МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **РЕСУРСИ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ ДЛЯ ПІДТРИМКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0533-з-3
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Дмитриченко Вікторія Іванівна
Керівник: Гура Т.Є, д. психол. н., професор кафедри менеджменту освіти та психології ЗОІППО.
Рецензент: Кушнір Є.О., к. психол. н., викладач кафедри психології

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к. психол. н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Дмитриченко Вікторії Іванівні

Тема роботи Ресурси арт-терапевтичних методів для підтримки благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

керівник роботи Гура Т.Є. д. психол. н., професор кафедри менеджменту освіти та психології ЗОІППО

затверджені наказом ЗНУ від « » .2024 року №

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: Здійснити загальний теоретичний аналіз арт-терапії як сучасного методу соціально-психологічної роботи; проаналізувати сучасні напрямки арт-терапії; здійснити аналіз існуючих методів роботи для підтримки благополуччя особистості в умовах воєнного стану. розробити методику арт-терапії з використанням воску та вощини для подальшого її використання та дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу: 9 рисунків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Гура Т.Є., професор		
Розділ 1	Гура Т.Є., професор		
Розділ 2	Гура Т.Є., професор		
Висновки	Гура Т.Є., професор		

7 Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень- червень 2024 р.	Виконано
5	Написання висновків	жовтень 2024 р.	Виконано
6	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____В. І. Дмитриченко

Керівник роботи (проекту) _____Т. Є. Гура

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 44 сторінки, 9 малюнків, 45 джерел.

Об'єкт дослідження: ресурси арт-терапевтичних методів.

Предмет дослідження: підтримка благополуччя особистості в умовах воєнного стану арт-терапевтичними методами.

Мета дослідження: розробити методику арт-терапії з використанням воску та вощини для підтримки благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження: використання вощини та воску в поєднанні з музикотерапією сприяє зниженню рівня стресу та стабілізації емоційного стану особистості в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: теоретичний аналіз сучасного стану проблеми, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження.

Наукова новизна полягає в розробці нової пілотної арт-терапевтичної методики з використанням вощини та воску для підтримки психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами під час проведення діагностико-корекційних заходів по підтримці психологічного благополуччя особистості, що особливо актуально під час воєнного стану. Також буде корисною для педагогів, психологів, соціальних працівників, фахівців у галузі корекційної роботи.

АРТТЕРАПІЯ, БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЕМОЦІЙНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН, ВОЄННИЙ СТАН,ВОЩИНА, ВІСК.

SUMMARY

Dmytrychenko V. I. Resources of Art Therapy Methods to Support the Well-Being of the Individual Under Martial Law.

Object of research: resources of art therapy methods.

Subject of research: supporting the well-being of the individual in martial law conditions using art therapy methods.

The purpose of the research: to develop an art therapy technique using wax and beeswax to support personal well-being during martial law.

Research hypothesis: the use of beeswax and wax in combination with music therapy helps to reduce the level of stress and stabilize the emotional state of the individual in the conditions of martial law.

Research methods: theoretical analysis of the current state of the problem, systematization and generalization of scientific literature on the research problem.

A scientific innovation in the development of a new pilot art therapy technique using wax and wax to support the psychological well-being of the individual in the conditions of martial law

The results of the research can be used by practical psychologists during diagnostic and corrective measures to support the psychological well-being of the individual, which is especially relevant during martial law. It will also be useful for teachers, psychologists, social workers, specialists in the field of correctional work.

ART THERAPY, WELL-BEING, EMOTIONAL PSYCHOLOGICAL STATE, WARFARE, HONEYCOMB, WAX.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ ЩОДО ПІДТРИМКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....9
1.1. Арт-терапія як метод психологічної підтримки: історія розвитку, загальні поняття та підходи, види, ключові принципи 9
1.3 Ресурси арт-терапії для покращення та стабілізації благополуччя особистості 21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ РЕСУРСІВ АРТ ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ ДЛЯ ПІДТРИМКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ 26
2.1. Розробка методичних рекомендацій щодо використання воску та вощини як ресурсу арт-терапії для підтримки психологічного благополуччя особистості: концепція та етапи проведення 26
2.2. Опис запропонованих технік роботи з вощиною та воском..... 29
2.3. Використання методик на практиці. 36
ВИСНОВКИ..... 39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 40

ВСТУП

Збройний конфлікт в Україні створює надзвичайні ризики для ментального здоров'я та благополуччя населення. Тому вкрай важливо, щоб психологи, розуміли чинники, які можуть призвести до розладів психічного здоров'я, володіли навичками вчасного реагування на них. За статистичними даними, станом на березень 2023 року Україна подолала кризовий поріг щодо кількості внутрішньо переміщених осіб.

Метою магістерської роботи є: розглядання визначення поняття «арт-терапія», джерела її формування, її можливості та завдання,; основи та види арт-терапії; аналіз сучасних тенденцій розвитку арт-терапії в Україні: стан та перспективи її розвитку; на основі аналізу вивченого матеріалу розробити арт-терапевтичну методику з використанням вощини та воску для підтримки психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження: ресурси арт-терапевтичних методів.

Предмет дослідження: підтримка благополуччя особистості в умовах воєнного стану арт-терапевтичними методами.

Мета дослідження: розробити методику арт-терапії з використанням воску та вощини для підтримки благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження: використання вощини та воску в поєднанні з музикотерапією сприяє зниженню рівня стресу та стабілізації емоційного стану особистості в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: теоретичний аналіз сучасного стану проблеми, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження.

Основні завдання:

1. Розглянути визначення, джерела формування, можливості, завдання, основи та види арт-терапії.

2. Проаналізувати сучасні тенденції арт-терапії в Україні: стан та перспективи розвитку.

3. Здійснити теоретичний аналіз інноваційних арт-терапевтичних методів для поліпшення психологічного стану особистості під час воєнного стану.

4. Розробити нову пілотну арт-терапевтичну методику з використанням вощини та воску для підтримки психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

Наукова новизна полягає в розробці нової пілотної арт-терапевтичної методики з використанням вощини та воску для підтримки психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

Практичне значення дослідження полягає в розробці нової арт-терапевтичної методики з використанням вощини та воску для підтримки психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами під час проведення діагностико-корекційних заходів по підтримці психологічного благополуччя особистості, що особливо актуально під час воєнного стану в Україні. Також буде корисною для педагогів, психологів, соціальних працівників, фахівців у галузі корекційної роботи, а також тим, хто хоче самостійно розібратися в своїх почуттях та покращити своє благополуччя.

Структура кваліфікаційної роботи магістра складається зі вступу, 2 розділів, висновка, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ ЩОДО ПІДТРИМКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Арт-терапія як метод психологічної підтримки: історія розвитку, загальні поняття та підходи, види, ключові принципи

Як тільки почався розвиток «людини розумної», для виживання в складних умовах оточуючого світу їй було потрібно розвивати навички спілкування за допомогою жестів, міміки; пізніше, коли почалися створюватись перші примітивні спільноти, це перетворилося в потребу виражати свої емоції засобами пантоміміки, танцю, наскального малюнка. Оскільки проблем та потреб ставало більше, то це потребувало нового прояву емоцій. Звідси з’явилися такі прояви експресії, як пантоміміка, танець та наскальний малюнок.

