статистичних методів, залежно від типу даних).
- Інтерпретація результатів та формулювання висновків.

Для досягнення поставленої мети використовувався комплекс методів, що включав:

Діагностичні методи:

- Тест на рівень тривожності Спілбергера-Ханіна: для визначення ситуативної та особистісної тривожності.
- Шкала депресії Бека: для оцінки рівня депресивних симптомів.
- Шкала посттравматичного стресового розладу (PCL-5): для виявлення симптомів ПТСР.

Арт-терапевтичні методи:

- Аналіз арт-терапевтичних продуктів: для інтерпретації символічного змісту малюнків, скульптур, колажів.
- Тематичний аналіз напівструктурованих інтерв'ю: для виявлення основних тем та закономірностей у висловлюваннях учасників.

У роботі з ВПО застосовувалися різноманітні арт-терапевтичні техніки, адаптовані до специфіки травматичного досвіду та культурного контексту.

«Дерево життя»:

Мета: ідентифікація ресурсів, цінностей, позитивних аспектів життя, сприяння відчуттю стабільності та надії.

Процедура: учасникам пропонується намалювати дерево, де коріння символізує їхнє минуле, стовбур – теперішнє, а крона – майбутнє. На коріннях можна написати імена членів родини, значні події, цінності, які підтримували в минулому. На стовбурі – поточні ресурси, навички, досягнення. У кроні – мрії, цілі, сподівання на майбутнє.

Обговорення: після завершення роботи учасники діляться своїми відчуттями, розповідають про символіку дерева, обговорюють ресурси та перспективи.

Приклад застосування: одна з учасниць зобразила дерево з дуже глибоким корінням, але з пошкодженим стовбуром. Під час обговорення вона розповіла, що її сім’я завжди була для неї опорою, але через війну вона відчуває себе зламаною. Арт-терапевт допоміг їй зосередитися на корінні, на тих ресурсах, які вона може використовувати для відновлення.

«Мій дім»:

Мета: емоційне відреагування травматичного досвіду, пов’язаного з втратою дому, дослідження почуттів безпеки, захищеності, ідентифікації.

Процедура: учасникам пропонується зобразити свій дім (реальний або уявний) будь-яким способом: малюнок, колаж, скульптура з глини. Можна використовувати будь-які матеріали: фарби, олівці, кольоровий папір, тканину, природні матеріали.

Обговорення: учасники розповідають про свій дім, діляться спогадами, почуттями, пов’язаними з ним.

Приклад застосування: чоловік, який втратив свій дім внаслідок обстрілів, спочатку відмовлявся малювати, але потім створив колаж з

обривків газет та шматків тканини, що символізував руїни його дому. Під час обговорення він зміг виразити свій гнів, біль та відчуття втрати.

«Я в майбутньому»:

Мета: розвиток позитивного мислення, формування перспектив, зміцнення надії, подолання відчуття безпорадності.

Процедура: учасникам пропонується уявити себе через 5, 10, 20 років і зобразити себе в цьому майбутньому будь-яким способом: малюнок, колаж, опис. Важливо акцентувати увагу на позитивних аспектах, на досягненнях, мріях, які здійснилися.

Обговорення: учасники розповідають про свій образ майбутнього, діляться своїми планами та сподіваннями.

Приклад застосування: молода жінка, яка втратила роботу та була змушена покинути свій дім, спочатку не могла уявити собі позитивне майбутнє. Під час сесії вона намалювала себе успішною бізнес-леді, яка допомагає іншим ВПО. Ця вправа допомогла їй повірити у власні сили та почати рухатися до своїх цілей.

«Казкотерапія»:

Мета: розв’язання психологічних проблем, емоційне відреагування, розвиток копінг-стратегій.

Процедура: учасникам пропонується створити власну казку, в якій головний герой стикається з проблемами, схожими на їхні, і знаходить шляхи їх розв’язання. Можна використовувати різні техніки: малювання, ліплення, аплікацію, драматизацію.

Обговорення: учасники розповідають свої казки, обговорюють уроки, які вони з них винесли.

Приклад застосування: група дітей ВПО створила казку про маленьку пташку, яка втратила свій дім, але знайшла новий, де її прийняли та підтримали. Ця казка допомогла дітям виразити свої почуття втрати та адаптуватися до нових умов життя.

Отже, арт-терапія для внутрішньо переміщених осіб в Україні є важливим інструментом, який дозволяє знизити рівень стресу, підтримати

психоемоційну стабільність і допомогти в адаптації до нових умов. Використання творчих методів у терапії дає можливість обробити складні переживання, зняти напругу та побудувати нові перспективи на майбутнє. Важливою умовою ефективності арт-терапії є індивідуальний підхід та комплексне використання різних методик, що відповідають потребам та особливостям кожного учасника.

2.2. Аналіз програм психокорекції, заснованих на методах арт-терапії з урахуванням особливостей внутрішньо переміщених осіб: світовий досвід

Арт-терапія широко використовується у різних країнах світу для роботи з людьми, які пережили стрес, травматичний досвід чи мають психологічні розлади. Проте її застосування має свої особливості в кожному регіоні, що зумовлено культурними, соціальними та економічними факторами.

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) є однією з найбільш уразливих категорій населення, що переживають не лише фізичну, але й емоційну та психологічну травму через вимушену втрату дому, родини та звичного способу життя. Одним із найбільш ефективних підходів для корекції психоемоційного стану ВПО є використання арт-терапевтичних методів. Враховуючи специфіку цих осіб, розроблені різноманітні програми психокорекції, що включають методи малювання, музики, театру, танцю та інші творчі практики.

Світовий досвід застосування арт-терапії для психокорекції внутрішньо переміщених осіб демонструє ефективність цієї методики у відновленні психологічної стабільності та розвитку соціально-психологічних навичок у людей, що пережили травматичні події. Програми арт-терапії для ВПО реалізуються в багатьох країнах, де спостерігається значний притік біженців або внутрішньо переміщених осіб через збройні конфлікти, природні катастрофи чи інші глобальні проблеми.

Тренінгові технології в соціальній роботі – це система інтерактивних методів навчання, спрямованих на формування, розвиток і корекцію соціально значущих навичок клієнтів та фахівців. Їхня ефективність ґрунтується на активному залученні учасників до процесу моделювання життєвих ситуацій, розвитку самосвідомості та здатності до рефлексії [35,с. 73].

За функціональним призначенням у науковій літературі виділяють декілька основних типів тренінгів.

Соціально-психологічні тренінги (СПТ) – спрямовані на розвиток міжособистісної взаємодії, емпатії, комунікативних та емоційно-вольових якостей. Такі тренінги часто використовуються у роботі з постраждалими від стресових подій, зокрема ветеранами, ВПО, підлітками, що пережили травматичні ситуації. Вони базуються на принципах діалогічності, довіри, підтримки та прийняття. Як зазначає Є. Ільїна, соціально-психологічний тренінг є «методом розвитку особистості, що поєднує елементи самопізнання, групової динаміки та особистісної корекції» [17, с. 48].

Профорієнтаційні тренінги – програми, орієнтовані на визначення професійних схильностей, мотивації до праці, формування кар'єрної траєкторії, розвиток soft skills. В умовах воєнного стану їхнє значення зростає для осіб, які потребують перекваліфікації або зміни професії – зокрема, ветеранів, переселенців, жінок, які втратили роботу.

Адаптаційні тренінги. Їх метою є полегшення входження індивіда в нове соціальне середовище (громаду, колектив, освітній простір). Особливо актуальні вони у роботі з ВПО, молоддю, ветеранами, які повертаються до мирного життя. Адаптаційні тренінги включають вправи на зняття психоемоційної напруги, формування базової довіри, навичок співпраці.

О. Сафін підкреслює, що ефективний адаптаційний тренінг має включати як «когнітивний, так і афективний компоненти, що забезпечують одночасно обізнаність і прийняття нової соціальної ролі» [52, с. 135].

У практиці соціальної роботи тренінгові технології можуть

поєднувати елементи з кількох категорій, формуючи інтегративні програми, що одночасно вирішують завдання психоемоційної стабілізації, професійної самореалізації та соціальної інтеграції. Саме такий підхід лежить в основі поєднання тренінгових і арт-терапевтичних технологій у сучасних реабілітаційних програмах.

У сучасній науковій літературі можна простежити суттєві відмінності у трактуванні й застосуванні арт-терапії в західних та східноєвропейських дослідницьких і практичних парадигмах. Ці відмінності обумовлені не лише історико-культурним контекстом, а й домінуючими концепціями особистості, психіки й соціальної адаптації.

Західні підходи до арт-терапії (зокрема в США, Великобританії, Канаді) мають яскраво виражений інтегративний характер. Вони базуються на поєднанні арт-практик з когнітивно-поведінковими, наративними та психоаналітичними підходами. Наприклад, К. Малкіоді у своїй праці «The Art Therapy Sourcebook» розглядає арт-терапію як мультисенсорний інструмент, що активізує глибинні рівні психіки, пов’язані з тілесною пам’яттю та афективною регуляцією. Вона наголошує, що творчий процес дає змогу не лише виразити емоції, а й впорядкувати хаотичний досвід травми у символічних образах, що веде до психічної інтеграції [27, с. 52].

Подібного погляду дотримується Ван Літ, яка у своїх емпіричних дослідженнях доводить, що арт-практики сприяють реконструкції особистої історії через естетичний досвід. Вона формулює концепт «естетичної присутності» як процесу, в якому індивід відновлює відчуття внутрішньої цілісності шляхом творчого осмислення травматичного досвіду [60, с. 37].

США. У США арт-терапія є окремим напрямом психотерапії та визнана офіційним методом лікування (American Art Therapy Association). Вона активно застосовується у роботі з військовими ветеранами через програму «Creative Forces: NEA Military Healing Arts Network», яка фінансується урядом і надає терапевтичну допомогу ветеранам із ПТСР.

Велика увага приділяється науковим дослідженням, зокрема ефективність арт-терапії у лікуванні депресії та тривожності підтверджена у клінічних випробуваннях.

В США арт-терапія є невід'ємною частиною реабілітаційних програм для біженців та внутрішньо переміщених осіб. Особливо це стосується таких організацій, як The International Rescue Committee (IRC), що здійснює психосоціальну підтримку для людей, які пережили конфлікти та насильство. Зокрема, арт-терапія допомагає біженцям та ВПО адаптуватися до нових умов життя, полегшити стрес і тривогу через переживання, пов’язані з втратою дому, близьких та безпеки.

Програми арт-терапії включають в себе [59, с. 48]:

- Малювання як інструмент самовираження: ВПО просять зобразити свої переживання через абстрактні малюнки, що дає можливість виявити емоційний стан без необхідності вдаватися до слів.
- Рольові ігри: Вони використовуються для симулювання нових соціальних ролей, допомагаючи людям відновити впевненість у власних силах.
- Танцювальна терапія: Це допомагає людям виражати емоції через рух, що може бути особливо корисним для осіб, які пережили важкий стрес.

Німеччина. У Німеччині арт-терапія використовується у клінічних умовах як частина медичних програм у реабілітаційних центрах. Підхід більш орієнтований на структуровані терапевтичні сесії, які поєднують арт-терапію з психоаналітичним підходом. Університет Гейдельберга є одним із центрів досліджень у сфері арт-терапії та регулярно проводить курси для медичних працівників.

Німеччина є одним із лідерів у використанні арт-терапевтичних методів для роботи з біженцями та ВПО, особливо в контексті останніх хвиль міграції. Німецькі організації, такі як The Refugee Therapy Centre, активно використовують арт-терапію як один із основних інструментів для допомоги постраждалим від війни та конфліктів.

Програми арт-терапії включають [18, с. 49]:

- Ліплення з глини та малювання: Це допомагає людям з регіонів, що пережили жорстокі бойові дії, фізично вивільняти накопичену емоційну напругу та розпочати процес реабілітації через створення символічних об'єктів.

- Арт-майстерні для дітей та підлітків: Це спеціалізовані програми, орієнтовані на розвиток самооцінки через творчі процеси, які дозволяють дітям знайти нові способи вираження своїх почуттів та переживань.

Великобританія. Арт-терапія в країні регулюється British Association of Art Therapists (BAAT) і активно застосовується у державній системі охорони здоров’я (NHS). Особливістю є інтеграція арт-терапевтичних методів у програми реабілітації осіб з аутизмом, онкопацієнтів та людей з деменцією. Одна з найвідоміших ініціатив – проєкт «Artlift», який довів, що арт-терапія значно покращує психоемоційний стан пацієнтів із хронічними захворюваннями [49, с. 82].

У Великобританії арт-терапія широко використовується для роботи з дітьми та дорослими, які пережили насильницькі конфлікти та вимушену міграцію. Програми, спрямовані на реабілітацію ВПО, особливо успішно працюють у центрах для біженців, таких як The Refugee Council.

Програми арт-терапії включають:

- Малювання та створення колажів: Це методи, що допомагають людям відновити втрачену ідентичність через використання символів і метафор, а також підтримують процес внутрішнього загоєння.

- Групова арт-терапія: Використання групових форматів, коли учасники разом працюють над колективним проектом (наприклад, створення великого малюнка або спільного об'єкта), що сприяє командній роботі та соціалізації.

- Індивідуальні арт-сесії: Це дає змогу створити більш глибоке зв'язування з внутрішнім світом учасника, допомагаючи працювати з важкими спогадами через вираження емоцій через образи.

Канада. Канада є однією з країн, яка активно застосовує арт-терапію

для підтримки біженців і ВПО, зокрема через програми, організовані в рамках культурної адаптації та реабілітації психічного здоров'я. Канадські програми використовують арт-терапію для [38, с. 53]:

- Підтримки процесу інтеграції в нове середовище.
- Відновлення почуття безпеки через творчий самовираз.
- Покращення емоційного здоров'я і зниження рівня депресії та тривоги.

Один із прикладів таких програм – «The Refugee Art Therapy Program», де біженці створюють малюнки або працюють з пластиліном, створюючи «картини майбутнього». Це допомагає розвинути сприйняття позитивних змін у майбутньому, стимулюючи процес відновлення після травматичних переживань.

Японія. Арт-терапія використовується в контексті традиційної культури, особливо у методах «кацуґо» (медитативне малювання) та використання ієрогліфічного письма як частини терапевтичного процесу. Після землетрусу та цунамі 2011 року арт-терапія застосовувалася у програмах психологічної підтримки дітей, які пережили втрату сім’ї та домівки [41, с. 19].