Зростаюча потреба в спілкуванні для «виживання» потребувала нових форм вираження та пошуку комунікацій: мистецтво стало таким «містком» та засобом комунікації. Тому мистецтво можна назвати своєрідною емоційною мовою. Людина несвідомо перетворювала предмети і форми навколишнього світу в символи, а тоді використовувала їх як в повсякденному житті, так і в образотворчому мистецтві, а пізніше, на початкових етапах, в релігії.

Арт-терапія має «давнє коріння», яке йде ще з прадавніх часів, але шлях її до самостійного напрямку лікувально-корекційної та профілактичної роботи був надзвичайно довгим. Це досить «молодий» напрям у лікувально-корекційній та профілактичній роботі. Тільки в кінці XX століття стали з’являтися умови для її розвитку, коли виникла зацікавленість до примітивного, а потім до дитячого мистецтва самовираження[31].

Більшість опрацьованих нами наукових джерел подають інформацію про те , що «вперше цей термін був використаний Адріаном Хіллом в 1938 році при описі своїх занять образотворчим мистецтвом з туберкульозними хворими в санаторіях. Через певний час цей термін став застосовуватися до всіх видів терапевтичних занять мистецтвом (пластикотерапія, бібліотекотерапія, музикотерапія, драматерапія, танцювальна, опорно-рухова терапія тощо. Але не зауважують на тому, що першими його «пацієнтами по співтворчості» були саме ветерани війни, які проходили реабілітацію в туберкульозному санаторії. Перший пацієнт Адріана Хілла був ветераном Першої світової війни, який знаходився на лікуванні у санаторії від туберкульозу. Сам Адріан Хілл теж хворів на цю недугу [1].

Як особливий вид професійної діяльності в тісному зв’язку з психотерапією арт-терапія почала розвиватися у Великій Британії після Другої Світової війни.

У 1960-1980 рр. були створені професійні об'єднання, які сприяли державній реєстрації арт-терапії як самостійної спеціальності.

У 1969 році була створена Американська арт-терапевтична асоціація, яка об'єднувала арт-терапевтів-практиків. Подібні асоціації виникли згодом в Англії (БААТ, Британська Асоціація арт-терапевтів), Голландії, Японії.

1980-1990 рр. ознаменувалися зміною культурного клімату. Світ зіткнувся з проблемами притоку іммігрантів, біженців, з вимушеним існуванням расових і етнічних спільнот на одній території. У таких умовах значної надається допомога арт-терапевтів[42].

Насьогодні не існує вичерпного та науково обґрунтованого визначення поняття «Арт-терапія», бо це від багато чого залежить: чи це теоретичні уявлення, чи це теоретичні уявлення та сфера практичної діяльності фахівця; від моделі та визнання на законодавчому рівні тих чи інших моделей.

Едіт Крамер вважала за можливе досягнення позитивних ефектів перш за все за рахунок «лікувальних» можливостей самого процесу

художньої творчості, що дає можливість виразити і заново пережити внутрішні конфлікти і, в кінцевому рахунку, розв'язати їх[34].

Адріан Хілл пов'язує зцілюючу можливість образотворчої діяльності перш за все з можливістю відволікання пацієнта від хворобливих переживань.

Маргарет Наумбург вважає, що людина в результаті художніх занять долає сумніви в своїй здатності вільно висловлювати свої страхи, вступає в діалог зі своїм несвідомим і «розмовляє» з ним на символічній мові образів і тому кожній особистості впоратися з проблемами допомагає усвідомлення та вираз змісту свого власного внутрішнього світу[29].

З огляду на те, що образотворча діяльність передбачає різноманітний вибір матеріалів та текстур від фарб, олівців, крейди, воску, глини та інших матеріалів. існування різноманітних точок зору на сутність явлення арт-терапії різниться іноді кардинально.

Якщо розглянути вплив на особистість «механізмів арт-терапії», то можливо назвати їх «глибинними». Наприклад, якщо розглянути вплив мелодії та звуку на особистість від самого початку її зародження в житті, то вона чує та сприймає все на вібраційному рівні, навіть ще не будучи народженою. Колискова матері викликає в дитини « природне гальмування», яке можливо зрівняти ні з якими снодійними. Методисти ЛФК (лікувальна фізична культура - метод лікування, що полягає в застосуванні фізичних вправ і природних факторів природи до хворої людини з лікувально-профілактичними цілями) проводять заняття під музичний супровід, що дозволяє підсилити лікувально-тренувальний ефект процедури. Сучасні більш обізнані в своїй справі акушери застосовують музику на певних етапах допомоги при пологах.

Калька Н. та Ковальчук З. відзначають, що терапія мистецтвом надзвичайно продуктивна. Вона, «розкриває» внутрішні сили людини і дає змогу:

— розвивати в собі спонтанність і вдосконалювати увагу, пам'ять, мислення (когнітивні навички);

— вивчити свій життєвий досвід з незвичайного ракурсу;

— навчитися спілкуватися на екзотичному рівні (використовуючи образотворчі, рухові, звукові засоби);

— самовиражатися, надаючи задоволення собі та іншим;

— розвивати цінні соціальні навички (у груповій роботі);

— освоїти нові ролі і виявляти латентні якості особистості, а також спостерігати, як зміни власної поведінки впливають на оточуючих;

— підвищувати самооцінку, що веде до зміцнення особистої ідентичності;

— розвивати навички прийняття рішень;

— розслабитися, виплеснути негативні думки і почуття;

— зайнятися образотворчим мистецтвом і реалізувати свою здатність до творчості[22].

Першочергове завдання арт-терапії - віра в «творчу основу людини», тому головним завданням є пробудження у особистості активності до реалізації її необмеженого потенціалу, що допоможе вирішити наявні проблеми.

На початкових етапах терапія мистецтвом відбивала представлення психоаналізу, відповідно до якого кінцевий продукт творчості пацієнта, будь те щось намальоване олівцем, написане фарбами, виліплене чи сконструйоване, розцінюється як вираження неусвідомлюваних процесів, що відбуваються в його психіці. У 20-і рр. Принцхорн (Prinzhorn, 1922/1972) провів класичне дослідження творчості пацієнтів із психічними відхиленнями і прийшов до висновку, що їхня художня творчість відбиває найбільш інтенсивні конфлікти [4-5].

Однією з перших терапією мистецтвом почала займатися Маргарет Наумбург(Сполучені Штати). Після ґрунтовного обстеження дітей з поведінковими проблемами вона розробила кілька навчальних програм

психодинамічної орієнтації з залученням терапії мистецтвом. Працюючи у психіатричному інституті штату Нью-Йорк, вона взяла за основу ідею Фрейда, що полягала в тому, що первинні думки і переживання, які виникають у підсвідомості, найлегше виражаються у формі образів і символів, а не вербально.

Терапію мистецтвом можна назвати провідником символічного рівня спілкування пацієнта і терапевта. Всі види підсвідомих процесів(конфлікти, негативні спогади дитинства, страхи, тощо) відбиваються в образах художньої творчості. Саме це досліджували терапевти – прихильники фрейдійського психоаналізу.

Людина переживає мрію в основному в зорових образах; при цьому, почуття, які виникають при цьому процесі, можуть вплітатися в думки; також можуть виникати відчуття інших модальностей, проте мрія все одно залишається образом. Труднощі усвідомлення мрії саме і полягають у необхідності перекладу мови образів у слова. «Я можу намалювати її, - часто говорить нам людина про свою мрію, - але я не знаю, як її виразити словами».

Таким чином можна сказати, що методики терапії мистецтвом керуються гіпотезою : з того моменту, коли особистість, починає спонтанно малювати, ліпити тощо, у візуальних формах починає відбиватися його внутрішнє «Я».

Фрейд прямо не заохочував пацієнтів до створення малюнків і не використовував терапію мистецтвом у своїй роботі, хоча і притримувався думки про те, що в символічних образах виявляється несвідоме. Натомість Карл Юнг(учень Фрейда) наполягав на тому, щоб його пацієнти створювали малюнки, бо вважав, що для вивчення несвідомого одним із засобів є вираження своїх мрій та фантазій в малюнках. Ті, хто займаються терапією мистецтвом також розділяють погляди Юнга про те, що кожний пацієнт має активну уяву й персональні універсальні символи.

На той час фахівці, які займалися терапією мистецтвом, не мали самостійного статусу і використовувалися як помічники психіатрів і психологів у тих випадках, коли малюнки, картини дітей і дорослих пацієнтів стаціонарів могли допомогти у встановленні діагнозу і для самої терапії. Як ми бачимо, таке використання матеріалу художньої творчості значно відрізняється від використання проективних тестів типу тесту Роршаха або тематичного апперцептивного тесту (ТАТ) [24-25].

Насьогодні вже визнаний статус психотерапевтів, що займаються терапією мистецтвом. Бо вважається, що вони можуть зробити значний внесок у вивченні і лікуванні особистості.

Цікаво те, що зараз розвиваються два підходи в межах одного напрямку терапії мистетством:

Прихильники одного напрямку (який представляє Едіт Крамер) розглядають мистецтво як самодостатній лікувальний засіб. Ці терапевти підкреслюють значення мистецтва в противагу власне терапії і виключають з лікувальної практики ті прийоми, у яких творчий процес не є ведучою метою. Вони не розглядають терапію мистецтвом як замінник психотерапії.

Прихильники іншого напрямку, представником якого є Маргарет Наумбург, применшують чисто художні цілі на користь терапевтичних. Вони мають ґрунтовну клінічну підготовку і проголошують, що згодом терапія мистецтвом може стати як незалежним терапевтичним прийомом, так і допоміжним засобом для традиційних підходів.

Однак, незважаючи на існуючі розходження, обидва напрямки розглядають образотворче мистецтво як засіб, що допомагає інтеграції і реінтеграції функціонуючої особистості.

Насьогодні арт-терапія використовується не тільки в лікувальних цілях в лікарнях та психіатричних клініках, але й як цілком самостійна терапевтична форма, також вона може виступати додатком до інших видів терапії. Наприклад, у Північній Америці більшість осіб, які проходять терапію мистетством, притримуються фрейдівських або юнгіанських

концепцій і продовжують працювати. Але прихильники гуманістичної теорії вважають, що вона надає більш придатну основу для їх діяльності.

Більшість сучасних терапевтів[1-32] вважають, що поєднання різноманітних форм арт-терапії дає змогу досягти таких цілей: вираження своїх переживань за допомогою створення художніх образів; мобілізація творчого потенціалу і через його активізацію пошук засобів самореалізації; активізація і удосконалення емоційного спілкування; створення умов міжособистісної комунікації, розвитку механізмів активної емоційної саморегуляції тощо.

Існують три основних форм арт-терапії: групова, сімейна та індивідуальна. Всі ці форми терапії насьогодні активно використовуються і дають позитивні результати.

Дуже важливо при терапії враховувати вік пацієнта і його можливості, не обтяжувати його не цікавою для нього роботою, а також враховувати техніку безпеки: людині із порушеною координацією рухів не можна давати в руки гострі предмети, що можна сказати і про малу дитину. Також важливо, щоб на груповій терапії, а особливо якщо це діти, вони відчували рівну кількість уваги. Старших за віком дітей можна зацікавлювати іншими заняттями, наприклад, бісер, кіноклуб, фотографія, читання віршів, створення музики і т. д.

Арт-терапія виконує такі завдання:

- вираження почуттів
- діагностика
- зцілення
- лікування
- психокорекція
- психопрофілактика
- реабілітація
- розвиток
- розвиток навичок включення в колективну діяльність

- розкриття творчого потенціалу

Насьогодні існують директивні види занять, де дається чітка установка арт-терапевтом, а є не директивні. Коли особистості надається вільний вибір.

В сучасній психології методами арт-терапії більше користуються психологи, які працюють з підлітками та дітьми, але робота з дорослими арт-терапевтичними методами теж дає дієві результати.

Основні методи арт-терапії**:** малювання, ліплення, ,музика, орігамі, робота з деревом, каменем, колажування ,написання текстових творів (вірші, проза), танцювальне мистецтво, спів, гончарне мистецтво.

Найбільш відомими методиками і техніками арт-терапії є:

1. Методика «Мандала».

Мандали – симетричні зображення, що зустрічаються в буддизмі, індуїзмі. Пацієнти розфарбовують готові малюнки мандал та малюють їх самостійно. Кольори, які пацієнт використовував при роботі з мандалою, здатні багато розповісти про його психічне самопочуття.

2. Методики гештальт-терапії.

Гештальт-терапія – напрям, основою якого є механізм, що складається з експерименту і феномену: пацієнтові пропонують поставити експеримент і поспостерігати за тим, що відбуватиметься. Будь-яка реакція на експеримент безпосередньо під час його проведення є феноменом. Арт-терапія є невід’ємною частиною методик гештальт-терапії, оскільки дозволяє ставити експерименти, використовуючи арт-засоби.

3. Артсінтезтерапія, або АСТ.