Австралія. Австралійські програми психотерапевтичної підтримки для біженців та переміщених осіб, зокрема, програми, що організовуються через «Australian Red Cross» та інші організації, активно застосовують арт-терапію як один із основних методів роботи з цими групами. Австралія фокусується на інтеграції арт-терапії в інші соціальні програми, включаючи терапевтичну підтримку дітей та дорослих. Техніки включають:

- Ігрові методики: Вони дозволяють дітям, які пережили насильство, розігрувати свої страхи та переживання через створення персонажів і сюжетів.
- Колективне малювання: Такий підхід використовується для розвитку соціальних зв'язків і підтримки в групі, а також для зміцнення почуття спільної приналежності до групи.

Окрім основних технік арт-терапії, таких як малювання, ліплення, ігри та рольові ігри, існує низка інших методів, що застосовуються для психокорекції та підтримки внутрішньо переміщених осіб:

- Танцювальна терапія: Цей метод допомагає зняти емоційну напругу та стрес через рух і фізичну активність. Наприклад, танець допомагає відновити відчуття власного тіла та простору, що важливо для людей, які пережили травму або втрату.
- Музична терапія: включає як активне створення музики (гра на музичних інструментах), так і слухання музики. Цей метод дозволяє глибше підключити емоції людини до зовнішніх звуків і ритмів, що покращує її психоемоційний стан.
- Терапія через театр: включає використання драматичних сцен та виступів для відтворення особистих ситуацій або символічних сцен, що допомагають вивільнити внутрішні переживання.

Реабілітація військових та ВПО. В Україні арт-терапія активно використовується для підтримки військових і внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Важливим прикладом є проєкт «Повернення» (реабілітаційна програма для ветеранів АТО/ООС, де арт-терапія допомагає у подоланні посттравматичного синдрому). Також у 2022-2023 роках з'явилися ініціативи, які включають арт-терапію у роботу з сім’ями військових та дітьми, зокрема проєкт «Мистецтво Перемоги» [21, с. 58].

Інтеграція арт-терапії в освіту. Українські психологи та педагоги активно використовують мандалотерапію, казкотерапію, музикотерапію у шкільних програмах для зниження рівня стресу у дітей. У Київському університеті імені Бориса Грінченка розробляються програми підготовки соціальних працівників із застосуванням арт-методик.

Арт-терапія у громадських ініціативах. Велика кількість громадських організацій, зокрема «Повернись живим», використовують арт-терапевтичні заходи як частину психологічної підтримки ветеранів. Важливим є волонтерський рух арт-терапії, який підтримують художники та музиканти, створюючи безкоштовні арт-програми для постраждалих

дітей.

Програми арт-терапії, такі як «Творчий шлях» та «Малюймо мир разом», допомагають ВПО відновлювати психологічну стабільність та адаптуватися до нових умов. У цих програмах використовуються [51, с.40]:

- Індивідуальні арт-сесії, які дозволяють відреагувати на травматичні переживання.
- Групові майстер-класи, що сприяють соціалізації та взаємодії з іншими ВПО.
- Терапія через мандали, що допомагає створити внутрішню гармонію.

Програми арт-терапії в Україні активно використовують наступні методики:

- Малювання мандал. Мандали використовуються для розвитку внутрішньої гармонії, зниження тривожності та депресії. Ця техніка є особливо корисною для ВПО, оскільки дозволяє створити відчуття контролю в умовах невизначеності.
- Креативне письмування та малювання. Спеціальні сеанси, де учасникам пропонується намалювати або написати свою історію, що дозволяє вивільнити емоції та зафіксувати переживання, пов'язані з пережитими травмами.

Світовий досвід показує, що арт-терапія є ефективним інструментом у роботі з внутрішньо переміщеними особами, сприяючи їхній психологічній реабілітації. Ключовими факторами успішності є індивідуальний підхід, використання різноманітних методик та створення безпечного простору для самовираження.

В Україні, з огляду на великі масштаби переміщення населення, арт-терапевтичні програми стали важливою частиною підтримки ВПО, і їх розвиток має великий потенціал для ефективної психокорекції.

Спільні риси міжнародного та українського досвіду:

- Використання арт-терапії для роботи з військовими та особами, що пережили травми.

- Включення арт-методик у медичні програми (США, Німеччина, Україна).
- Інтеграція арт-терапії в освітні процеси (Велика Британія, Україна).
- Широке використання мандалотерапії, музикотерапії та драматерапії у психосоціальній підтримці.

Відмінності:

Ступінь інституціалізації – у розвинених країнах арт-терапія є частиною офіційної системи охорони здоров'я та освіти, тоді як в Україні вона ще розвивається та багато в чому залишається волонтерською ініціативою.

Наукова база – у США та Німеччині є значна кількість наукових досліджень, що підтверджують ефективність арт-терапії, а в Україні такі дослідження лише набирають обертів.

Методи роботи – у Японії арт-терапія часто пов’язана з традиційною культурою, а в Європі переважає структурований психотерапевтичний підхід. В Україні методики розвиваються під впливом міжнародного досвіду, проте ще не стандартизовані.

Рівень фінансування – у США та Великій Британії арт-терапія має державну підтримку, тоді як в Україні вона здебільшого залежить від міжнародних грантів і громадських ініціатив.

Таким чином, міжнародний досвід показує, що арт-терапія є ефективним інструментом психологічної підтримки, який може використовуватися як у клінічній практиці, так і в реабілітаційних та освітніх програмах.

В Україні арт-терапія динамічно розвивається та активно застосовується у роботі з військовими, дітьми та ВПО, але поки що не має достатньої інституційної підтримки та державного фінансування.

Для розвитку арт-терапії в Україні необхідно [23, с. 51]:

- інтегрувати її у державну систему охорони здоров’я та освіти;
- запровадити стандартизовані підходи до підготовки фахівців;

- розширювати наукові дослідження щодо ефективності арт-методик.

Отже, Арт-терапія є надзвичайно важливим інструментом психокорекції для внутрішньо переміщених осіб. У світі та в Україні існує численні програми, які використовують ці методи для допомоги людям, що пережили тяжкі ситуації. Використання арт-терапії в реабілітації ВПО дозволяє допомогти їм знайти внутрішню рівновагу, відновити емоційну стабільність і адаптуватися до нових життєвих умов. Враховуючи позитивний досвід міжнародної практики, Україні слід продовжувати розвивати арт-терапевтичні програми для ВПО, орієнтуючись на індивідуальні потреби кожної особи та соціальну підтримку в цілому.

РОЗДІЛ 3
ПРАКСЕОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ АРТ-ТЕРАПІЇ З ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

3.1. Розробка авторської арт-терапевтичної психокорекційної програми для внутрішньо переміщених осіб

У зв’язку зі зростаючою кількістю внутрішньо переміщених осіб (ВПО) внаслідок збройного конфлікту в Україні, питання психологічної допомоги цій категорії населення набуває особливої актуальності. Системні психологічні втрати, зумовлені втратою дому, соціальних зв’язків, звичного способу життя, провокують високий рівень тривожності, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресивні стани та інші порушення емоційного фону. У таких умовах особливо ефективними виявляються методи арт-терапії як інструмент м’якої, ненасильницької психокорекції, що активізує внутрішні ресурси особистості.

Авторська психокорекційна програма створена на основі поєднання класичних методик арт-терапії (ізотерапії, казкотерапії, кольоротерапії, музикотерапії), сучасного досвіду травмотерапії та психосоціальної підтримки. Головною метою програми є стабілізація емоційного стану, формування безпечного простору для вираження почуттів, розвиток механізмів подолання психотравмуючих переживань та інтеграція травматичного досвіду в особистісну історію без руйнівних наслідків.