В цьому напрямку застосовуються віршування, театр, малювання, театральні імпровізації, риторика.. Основна мета методики – навчити пацієнтів вивільняти переживання. надають особливий акцент на використання мистецтва для терапевтичних цілей. У рамках цієї методики створюється творчий простір, у якому пацієнти можуть виражати свої емоції, переживання та думки через різні види мистецтва, такі як живопис,

музика, або театральні техніки. АСТ широко застосовується в Україні в психологічній допомозі, реабілітації та особистісному зростанні, сприяючи як індивідуальним, так і груповим процесам терапії

Методики арт-терапії, такі як «Мандала», гештальт-терапія та артсінтезтерапія (АСТ), використовують творчі та художні засоби для психологічного оздоровлення та самовираження. Мандали допомагають виявити внутрішні переживання через кольори і форми. Гештальт-терапія здійснює експерименти з мистецтвом, тоді як АСТ акцентує на використанні різних видів мистецтва для вивільнення емоцій і переживань. Ці методики допомагають як в індивідуальній, так і груповій терапії.

Основні напрямки та прийоми:

1. Малюнкова терапія.

Один з найпоширеніших терапевтичних напрямків, тому що він найбільш доступний і з його допомогою легко знайти підхід до людей будь-якого віку. До терапії малюванням відносяться розпис, живопис, ознайомлення з мальованими творами мистецтва і їх обговорення.

2. Бібліотерапія.

Включає в себе читання і обговорення текстових творів. Книги підбираються так, щоб вони могли допомогти пацієнтові відчути будь-які особисті переживання.

3. Казкотерапія.

Різновид бібліотерапії, що застосовується в основному для роботи з дітьми молодшого віку. Однак складні казки, міфи, легенди можуть підійти і для роботи з більш дорослими пацієнтами. Казки в метафоричній формі доносять до читача важливі думки, які потрібно зауважити і проаналізувати.

4. Музикотерапія.

Музика здатна запускати асоціативні ланцюжки у пацієнтів, допомагаючи їм розкритися. Вона здатна заспокоїти або, навпаки, мобілізувати, викликати якісь переживання, фантазії. В рамках музикотерапії пацієнти не тільки слухають музику, а й обговорюють її,

дізнаються нове.

5. Танцювально-рухова терапія.

Прекрасно підходить для роботи з дітьми, більшість з яких вкрай активні і з легкістю дозволять втягнути себе в танці. Рух під музику дозволяє вивільнити негативні переживання і отримати масу позитивних емоцій.

6. Драма-терапія.

Це різні драматизації, постановка сценок, п'єс, відіграш певних сюжетів.

Арт-терапія ділиться на пасивну і активну. Пасивна арт-терапія включає вивчення готових творів мистецтва, таких як музика та живопис, а також обговорення цих творів. Це допомагає зняти тривогу у пацієнтів, оскільки їм не потрібно створювати свої власні роботи. Активна арт-терапія передбачає безпосереднє створення мистецьких творів, таких як малюнки, скульптури або віршування тощо.

Для індивідуальної роботи найбільш підходять наступні методики: малюнкова терапія, музикотерапія, Бібліотерапія, казкотерапія. Інші ж методики добре підходять для групових занять.

Отже було з'ясовано, що арт-терапія – це вид психотерапії та психологічної корекції, оснований на мистецтві та творчості. Вона має багато напрямків та видів. , які швидко розвиваються.

Насьогодні слід констатувати, що склалися три самостійних напрями арт-терапії – психотерапевтичний (медичний), педагогічний і соціальний (терапія зайнятістю). Їх об'єднує використання художньої творчості як лікувального засобу, що відволікає людину від неприємних, болісних переживань і гармонізує емоційну сферу.

1.2. Благополуччя особистості в умовах воєнного стану

Сучасні реалії життя під час воєнного стану в Україні кардинально змінили погляди та сприйняття суспільством нашої країни своєї

повсякденності, цінностей та перспектив. Населення навчилося адаптуватися до екстремальних умов: втрата близьких та рідних, життя в укриттях під час ракетних атак, тривалого відключення світла, відсутність води, зв'язку та тепла… Проте навіть за умов високої адаптивності українців, тривалий стрес, невизначеність та обмежені можливості перспективного планування майбутнього значно знижують психологічне благополуччя кожного з нас. Воєнний стан впливає на благополуччя особистості через надвисокий рівень стресу, тривоги та постійного страху та занепокоєння за своє життя та життя близьких.

Гордієнко І. О. зазначає, що "під час війни психологічне навантаження на особистість досягає критичних рівнів, що може призвести до серйозних емоційних розладів". Важливим є розуміння того, що психологічна підтримка в таких умовах є критично важливою для збереження психічного здоров'я[22].

Якщо розглядати визначення терміну в психологічній літературі, то психологічне благополуччя особистості пояснюють наступним чином: це є динамічною характеристикою особистості, в яку входять суб’єктивні та психологічні складові, які, своєю чергою, пов’язані з адаптивною поведінкою [24]

Теоретичні дослідження психологічного благополуччя мають багаторічну історію досліджень та динамічну зміну визначення й розуміння цього поняття. На думку К. Ріффа, психологічне благополуччя забезпечує досягнення гармонії між внутрішнім станом особистості та її соціальним середовищем. Його підхід ґрунтується на шести ключових компонентах:

- автономія
- життєва мета
- контроль над оточенням
- особистісне зростання
- позитивні стосунки,
- самосприйняття.

Психологічне благополуччя в умовах війни залежить від внутрішніх ресурсів особистості, її здатності до адаптації та соціальної підтримки. Запропоновані методики сприяють зниженню стресу, відновленню емоційної рівноваги та формуванню стійкості до кризових ситуацій.

Теоретичні дослідження психологічного благополуччя мають багатогранну основу. На думку К. Ріффа, психологічне благополуччя забезпечує досягнення гармонії між внутрішнім станом особистості та її соціальним середовищем. Цей підхід обґрунтовується на шести ключових компонентах: автономія, контроль над оточенням, особистісне зростання, позитивні стосунки, життєва мета і самосприйняття

Евдемоністичний підхід (представлений Р. Райаном) акцентує увагу на розкритті творчого потенціалу особистості, її здатність функціонувати на оптимальному рівні. У той час як **гедоністичний підхід** (Н. Бредбурн, Е. Дінер) зосереджений на задоволенні актуальних потреб і досягає позитивного емоційного стану[7].

Модель А. Вороніної вважає психологічне благополуччя як системну якість особистості, яка виявляється у переживанні змістовності та цінності життя. Збереження цієї якості можливо за рахунок розвитку внутрішніх ресурсів особистості, серед яких ключову роль виконують: соціальна підтримка.. емоційна сиабільність, психофізіологічний баланс

- емоційна стабільність;

Чинники, що впливають на психологічне благополуччя:

Негативні чинники:Умови війни посилюють вплив деструктивних чинників на психологічне благополуччя. До них належать:

1. **Тривалий стрес:** життя в умовах постійної небезпеки та ракетних нападів.

2. **Інформаційна перевантаженість:** негативні новини викликають нервове виснаження, формування ригідності та зниження імунітету.

3. **Соціальна ізоляція:** руйнування звичних зв'язків і обмеження соціальної активності.

Позитивні чинники та способи відновлення

Згідно з моделлю ресурсного відновлення «BASIC Ph», яку припускає Мулі Лаадом, шість вимірів допомагають особистості долати кризові умови:

Belief (віра): духовні переконання, які підтримують особистість.

1. **Афект (емоції):** можливість вільно виражати почуття.
2. **Соціальна підтримка (соціальна підтримка):** залучення до соціальних спільнот.
3. **Уява (уява):** використання творчих технік для трансформації емоцій.
4. **Когніція (пізнання):** раціональний аналіз ситуації.
5. **Фізіологія (фізична активність):** тілесні практики та релаксація [43].

1.3 Ресурси арт-терапії для покращення та стабілізації благополуччя особистості

Тривала ситуація воєнного конфлікту створює безпрецедентні ризики для психічного здоров'я населення України. Постійна невизначеність, загроза життю, втрата близьких, руйнування звичного способу життя призводять до розвитку негативних психічних станів[8].

Ці стани включають:

- Фрустрацію;
- Виснаження адаптаційних ресурсів;
- Зниження саморегуляції;
- Порушення емоційної рівноваги

Наукове обґрунтування таких проблем є необхідним для розробки ефективних психо-корекційних методик.

Для підтримки благополуччя особистості під час кризових ситуацій застосовуються різноманітні методи арт-терапії , які допомагають виражати емоції, працювати з травмами та покращувати емоційний стан.

1. Проективний малюнок

Пацієнт малює спонтанні або на задані теми. Через вибір кольорів і форм людина може виражати свої підсвідомі емоції, страхи, та травматичні переживання. Використовується для діагностики та роботи з емоційними блоками, посттравматичними станами, депресією[9].

2. Колажування

Створення колажу з різних матеріалів (вирізки з журналів, кольоровий папір, тканина) для вираження складних емоцій і переживань. Це полегшує вирішення внутрішніх конфліктів і надає змогу знайти нові шляхи вирішення проблеми.

3. Скульптурна терапія

Ліплення з глини або інших пластичних матеріалів (в тому числі воску) дозволяє клієнту створювати символічні об'єкти, які відображають їх внутрішній стан. Допомагає працювати з емоційними блоками, травмами через тактильний досвід і символізацію.

4. Мандалотерапія

Пацієнти створюють симетричні або хаотичні мандали (абстрактні геометричні малюнки) як спосіб самоусвідомлення що стабілізує психічний стан. Це заспокоює нервову систему, сприяє концентрації та релаксації.

5. Маскотерапія (створення масок)

Клієнт створює маски, які представляють різні аспекти його особистості або внутрішніх переживань. Це допомагає вирішити психологічні конфлікти. Використовується для лікування людей із травмами ідентичності, психологічними кризами, ПТСР[10].

6. Арт-терапія рухом (танцювальна терапія)

Включає використання рухів тіла і танцю як спосіб виховання емоцій і підвищення психологічного благополуччя. Полегшує напругу, знижує рівень тривожності, допомагає виражати емоції без слів.

7. Пісочна терапія

Робота з піском, де клієнт створює сцени з використанням піску та

мініатюрних фігур. Пісочна терапія дозволяє проявити підсвідомі конфлікти та переживання. Використовується при роботі з травматичними переживаннями та стресом[25].

8. Метод малювання для емоційного вираження

У цій методиці використовуються кольорові олівці, фарби або інші художні матеріали, щоб люди могли відобразити свої емоції через створення малюнків. зазвичай, малюнки не мають бути естетично ідеальними, головне — процес. Це допомагає особистості вербалізувати та вивільнити емоції, знизити рівень тривожності та напруги. Підходить для людей, які мають складність з вербальним вираженням своїх переживань, зокрема в умовах посттравматичних стресових розладів[40].

9 Метод роботи з пластичними матеріалами (воскові фігури)

Ліплення фігур з пластичних матеріалів (віск, тісто ,глина тощо) допомагає клієнтам фокусувати увагу на тактильному відчутті та відчутті форми, що стабілізують емоції. Віск і глина дають можливість «реформувати» негативні емоції в нові символи. Мета : Робота з символічним вираженням внутрішніх переживань, зокрема через роботу з пластичними матеріалами. Застосування : Метод може бути використаний як спосіб роботи з глибокими емоційними травмами або в ситуації хронічного стресу.

10 Метод використання кольорової терапії

Використання кольорів має важливий психоемоційний вплив. У цьому методі клієнт обирає кольори, які асоціюються з його емоціями, і створює зображення або вироби, які відображають його внутрішній стан. Це допомагає клієнту виразити емоції через кольорові асоціації, допомагає в роботі з тривогою та депресією. Особливо корисно під час кризових ситуацій для вивільнення емоцій та зниження напруги[19].

1. Метод активної імпровізації

Опис : Людина створює зображення, скульптуру чи інший твір мистецтва без попередньої підготовки, вільно виражаючи свої емоції. Цей метод додатково вивести на поверхню приховані та відчуття страху.

Підтримка благополуччя : Активна імпровізація дозволяє людям подолати внутрішні блоки та страхи, що сприяє зниженню рівня тривожності. Особливо ефективна у роботі з травмою та посттравматичним стресовим розладом[31].

2. Метод символічного відображення

Опис : У цій методиці людина використовує символи для виникнення емоцій або ситуацій, які вона не може висловити словами. Наприклад, малювання конкретного символу, який асоціюється з кризою або травмою. Підтримка : Створення символів допоможе людині об'єктивізувати своє переживання і подивитися на них зі сторони, що сприяє зниженню благополуччя емоційного напруження та тривоги.

3. Метод візуалізації майбутнього

Опис : Цей метод існує в тому, що людина малює або моделює своє явлення про майбутнє, яке є безпечним і стабільним. У процесі створення матеріалів, що асоціюються зі спокоєм і стабільністю (наприклад, пастельні кольори або м'які текстури). Підтримка : візуалізація майбутнього знижує відчуття безпорадності та безнадійності під час кризової ситуації, надає сенс для подальших дій.

4. Метод структурованої творчої діяльності

Опис : Людина виконує певне структуроване завдання (наприклад, малювання або ліплення за конкретною темою чи правилами). Цей метод веде елементи передбачуваності та контролю. Підтримка благополуччя : Структуровані завдання допомагають стабілізувати емоційний стан і зменшити стан думок. Ефективно працює з людьми, які відчувають себе вразливими через втрату контролю над ситуацією[1-10].

5. Метод роботи з колажем

Опис : Людина створює колаж, використовуючи різні вирізки з журналів, тканини, паперу, що символізують її думку, емоції та почуття. Підтримка благополуччя : Метод роботи з колажем дозволяє людям візуалізувати та структурувати свої емоції, співпрацюючи в аналізі переживання та побудови нового погляду на кризову тривалість[23 С 13].