Програма розроблена для дорослих осіб віком 18-40 років, які були змушені залишити місця постійного проживання через війну та оселилися у нових громадах. Особлива увага приділяється особам, які:

- пережили втрату житла чи близьких;
- мають симптоми тривожних або депресивних розладів;
- відчувають соціальну ізоляцію;
- мають труднощі у встановленні нових соціальних зв’язків;

- потребують підтримки у процесі адаптації до нових умов.

Програма розрахована на 12 тижнів групових занять з можливістю індивідуального супроводу. Група формується з 8-12 учасників, оптимальна тривалість одного заняття – 90 хвилин. Заняття відбуваються один раз на тиждень у безпечному, комфортному просторі. Програма складається з чотирьох тематичних модулів:

1. Адаптаційно-діагностичний модуль (1-2 заняття)

Мета: встановлення довіри, знайомство, оцінка емоційного стану, виявлення провідних проблем.

Методи: вправа «Моє ім’я у кольорі», арт-портрет «Я тут і тепер», колаж «Моє нове життя».

Інструменти: пастель, гуаш, кольоровий папір, фото.

2. Емоційно-релаксаційний модуль (3-5 заняття)

Мета: зниження тривожності, вираження почуттів, контакт з тілом.

Методи: малювання музики, танцювально-рухова терапія, вправа «Мій захищений простір».

Застосовуються дихальні вправи, легка медитація.

3. Травматерапевтичний модуль (6-9 заняття)

Мета: пропрацювання травматичного досвіду, прийняття втрат.

Методи: створення історії втрати через казку або символічний малюнок, метафоричні асоціативні карти (МАК), вправа «Діалог із болем».

Важлива підтримка фасилітатора, супровід психолога у випадках актуалізації сильних емоцій.

4. Інтеграційно-ресурсний модуль (10-12 заняття)

Мета: активація внутрішніх ресурсів, зміцнення самооцінки, планування майбутнього.

Методи: арт-техніка «Дерево життя», вправа «Мій ресурсний герой», створення мандали стабільності.

Фінальне заняття – створення групового арт-об’єкта: «Міст надії».

Розробка програми ґрунтується на таких теоретичних засадах:

1. Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу): підтримка безумовного прийняття, віра в потенціал кожної людини до самозцілення.

2. Теорія травматичного досвіду (Дж. Герман, П. Левін): важливість безпечного контакту з травмою та її поступової інтеграції.

3. Арт-терапевтична модель Дж. Мак-Ніффа та Е. Крамер: мистецтво як канал несвідомого та засіб терапії, що не вимагає вербалізації.

У результаті проходження програми передбачається:

- зниження рівня тривожності та емоційного напруження;
- покращення настрою та сну;
- підвищення самооцінки;
- формування відчуття безпеки та стабільності;
- розвиток навичок емоційної регуляції;
- створення підтримуючих зв’язків у групі.

Для ефективного впровадження програми необхідні:

- підготовлений фахівець з психології з навичками арт-терапії;
- забезпечення арт-матеріалами;
- безпечний фізичний простір для проведення зустрічей;
- супровід у вигляді психологічної підтримки учасників між заняттями (за потреби).

Розглянемо делальний опис кожного з модулів програми.

Модуль 1. Адаптаційно-діагностичний (1-2 заняття)

Мета:

– формування почуття безпеки та довіри у групі;

– первинна діагностика емоційного стану учасників;

– актуалізація особистісного ресурсу в умовах нового середовища;

– зниження соціального напруження та почуття ізольованості.

Завдання:

– допомогти учасникам встановити контакт одне з одним;

– створити позитивну групову динаміку;

– дати можливість проявити власні переживання в м’який та

прийнятний спосіб.

Методики та вправи:

1. «Моє ім’я в кольорі»

– Учасники зображають своє ім’я у вигляді кольорової композиції, використовуючи асоціації та символи.

– Обговорення: які емоції асоціюються з іменем, як змінився образ себе після переміщення.

2. Арт-портрет «Я тут і тепер»

– Малюнок себе у теперішньому стані, зображення тіла та емоцій у кольорах.

– Аналіз з ведучим: де в тілі зосереджена тривога, напруга.

3. Колаж «Моє нове життя»

– Робота з журналами, вирізками, аплікацією. Створення візуального образу теперішнього життя та його викликів.

– Групова рефлексія: що є важливим, що викликає дискомфорт, що надає сили.

Очікувані результати:

– учасники відчувають прийняття та підтримку;

– встановлено первинний контакт із власними емоціями;

– отримано перші візуальні маркери для подальшої роботи.

Модуль 2. Емоційно-релаксаційний (3-5 заняття)

Мета:

– стабілізація емоційного фону;

– зниження тілесного та психоемоційного напруження;

– розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Завдання:

– дати учасникам інструменти самозаспокоєння;

– сформувати зв’язок між тілом та емоціями;

– вивести емоції через творчість замість вербалізації.

Методики та вправи:

1. Малювання під музику

– Учасники малюють під різну музику (повільну, ритмічну, тривожну).

– Завдання – дати фарбам «говорити» замість слів.

– Рефлексія на тему змін емоцій під впливом музики.

2. Вправа «Мій захищений простір»

– Малювання або створення тривимірного макету з природних матеріалів, що символізує безпечне місце.

– Обговорення: де я відчуваю захист, що дає мені відчуття опори.

3. Тілесна релаксація та дихальні вправи

– Коротка тілесна практика перед або після арт-роботи.

– Ознайомлення з техніками: «Дихання по квадрату», «Тілесний скан».

Очікувані результати:

– учасники отримують інструменти стабілізації;

– знижується рівень тривожності;

– формується позитивний досвід емоційного розвантаження.

Модуль 3. Травматерапевтичний (6-9 заняття)

Мета:

– м’яке опрацювання травматичного досвіду;

– вивільнення пригнічених емоцій;

– прийняття втрат та пошук нових сенсів.

Завдання:

– створити безпечний простір для вираження болю;

– допомогти учасникам «переписати» особистісну травму через символи й образи;

– трансформувати досвід втрати у джерело сили.

Методики та вправи:

1. Арт-історія «Мій шлях»

– Створення серії з 3 малюнків: «Минуле – Втрата», «Перехід – Пошук», «Теперішнє – Новий початок».

– Групова або індивідуальна рефлексія з опорою на ресурсні

моменти.

2. Вправа з метафоричними асоціативними картами (МАК)

– Робота з картами на теми втрати, надії, опори.

– Складання історії на основі вибраних карт.

– Психолог супроводжує процес, допомагаючи інтегрувати травматичний досвід.

3. «Діалог із болем»

– Написання листа або створення малюнка, адресованого власному болю.

– Завершення вправи – трансформація болю в символ підтримки чи досвіду.

Очікувані результати:

– учасники мають змогу «вивести» болісний досвід;

– з’являється перше відчуття контролю над травмою;

– послаблюється вплив пригнічених емоцій.

Модуль 4. Інтеграційно-ресурсний (10-12 заняття)

Мета:

– інтеграція терапевтичного досвіду у повсякденне життя;

– активація внутрішніх ресурсів особистості;

– формування планів на майбутнє та підвищення суб’єктивного відчуття життєвої перспективи.

Завдання:

– знайти та зміцнити індивідуальні точки опори;

– активізувати почуття впевненості, оптимізму;

– створити позитивну проєкцію майбутнього.

Методики та вправи:

1. «Дерево життя»

– Учасники малюють дерево, де:

– коріння – це їхній досвід і ресурси;

– стовбур – сила і навички;

– гілки – мрії, бажання, цілі.

– Обговорення: що допомагає триматися, що хочеться розвивати.

2. «Мій ресурсний герой»

– Малювання або створення образу внутрішнього героя (архетипу), який дає силу.

– Введення в практику внутрішнього діалогу з цим образом.

3. Груповий арт-об’єкт «Міст надії»

– Спільне створення символічної композиції з частин, які робить кожен учасник.

– Об’єкт символізує перехід до нового життя, надію, підтримку.

Очікувані результати:

– формування позитивного бачення майбутнього;

– зростання мотивації до соціальної активності;

– зміцнення внутрішньої цілісності та самооцінки.

Кожен модуль має чітко сформульовану мету, завдання, набір арт-терапевтичних методик, які відповідають як віковим особливостям учасників, так і специфіці їхнього психоемоційного стану. У програмі активно використовуються інструменти з ізотерапії, метафоричної терапії, тілесних практик, символдрами та колажної техніки. Такий підхід дозволяє досягти глибшого емоційного вираження без необхідності прямої вербалізації, що особливо цінно у роботі з травмованими людьми.

Програма не лише спрямована на зниження рівня тривожності та емоційного напруження, але й створює умови для поступової трансформації травматичного досвіду в джерело внутрішньої сили та мотивації до подальшого життя. Вона передбачає групову динаміку, що забезпечує підтримку з боку інших учасників, формування почуття приналежності та взаємопідтримки.

Таким чином, розроблена авторська програма може бути ефективним інструментом психокорекційної допомоги для ВПО, оскільки враховує як психологічні особливості цільової групи, так і культурний контекст, зберігаючи при цьому гнучкість у застосуванні. Її адаптивність дозволяє використовувати програму як у форматі групової, так і індивідуальної

роботи, а також модифікувати її відповідно до рівня травматизації та вікових характеристик учасників.

3.2. Шляхи впровадження арт-терапевтичних психокорекційних програм для внутрішньо переміщених осіб на території України

Повномасштабна війна в Україні з 2022 року спричинила масову хвилю внутрішньої міграції. За даними Міжнародної організації з міграції (МОМ), станом на початок 2024 року в Україні налічується понад 3,6 мільйона внутрішньо переміщених осіб.

Це явище стало викликом не лише для соціальних інститутів, а й для психологічного благополуччя самих переселенців. Вони нерідко зазнають тривалого стресу, втрачають житло, близьких, соціальні ролі, а також відчувають почуття небезпеки, дезорієнтації, ізоляції та екзистенційної порожнечі. Як наслідок, у них фіксуються підвищені рівні тривожності, депресивні стани, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), порушення сну, соматизація емоційних переживань тощо.

У таких обставинах актуальним і науково обґрунтованим стає впровадження системи арт-терапевтичних психокорекційних програм, які здатні м’яко, без словесної травматизації, залучати клієнта до опрацювання власних переживань через символічну, художню та тілесну експресію. Арт-терапія є міждисциплінарною практикою, що поєднує елементи психології, мистецтва, педагогіки, тілесно-орієнтованої терапії, культурології та соціальної роботи, і довела свою ефективність у постконфліктних зонах у багатьох країнах світу (наприклад, у Боснії, Руанді, Сирії, Палестині).

Однак для ефективної реалізації подібних програм в Україні потрібна багаторівнева стратегія. Першим кроком є інституційна інтеграція арт-терапії в наявні системи соціальної та психологічної допомоги. Йдеться про включення елементів арт-терапії в діяльність державних центрів соціальних служб, медичних закладів, центрів

психічного здоров'я при громадах, шкільних психологічних служб, центрів реабілітації.

Інституціалізація дозволяє закріпити сталі програми, забезпечити постійність процесів, юридичну відповідальність за їх якість, а також розширити доступ ВПО до психологічної підтримки. Важливо, щоб арт-терапія не обмежувалась одноразовими акціями, а була частиною довготривалих планів психосоціальної адаптації та реінтеграції.

Другим необхідним напрямом є розвиток людського ресурсу, тобто підготовка фахівців, здатних якісно реалізовувати психокорекційні методики. У контексті арт-терапії це не лише клінічні психологи, а й соціальні працівники, педагоги, волонтери, а також спеціалісти гуманітарного профілю, які мають базову психотерапевтичну підготовку.

Пропонується розробити національну систему підготовки арт-терапевтів через курси підвищення кваліфікації, сертифіковані програми при вищих навчальних закладах, а також освітні модулі в рамках післядипломної освіти. Доцільною є співпраця з міжнародними організаціями (наприклад, Art Therapy Without Borders, IACAT), які мають досвід викладання в кризових зонах. Крім того, важливо створити простір для професійної супервізії, де спеціалісти могли б обговорювати етичні дилеми, терапевтичні складнощі, синдром емоційного вигорання.

Наступною умовою є локалізація та культурна адаптація арт-терапевтичних інструментів до українського контексту. Програми, імпортовані з інших країн, потребують адаптації до менталітету, культурного коду, традицій, а також до релігійних, історичних і мовних особливостей конкретних регіонів.

Для прикладу, застосування технік з використанням народної символіки (вишивка, писанкарство, орнаментика), українських казок або народних пісень може мати глибокий терапевтичний потенціал. У місцевостях, що зазнали окупації або тривалого стресу, необхідна особлива делікатність у виборі методик, аби не спричинити повторну травматизацію. Варто створювати різні формати: індивідуальні сесії,

групові заняття, майстер-класи, арт-резиденції, родинні арт-програми тощо.

Значне значення має фінансове забезпечення програм, яке наразі здебільшого базується на міжнародній допомозі. Впровадження арт-терапевтичних ініціатив потребує коштів на матеріали, оплату праці фахівців, оренду приміщень, логістику, адміністративні витрати. У зв'язку з цим доцільно створити механізм співфінансування з боку державного бюджету, громад, благодійних фондів та приватного сектора.

Гранти від міжнародних донорів (UNDP, GIZ, USAID, IRC) можуть стати основою для пілотних програм, які згодом масштабуються на регіональному рівні. Важливою є також інформаційна прозорість у використанні фінансів і наявність звітності про результати програм.

Ключовим структурним елементом є оцінка ефективності програм, що має ґрунтуватися як на кількісних, так і на якісних критеріях. Для кількісної оцінки доцільно використовувати стандартизовані психометричні методики: шкали тривожності (наприклад, HADS), депресії (BDI-II), шкалу посттравматичних симптомів (IES-R). Якісна оцінка може базуватися на аналізі арт-продуктів (малюнків, ліплення, асоціативних карт), глибинних інтерв'ю, письмових рефлексій учасників.

Систематизація результатів дозволить удосконалювати методологію, аргументувати потребу в ресурсах перед донорами, а також розробити національні стандарти впровадження арт-терапії в умовах кризових ситуацій.

Таким чином, впровадження арт-терапевтичних психокорекційних програм для внутрішньо переміщених осіб в Україні має відбуватися як комплексний міжгалузевий процес, що охоплює інституційний розвиток, кадрову політику, методологічну адаптацію, фінансову стійкість та науково-аналітичну оцінку.