6. Метод сенсорно-тактильного контакту

Опис : Метод створення в роботі з матеріалами, які дають тактильні відчуття, наприклад, глина, пісок або віск. Людина під час роботи фокусується на відчуттях від взаємодії з матеріалом. Підтримка благополуччя : Сенсорний контакт допоможе стабілізувати емоційний стан за рахунок концентрації на тактильних відчуттях і відволікання від стресових переживань.

7. Метод перетворення образу

Опис : Людина створює негативний образ (наприклад, страх або зло), а потім перетворює його на позитивний, використовуючи інші кольори або форми. Це може бути змінено кольори з темних на світлі або перетворення агресивної форми на плавні лінії. Підтримка благополуччя : Перетворення форми дозволяє людям контролювати свої емоції та знаходити нові шляхи взаємодії з кризовою ситуацією.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ РЕСУРСІВ АРТ ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ ДЛЯ ПІДТРИМКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Розробка методичних рекомендацій щодо використання воску та вощини як ресурсу арт-терапії для підтримки психологічного благополуччя особистості: концепція та етапи проведення

Метою цієї магістерської роботи було створення та розробка методики арт-терапії з використанням воску та вощини для підтримки благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

Результатом роботи є унікальна методика використання вощини, зокрема катання свічок з вощини, що має вплив на активізацію рецепторів пальців рук що дозволяє людині розслабитись та відчути «заземлення» таке необхідне для стабілізації психологічного стану, запах натурального воску, як додавання елементів аромо-терапії, плюс музичний супровід, як елемент музикотерапії; плюс під час пролонгованого стресу, який ще не закінчився і існує невизначеність, закінчитися він коли-небудь, включається "магічне мислення", як захисний механізм-плацебо...

Використання воску та вощини в арт-терапії базується на їхніх фізичних властивостях, що сприяють зниженню рівня тривоги та стресу через тактильні відчуття та процеси створення. Сидоренко відзначає: "Тактильні властивості воску та вощини дозволяють пацієнтам зосереджуватися на процесі створення, що сприяє релаксації і зниженню рівня тривоги" [32, 23-25].

Створено пілотну програму методики з використанням вощини та воску: спочатку робимо тест Люшера короткий з використанням кольорових листів вощини замість паперових аналогів, потім робимо катану свічку нейтрального-натурального кольору, розповідаємо, що у кожної людини є

індивідуальний «життєвий стрижень»= фітіль свічки, тоді даємо усвідомити людині що у кожного є свій досвід= «тіло свічки.». На все це можна "одягти різні реакції = кольорові рефлексії на оточуючи характеристики.. Пропонуємо "вдягти нейтральну" свічку в кольорову «сорочку» з кольорової вощини, під музику, яка схожа саме на ту, що імпонує людині і це дуже важливо, бо травмовані люди по різному сприймають музику та матеріали, з якими контактують. Наприклад, звук грому в прифронтовому місті буде сприйматися довгі роки як прильоти авіабомб... Після цього робимо свічку- стрес, одягаючи її у відповідний колір, спалюємо її, зі залишків теплого воску роздивляємося в чому страх, тоді робимо свічку- ресурс- талісман для психологічного зростання взаємодії особистості в стресовому чи тривожному стані.

Методи арт-терапії для підтримки благополуччя особистості під час кризових ситуацій є різними, але їхня спільна мета — допомагати людині висловити свої емоції, знизити рівень стресу та відновити психологічне рівновагу.

Арт-терапія є дієвим інструментом відновлення психологічного благополуччя. Крім того, техніка роботи з вощиною та воском дозволяє особистості опрацювати емоційні переживання через сенсорний і символічний досвід.

Для підтримки благополуччя особистості під час кризових ситуацій застосовуються різноманітні методи арт-терапії , які допомагають виражати емоції, працювати з травмами та покращувати емоційний стан [4]. Нижче наведено детальні описи найпоширеніших методів арт-терапії:

1. Метод малювання для емоційного вираження

Опис методу : У цій методиці створені кольорові олівці, фарби або інші художні матеріали, щоб люди могли відобразити свої емоції через створення малюнків. зазвичай, малюнки не мають бути естетично ідеальними, головне — процес. Мета : Допомогти особистості вербалізувати та вивільнити емоції, порушити рівень тривожності та напруги. Застосування : Підходити для

людей, які мають складність з вербальним віруванням своїх переживань, зокрема в умовах посттравматичних стресових розладів[12].

2. Метод роботи з пластичними матеріалами (воскові фігури)

Опис методу : Ліплення фігури із воском або глиною допомагає клієнтам фокусувати увагу на тактильному відчутті та відчутті форми, що стабілізують емоції. Віск і глина дають можливість «реформувати» негативні емоції в нові символи. Мета : Робота з символічним вираженням внутрішніх переживань, зокрема через роботу з пластичними матеріалами. Застосування : Метод може бути використаний як спосіб роботи з глибокими емоційними травмами або в ситуації хронічного стресу.

3. Метод використання кольорової терапії

Опис методу : Використання кольорів має важливий психоемоційний вплив. У цьому методі клієнт обирає кольори, які асоціюються з його емоціями, і створює зображення або вироби, які відображають його внутрішній стан. Мета : Полегшити клієнту вираженість емоцій через кольорові асоціації, допомогти в роботі з тривогою та депресією. Застосування: Особливо корисно під час кризових ситуацій для вивільнення емоцій та зниження напруги[29].

4. Метод маскотерапії (виготовлення масок)

Опис методу : Виготовлення масок є потужним способом дослідження аспектів «Я», допомагаючи клієнтам вивчити свої внутрішні ролі та конфлікти. Мета : Виявити та інтегрувати приховані або відіснені емоції. Застосування : Використовується в роботі з ідентичністю, внутрішніми конфліктами та адаптацією до кризових ситуацій.

5. Метод колажування

Опис методу : Колажування забезпечує використання різноманітних матеріалів (вирізки з журналів, фотографій, текстур), які створюють цілесну картину емоційного стану клієнта. Мета : Створення візуальної композиції, яка відображає складні почуття або переживання. Застосування : Колаж

дозволяє клієнтам опрацьовувати багатоаспектні переживання, особливо коли вони стикаються з кризами або стресом.

6. Метод музикотерапії в арт-терапії

Опис методу : Інтеграція музичних елементів у процес створення мистецтва клієнтам зосередитися на сенсорному досвіді, що поєднує звук і творчість. Мета : Покращення емоційного стану за рахунок ритмічної, мелодичної стимуляції, яка підтримує процес творчості. Застосування : Ефективний у ситуаціях стресу та тривоги, сприяючи створенню атмосфери, яка сприяє розслабленню.

2.2. Опис запропонованих технік роботи з вощиною та воском

Техніки включають ліплення, малювання на воскових планшетах, створення свічок тощо. Ці методи сприяють релаксації та підвищенню креативності. Створення воскових свічок не лише допомагає людям знімати стрес, але й сприяє розвитку моторики та креативного мислення.

Використання воску та вощини в арт-терапії базується на їхніх фізичних властивостях, що сприяють зниженню рівня тривоги та стресу через тактильні відчуття та процеси створення, слід зазначити, що властивості воску та вощини дозволяють пацієнтам зосереджуватися на процесі створення, що сприяє релаксації і зниженню рівня тривоги. Запропоновані техніки роботи з вощиною:

1. Катання свічок

Мета :

- Створення символу стабільності та внутрішньої гармонії через метафору свічки.
- Через тактильний контакт та аромат вощини відбувається розслаблення і заспокоєння.

Опис методу :

- Учасники підтримують вощину для формування основи свічки.

- Використання гніту як "внутрішнього стрижня", що символізує життєву силу.
- Обгортання свічки кольоровою вощиною для відображення індивідуального емоційного стану.

2. Техніка “Ресурсна свічка”

Мета :

- Формування позитивного образу, який допоможе мобілізувати ресурси особистості.
- Підтримка створення персонального символу.

Опис методу :

- Учасники обирають кольори, що символізують їхні ресурси (надію, спокій, силу).
- Створення багатошарової свічки, що символізує накопичення ресурсів.
- Обговорення: свічка аналізується, обговорюється її символічне значення.

3. Техніка "Свічка-стрес"

Мета :

- Зниження емоційного напруження через руйнівну (кадрову) дію.
- Усвідомлення та символічне звільнення від негативних переживань.

Опис методу :

- Учасники створюють свічку в кольорах, що асоціюється з негативними емоціями.
- Після її виготовлення відбувається символічне "згоряння" стресу, яке супроводжується релаксаційною музикою.

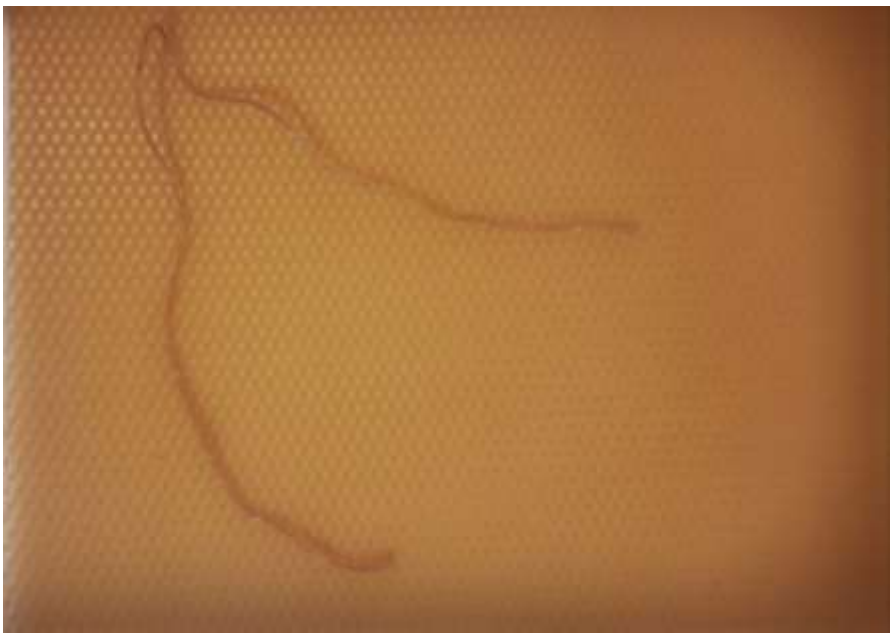


Рис. 2.1



Рис.2.2



Рис. 2.3



Рис. 2.3



Рис. 2.4



Рис. 2.5



Рис. 2.6

4. Пластична техніка з використанням воску

Мета :

- Покращення тактильної чутливості та дрібної моторики.
- Вираження емоцій через створення фігури.

Опис методу :

- Робота з теплим воском (нагріти віск) для створення плоских чи об'ємних фігур.
- Використання кольорів для відображення емоційного стану учасників.

5. Восковий граттаж

- **Мета** :
- Символічне відображення підсвідомих переживань через візуалізацію на восковій поверхні.
- **Опис методу** :
- Нанесення кольорових шарів на воскову основу.
- Створення малюнків шляхом підряпин, що дозволяє «вивільнити» приховані емоції.
- Обговорення малюнків, вивільнення емоцій

6.Малювання на восковому планшеті.

Мета :

Забезпечити безпечний простір для творчості та опанування складних емоцій.

Опис методу :

- Підготовка планшета: розтоплений віск заливається у холодну воду для створення поверхні для зображення.
- Малювання: клієнт створює візерунки або зображення на застиглому восковому «планшеті».
- Рефлексія: обговорення створеного малюнка.

Переваги «воскового планшета».

Незважаючи на легкість в створенні та користуванні, він має багатогранний вплив, такі як:

- Сенсорний- відбувається заспокоєння через тактильний контакт з воском.
- Символічний - трансформуються негативні емоції.
- Візуальний -створюються гармонійні образи

Слід сказати, що у Назаревич В. є свій авторський восковий планшет, але він досить дорогий і тому не кожен зможе його придбати,а створення такого інструменту для отримання позитивних змін в своєму емоційному стані.



Рис. 2.7

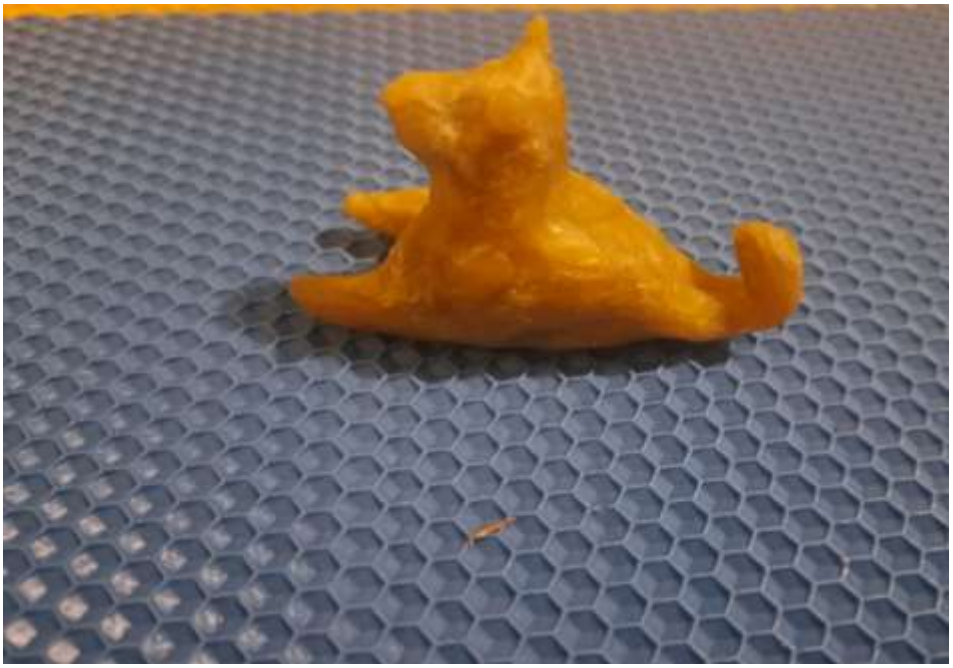


Рис. 2.8



Рис. 2.9

2.3. Використання методик на практиці

Методика дослідження

Вибірка : учасники з різним рівнем стресу, зокрема жителі прифронтових міст(діти віком від 6 років, підлітки, дорослі).