В умовах сучасної гуманітарної кризи саме такі програми можуть не лише полегшити психоемоційний стан переселенців, а й сприяти їх

соціальній інтеграції, формуванню нової суб’єктної ідентичності та відновленню здатності до самореалізації.

Важливо, щоб держава, громадянське суспільство та міжнародні партнери діяли узгоджено, інтегруючи ресурси і знання для досягнення спільної мети – відновлення психічного здоров’я нації в умовах війни.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дипломної роботи було комплексно розглянуто методологічні, теоретичні та праксеологічні аспекти застосування арт-терапії для покращення психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що є надзвичайно актуальним у контексті сучасної соціогуманітарної кризи, спричиненої повномасштабною війною в Україні.

У першому розділі роботи проведено ґрунтовний аналіз наукового підґрунтя проблеми психоемоційного стану ВПО. На основі вивчення сучасної української та зарубіжної психологічної літератури було виявлено, що внутрішньо переміщені особи – це категорія населення, яка зазнає глибоких психологічних і соціальних потрясінь, що негативно впливають на їхнє емоційне благополуччя, самоідентичність, здатність до адаптації та соціального функціонування.

Особливу увагу було приділено уточненню базових понять дослідження, зокрема «арт-терапія», «психоемоційний стан» і «внутрішньо переміщена особа», що дало змогу створити чітке поняттєве поле роботи. Також були охарактеризовані основні методологічні принципи дослідження арт-терапевтичних інтервенцій, зокрема гуманістичний, особистісно-орієнтований, інтегративний і культурно-адаптивний підходи.

Другий розділ Присвячено дослідження як арт-терапія допомагає внутрішньо переміщеним особам ВПО покращити їхній психоемоційний стан. В Україні ця тема дуже актуальна, особливо після 2014 року, коли багато людей були змушені покинути свої домівки через війну. Арт-терапія – це коли через творчість, наприклад малювання, ліплення, театральні ігри, люди можуть висловити свої почуття і зняти стрес. У нашому дослідженні ми спершу підбирали учасників і проводили тести, щоб зрозуміти їхній психологічний стан. Потім робили кілька арт-сесій, де люди малювали або виконували інші творчі завдання, які допомагали їм виразити те, що важко сказати словами. Після цього ми знову робили тести і спілкувалися, щоб побачити, як змінився їхній стан. Одні з популярних

вправ – це «Дерево життя» або «Мій дім», які допомагають людині усвідомити свої ресурси та надії на майбутнє. Такі техніки дають змогу відновити внутрішній баланс і знайти сили жити далі. Якщо подивитись на світовий досвід, то там теж активно використовують арт-терапію для переселенців і біженців, але з урахуванням культурних особливостей кожної країни. Крім творчості, застосовують і тренінги, що допомагають людям розвивати комунікативні навички, адаптуватися у новому суспільстві, а також визначати професійні цілі. Отже, комбінування арт-терапії та соціально-психологічних тренінгів дуже ефективне, бо воно допомагає людям не лише впоратись з травмами, але й повернути віру в себе та своє майбутнє.

У третьому розділі реалізовано практичну частину дослідження, яка включала розробку авторської психокорекційної програми з використанням методів арт-терапії, орієнтованої на потреби ВПО. Програма була структурована у кілька тематичних модулів, кожен з яких мав на меті поступову стабілізацію емоційного стану, розвиток навичок саморегуляції, укріплення ідентичності, пошук внутрішніх ресурсів та підтримку процесу інтеграції в нове середовище.

Програма побудована з урахуванням етапів терапевтичного впливу – від налагодження безпечного простору до завершення з рефлексією й трансформацією травматичного досвіду в досвід зростання. Також було досліджено можливі шляхи впровадження подібних програм на території України, включно з інституційними механізмами, кадровим забезпеченням, варіантами фінансування, принципами адаптації до культурного контексту та засобами моніторингу ефективності.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що арт-терапія є ефективним інструментом психокорекційної підтримки внутрішньо переміщених осіб. Її використання дозволяє не лише знизити рівень психоемоційного напруження, а й сприяє формуванню внутрішньої стабільності, відновленню позитивного образу «Я», покращенню соціальної адаптації та поверненню до активної життєдіяльності.

Таким чином, реалізація арт-терапевтичних програм в системі роботи з ВПО в Україні має велике значення як у контексті невідкладної психологічної допомоги, так і в довгостроковій перспективі психосоціальної реабілітації постраждалого населення. Подальші дослідження в цьому напрямі можуть бути спрямовані на розробку спеціалізованих програм для окремих категорій переселенців – дітей, підлітків, людей похилого віку, ветеранів, а також на емпіричну перевірку ефективності окремих методик у контрольованих умовах.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрієвська Н. О. Арт-терапія як метод психокорекції у роботі з людьми, що пережили травму. Київ: Наукова думка, 2017. 232 с.

2. Андріїв С. В. Психологічна підтримка постраждалих від військових конфліктів. Київ: Либідь, 2019. 198 с.

3. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс. Умань: Алмі, 2014.

4. Біда О. Г. Різні підходи до визначення арт-терапії *Педагогічний часопис Волині*. 2018. №4 (11). С. 14-19.

5. Бойко І. І. Арт-терапія як метод психокорекції у роботі з дітьми та підлітками. Київ: Либідь, 2018. 256 с.

6. Бойчук І. В. Психоаналітичні основи арт-терапії в реабілітації посттравматичних розладів. Львів: ЛДУ, 2016. 210 с.

7. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків: Фоліо, 1996. 237 с.

8. Боровик О. І. Використання арт-терапії у клінічній практиці *Психологія сьогодення*. Київ, 2020. С. 12–25.

9. Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями учасниками бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2017. Вип. 2 (41). С. 43-58.

10. Бурлака В. М. Арт-терапія у психіатрії: теорія і практика. Харків: Фоліо, 2017. 160 с.

11. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. Бусел В. Т. Київ; Ірпінь : Перун, 2007. 1736 с.

12. Вознесенська О. Л. Ландшафтна арт-терапія: можливості використання в соціальній сфері. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. К.: Міленіум, 2008. Вип. 20 (23). С. 35–45.

13. Вознесенська О. Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник. К.: Human Rights Foundation, 2015. 50 с.

14. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник. К.: Золоті ворота, 2015. 148 с.

15. Войтко С. І. Методологія арт-терапії в соціальній роботі. Львів: Світ, 2016. 174 с.

16. Волкова О. М. Психоемоційний стан внутрішньо переміщених осіб: специфіка та корекція. Харків: ХНУ, 2019. 148 с.

17. Герасименко І. В. Психосоціальна реабілітація дітей і підлітків, що постраждали внаслідок військових дій. Одеса: Астропринт, 2018. 152 с.

18. Гнатюк Л. С. Психокорекційні методи в арт-терапії: теорія та практика. Одеса: ОНУ, 2018. 176 с.

19. Гречко А. В. Психологія внутрішньо переміщених осіб: нові підходи до терапії та підтримки. Київ: Освітній центр, 2017. 189 с.

20. Дяченко О. В. Вплив арт-терапії на подолання стресу у військовослужбовців. Київ: Видавництво МПУ, 2020. 135 с.

21. Євсєєва Т. М. Методи арт-терапії в психологічній реабілітації внутрішньо переміщених осіб. Донецьк: ДонНУ, 2016. 215 с.

22. Єфремова Л. Г. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами. Харків: ХНУ, 2018. 224 с.

23. Закон України «Про захист прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 20.10.2014 № 1706-VII. URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1706-18 (дата звернення: 25.04.2025)

24. Іванова О. Л., Пінчук І. Я., Хаустова О. О., Степанова Н. М., Чайка А. В., Пінчук А. О. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім’ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. *Підтримка реформи соціального сектору в Україні*. 2020. 22 с.

25. Захарова О. П. Основи арт-терапії для психологів. Київ: Академія, 2019. С. 89–133.

26. Коваленко В. П. Практична арт-терапія в роботі з дітьми та підлітками, що пережили травму. Харків: Видавництво, 2020. 204 с.

27. Ковальчук Л. М. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам в умовах кризових ситуацій. Харків: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2021. 220 с.

28. Козлов О. І. Основи арт-терапії: керівництво для психологів. Київ: Наукова думка, 2018. 199 с.

29. Копитін А. І. Літній арт-терапевтичний табір. Зцілююче мистецтво. *Журнал арт-терапії: Мультидисциплінарне видавництво*. Том 8. № 2. Літо 2005. С. 4–8.

30. Кузнєцова Н. М. Арт-терапія у роботі з дітьми з особливими потребами. Київ: Наукова думка, 2019. 145 с.

31. Лазуренко О. О. Емоційність як особливий психологічний фактор. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i9/25.pdf (дата звернення 10.06.2025).

32. Левченко М. Ю. Арт-терапія та її застосування в психокорекційній роботі з людьми, що пережили травму. Черкаси: ЧНУ, 2015. 222 с.

33. Литвиненко В. А., Феденко В. М. Застосування пісочної терапії в реабілітації дітей з розумовою відсталістю. Матеріали наукової конференції «Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії». Суми, 2018. С. 232-236.

34. Литвинова Т. В. Психологічні аспекти травми та шляхи її подолання. Чернівці: Чернівецький національний університет, 2021. 200 с.

35. Мартиненко А. І. Психокорекція посттравматичних розладів у ветеранів АТО. Запоріжжя: ЗНУ, 2019. 180 с.

36. Мельник О. М. Психологічні аспекти реабілітації внутрішньо переміщених осіб в Україні. Київ: Ніка-Центр, 2017. 161 с.

37. Мельник С. В. Теоретичні основи арт-терапії в реабілітації посттравматичних розладів. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2019. 180 с.

38. Павленко О. М. Техніки арт-терапії в контексті реабілітації внутрішньо переміщених осіб. Київ: Академвидав, 2017. 210 с.

39. Переміщені особи. Етнічний довідник. URL: http://etnography.national.org.ua/glossary/p.html (дата звернення 27.02.2025).

40. Петрова Л. В. Техніки арт-терапії в процесі реабілітації внутрішньо переміщених осіб. Львів: Психологічний центр, 2020. 184 с.

41. Петров В. О. Арт-терапія: історія і сучасність. Київ: Академвидав, 2017. 190 с.

42. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. Київ: Кондор, 2005. 278 с.

43. Романенко Т. А. Психологічна адаптація та підтримка внутрішньо переміщених осіб: арт-терапевтичні методи. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2020. 245 с.

44. Романюк Ю. В. Психологічна підтримка родин внутрішньо переміщених осіб. Львів: ЛНУ, 2020. 210 с.

45. Свиридова К. Ю. Соціально-психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб зрілого віку до нових умов проживання внаслідок воєнної кризи: матеріали ІІІ міжнар. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 16-17 листопада 2023 р.). Вінниця, 2023. С. 172-175.

46. Сидоренко В. А. Арт-терапевтичні методи в контексті психоемоційної підтримки біженців. Запоріжжя: ЗНУ, 2016. 198 с.

47. Сидоренко О. В. Вплив арт-терапії на психоемоційний стан підлітків. Харків: ХНУ, 2021. 172 с.

48. Творча Криївка. Терапевтичні практики для ветеранів: арт-терапія у дії. Львів: Центр реабілітації, 2022. С. 35–48.

49. Тимошенко В. П. Психологія кризи та стресу: теорія і практика. Київ: Вища школа, 2019. 250 с.

50. Тимченко І. П. Арт-терапія в реабілітації дітей, що пережили травму. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2022. 190 с.

51. Тищенко І. О. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам: методи та підходи. Харків: ХНУ, 2019. 158 с.

52. Федоренко С. А. Методи арт-терапії у корекції психічних розладів. Одеса: ОНУ, 2018. 168 с.

53. Шевченко А. І. Соціально-психологічні аспекти підтримки внутрішньо переміщених осіб в умовах конфлікту. Одеса: ОДГУ, 2017. 192 с.

54. Шевченко І. О. Психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. Чернівці: Чернівецький національний університет, 2021. 265 с.

55. Юрченко Н. В. Арт-терапія для дітей і дорослих: практика та теорія. Київ: Видавництво, 2018. 211 с.

56. Яковлєва Л. П. Арт-терапія як засіб корекції тривожних розладів у внутрішньо переміщених осіб. Київ: Вид. «Нова Книга», 2018. 240 с.

57. Lai K. Community-based Programme for War-affected Children: the Case of Georgia // Social Work and Social Policy in Transition. 2010. Vol. 1, No. 2. P. 92–118.

58. Zhang, L., & Wang, H. Art Therapy for Trauma Recovery: A Meta-Analysis. *Journal of Trauma & Dissociation*, 2021. Vol. 22, Issue 3, P. 345-362.

ДОДАТКИ

Додаток А

Застосування діагностичних та арт-терапевтичних методів

Метод	Тип методу	Рекомендований вік	Сфера застосування	Мета використання
Тест Спілберга-Ханіна	Діагностичний	14+ (підлітки та дорослі)	Індивідуальне психологічне консультування, скринінг у навчальних закладах, реабілітаційні центри, військові шпиталі	Визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності
Шкала депресії Бека (BDI)	Діагностичний	13+ (може бути адаптовано для підлітків)	Психологічні центри, психіатричні служби, кризові інтервенції, моніторинг емоційного стану ВПО, ветеранів, жертв насильства	Оцінка рівня депресивних симптомів, визначення тяжкості
PCL-5 (Шкала ПТСР)	Діагностичний	16+	Центри психічного здоров’я, робота з ВПО, ветеранами, жертвами насильства, свідками бойових дій	Виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу

Продовження Додатку А

Аналіз арт-терапевтичних продуктів	Арт-терапевтичний / Діагностичний	5+ (діти, підлітки, дорослі)	Арт-терапевтичні сесії, робота в кризових ситуаціях, дитячі та сімейні центри	Інтерпретація символічного змісту малюнків, колажів, скульптур для виявлення внутрішніх конфліктів, страхів, ресурсів
Тематичний аналіз напівструктурованих інтерв'ю	Арт-терапевтичний / Квалітативна діагностика	10+ (особливо ефективно з підлітками та дорослими)	Дослідження, психотерапія, групові інтерв'ю, післякризові програми	Виявлення повторюваних тем, образів, внутрішніх наративів, що вказують на стан травмованої психіки

Додаток Б

Авторська програма арт-терапевтичної психокорекції для ВПО

Назва програми: *«Кольори відновлення»*

Мета: психоемоційне розвантаження, зниження тривожності, розвиток навичок саморегуляції.

Модуль	**Назва заняття**	**Тривалість**	**Ціль**	**Основні методи**
1	Знайомство. Безпечний простір	60 хв	Побудова довіри, формування безпеки	Мандала, арт-ім'я, колаж
2	Контакт із тілом і почуттями	90 хв	Усвідомлення емоцій	Малювання під музику, емоційні картки
3	Робота з тривогою	75 хв	Зниження напруги	«Страх у кольорі», робота з глиною
4	Образ «Я»	90 хв	Пошук ресурсів	Колаж «Я сьогодні», асоціативні карти
5	Мрії, майбутнє	90 хв	Формування візії, надії	Карта бажань, лист у майбутнє
6	Завершення	60 хв	Рефлексія, закріплення ефекту	Арт-щоденник, обговорення

Додаток В

Анкета для діагностики психоемоційного стану ВПО (до і після програми)

Інструкція: оцініть кожне твердження від 1 (зовсім не відповідає) до 5 (повністю відповідає).

1. Я часто відчуваю напругу або тривогу.
2. Мені важко зосередитися.
3. Я відчуваю емоційне виснаження.
4. Я легко можу впоратись зі стресовими ситуаціями.
5. У мене є відчуття підтримки з боку інших людей.
6. Я почуваюся в безпеці.
7. Я можу відкрито говорити про свої почуття.
8. Мені важко знайти сенс у тому, що відбувається.
9. Я маю внутрішні ресурси для подолання труднощів.
10. Мені приємно займатись творчістю чи мистецтвом.

Підрахунок: Бал від 10 до 50. Чим вищий бал – тим кращий психоемоційний стан.

Додаток Г

Вправа 1: «Дерево життя»

Мета:

1. Ідентифікація внутрішніх ресурсів, цінностей та сильних сторін.
2. Пошук особистої опори у складних обставинах.
3. Підвищення стабільності, надії, формування життєстійкості.

Матеріали:

1. Аркуші формату А3 або більші.
2. Олівці, фломастери, фарби, кольоровий папір.
3. Ножиці, клей, журнали для колажу (опціонально).

Процедура:

1. **Вступ (5-10 хв):**

Коротке обговорення мети вправи. Запропонуйте учасникам подумати про своє життя у формі дерева: з минулим, теперішнім і майбутнім.

2. **Створення зображення дерева (20-30 хв):**

Учасники малюють або створюють колаж дерева, де:

Коріння символізує минуле (сім'я, дитинство, важливі події, віра, традиції, підтримка).

Стовбур – теперішнє (поточні ресурси: освіта, досвід, навички, соціальні зв'язки, життєві опори).

Крона – майбутнє (мрії, цілі, плани, надії, образ бажаного життя).

3. **Рефлексія та обговорення (30-40 хв):**

Учасники по черзі розповідають про своє дерево.

Запитайте:

- Що символізує ваше коріння?
- Що допомагає вам триматися зараз?
- Що ви хочете бачити в майбутньому?

Можна провести міні-групову дискусію або обговорення в парах.

Модифікації:

Для дітей – спростити терміни, дати зразок дерева, пояснити на прикладі.

Для людей з ПТСР – працювати повільно, з обмеженим зануренням у

минуле.

Приклад застосування:

Жінка, переселенка, зобразила дерево з сильним корінням (родина, віра), але з поламаним стовбуром. Через малюнок вона виразила свій біль і зневіру, але завдяки терапевту змогла переосмислити значення «коренів» і віднайти сили для руху далі.

Вправа 2: «Мій дім»

Мета:

1. Опрацювання втрати, пов’язаної з домом або місцем безпеки.
2. Дослідження відчуття захищеності, ідентичності.
3. Пошук образу «внутрішнього дому» – стабільності всередині себе.

Матеріали:

1. Аркуші, фарби, олівці, клей, тканина, глина, природні матеріали.
2. Матеріали для колажів (журнали, газети).

Процедура:

1. **Вступ (5-10 хв):**

Поговоріть про значення дому. Запитайте, що для них означає «дім» (не лише фізично, а й емоційно).

2. **Творча частина (25-40 хв):**

Учасники зображують свій реальний або уявний дім.

Вибирають форму (малюнок, колаж, міні-скульптура).

Заохочуйте передати емоції: кольори, текстури, образи.

3. **Рефлексія та обговорення (30 хв):**

Учасники діляться:

- Що вони зобразили?
- Що вони відчували під час створення?
- Що змінилося в їхньому розумінні дому?

Продовження Додатку Г

Модифікації:

Можна доповнити вправою: «Яка кімната у твоєму домі є найважливішою і чому?»

Для людей, які втратили дім – запропонувати уявити «ідеальний дім» як образ безпеки.

Приклад застосування:

Учасник створив колаж із газетних вирізок і тканини – символ руїн. Через цю форму зумів виговоритися про втрату, біль, гнів, які раніше не міг озвучити. Вправа відкрила простір для подальшого глибшого терапевтичного процесу.

Вправа 3: «Я в майбутньому»

Мета:

1. Переорієнтація на майбутнє.
2. Формування надії, мотивації, довгострокових цілей.
3. Підтримка почуття контролю над життям.

Матеріали:

1. Аркуші, фарби, фломастери, журнали для колажів.
2. Листки для письмових описів (за бажанням).

Процедура:

1. **Вступ (5-10 хв):**

Запитайте:

Як би ви хотіли бачити себе через 5, 10 або 20 років?

Які мрії хочете втілити?

2. **Творча частина (20-30 хв):**

Малюнок, колаж або письмовий опис себе в майбутньому.

Заохочуйте зосередитись на позитиві, ресурсах, досягненнях.

Можна використати техніку «Лист із майбутнього» (написати собі листа від себе через 10 років).

3. **Обговорення (30 хв):**

Продовження Додатку Г

Який образ себе вийшов?

Що здивувало, надихнуло, вселило віру?

Які кроки вже можна зробити, щоб це майбутнє наблизити?

Модифікації:

Замість себе – зобразити свою сім’ю/спільноту в майбутньому.

Зробити у вигляді мапи або сходинок до мрії.

Приклад застосування:

Молода жінка, яка втратила роботу і дім, спершу відмовлялась уявляти майбутнє. Зрештою, намалювала себе як власницю бізнесу, що допомагає іншим переселенцям. Це стало поворотним моментом у її відновленні мотивації.

Декларація
академічної доброчесності
здобувача ступеня вищої освіти ЗНУ

Я, Калашник Ксенія Вадимівна, студентка 4 курсу, форма навчання денна, факультет соціології та управління, спеціальність «соціальна робота», освітньо-професійна програма «соціальна робота», адреса електронної пошти: kseniakalasnik3@gmail.com,

– підтверджую, що написана мною кваліфікаційна робота на тему: «Арт-терапія з покращення психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб»» відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень, що визначені у ст. 42 Закону України «Про освіту», зі змістом яких ознайомлена;

– заявляю, що надана мною для перевірки електронна версія роботи є ідентичною її друкованій версії;

– згодна на перевірку моєї роботи на відповідність критеріям академічної доброчесності у будь-який спосіб, у тому числі за допомогою інтернет-системи, а також на архівування моєї роботи в базі даних цієї системи.

Дата_____ Підпис_____ ПІБ (студент) Калашник К.В.

Дата_____ Підпис_____ ПІБ (науковий керівник) Широбокова О.О.