Оскільки методика достатньо екологічна, вона підходить всім.

Інструменти для оцінки :

- Тест Люшера (кольорові картки з вощини).
- Шкали депресії, тривожності та стресу (DASS-21, Спілбергера-Ханіна, опитувач САН).

Етапи дослідження :

- Попередня оцінка емоційного стану учасників.
- Проведення терапевтичних сесій із використанням воску.
- Підсумковий аналіз результатів.

Аналіз результатів

1. **Кількісний аналіз** : зменшення рівня тривожності, за даними DASS-21.
2. **Якісний аналіз** : висловлювання учасників про роботу з воском та музику.
3. **Порівняння з контрольними групами** : оцінка відмінностей у результатах між групами, які використовували лише традиційні терапевтичні методи.

Рекомендації та перспективи впровадження методики

1. Адаптація методики для різних вікових категорій (діти, дорослі, люди похилого віку).
2. Використовується в реабілітаційних центрах для ветеранів, у школах та інших закладах.
3. Розробка тренінгів для психологів щодо впровадження методики.

Фіксація результатів включає використання анкет, щоденників учасників та психологічних тестів для оцінки змін у рівні тривоги та загального емоційного стану. Використання анкет та щоденників дозволяє точно відслідковувати прогрес учасників та здійснювати необхідні корекції в методиках.

Адаптація методики до роботи з різними цільовими групами:

1. Діти: інтеграція ігрових елементів через створення казкових персонажів.
2. Дорослі: створення свічок для рефлексії внутрішніх ресурсів.
3. Групова терапія: використання мандали як інструменту для колективної роботи.

Рекомендовано використання в поєднанні з восковими техніками

З'єднання воску з ефірними маслами посилює терапевтичний ефект.

Аромати воску вже самі по собі мають заспокійливий ефект, який знижує рівень тривожності. Запропонована методика по цій аромотерапії із заняттями арт-терапією. Можливе додавання ефірних масел для посилення ефекту.

Музикотерапія як додатковий компонент

Музика посилює ефективність арт-терапії.

- Вибір індивідуальних композицій, які асоціюються зі спокоєм і стабільністю.
- Поєднання музики з іншими компонентами методики для створення багатовимірного терапевтичного впливу.

Методики потребують подальшого доопрацювання та вивчення більшої кількості наукової літератури на тему роботи з воском та вощиною, проведення пілотних занять для оцінки її дієвості. Результати методики треба порівнювати з традиційними методами терапії.

ВИСНОВКИ

В результаті аналізу теоретичних основ арт-терапії встановлено, що цей підхід є одним із найефективніших засобів психологічної підтримки особистості. Арт-терапія сприяє вираженню емоцій, зниженню рівня тривожності, підвищенню психологічної стійкості та стабілізації емоційного стану. Особливої уваги заслуговують її ключові принципи — безпека, творчий самовираз, індивідуалізація, які дозволяють адаптувати методику під потреби різних клієнтів.

Вивчення ресурсів арт-терапії для покращення благополуччя особистості показало, що завдяки своїй універсальності цей метод може бути інтегрований у роботу з різними категоріями населення, особливо тими, хто зазнав травматичного впливу війни. Основними ресурсами арт-терапевтичних методів є здатність до створення психологічно безпечного середовища, активізація процесів саморефлексії, підвищення усвідомленості та відновлення внутрішнього балансу.

Практична частина роботи була присвячена розробці методичних рекомендацій щодо використання арт-терапевтичних технік із застосуванням воску та вощини. Запропоновані техніки довели свою ефективність у роботі з емоційною напругою, покращенні психологічного благополуччя та активізації внутрішніх ресурсів особистості. Розроблена методика включала концепцію, етапи проведення, а також конкретні рекомендації для психологів щодо практичного використання.

Використання воску та вощини в арт-терапії дозволяє створити умови для релаксації, творчого вираження та стабілізації емоційного стану клієнтів.

Таким чином, ресурси арт-терапії є важливим інструментом для підтримки благополуччя особистості в умовах воєнного стану. Подальші дослідження у цій сфері можуть бути спрямовані на розширення спектру арт-терапевтичних методів, адаптацію їх до різних цільових груп, а також інтеграцію в комплексні програми психологічної допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 р. / за ред. Жосана О.Е.; уклад. Молчанова О.М. Кропивницький : КЗ КОІППО імені Василя Сухомлинського, 2021. 150 с.

2. Арт-технології : навчально-методичний посібник Житомир : ТОВ «Видавничий дім Бук-Друк»,2024. 180 с.

3. Вознесенська О. Л. Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій*: збірник статей. 2015. С. 98-110

4. Вознесенська О., Робело-Тимченко Н., Спейзер В.М., Спейзер Ф.,Старовойтов А. Арттерапія в роботі з колективною травмою. *Простір арт-терапії.* Збірник наукових праць. Вип. 1 (33). 2023. С 4-26.

5. Вознесенська О.Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити* : *Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі*. Вип. 2. 2014. С 93-103

6. Вознесенська О.Л., Скнар О.М. Енциклопедичний словник з арттерапії. Київ: Золоті ворота, 2017. 312 с.

7. Волинець І. П. Методи арт-терапії в подоланні ПТСР. Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів : тези доп. учасників ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участью, м. Кривий Ріг, 07 лют. 2019 р., / Дон. юр. інст. МВС України, 2019. С. 310-315.

8. Володарська Н. Д. Арт-терапія як інструмент подолання посттравматичних розладів особистості : Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : тези доп. учасників ІІІ Міжнар.наук.-практ. конф.,Київ, 02-03 бер. 2018 р., / КНУ ім. Т. Шевченка, Київ, 2018. С. 47-49.

9. Свистунов Ю. О. Арт-терапія як метод психосоціального відновлення.

10. Глибинна арт-терапія : практики трансформацій : навч.-

11. Гордієнко І. О. Взаємозв'язок локусу контроля з різними видами копінг-стратегій. *Актуальні проблеми психології особистості : теорія, досвіт, практика* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (28-29 квітня 2022 р.) / за. ред. О. П. Саннікова; ПНПУ імені К. Д. Ушинського, каф. загальної та диференціальної психології соціально-гуманітарного факультету. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2022. С. 25-38.

12. Заушнікова М. Ю., Клевець Л.М.Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. зб-к наук. праць. Київ :НУОУ, Вип. 4 (68). 2022, С.123–129.

13. Заушнікова М. Ю., Тонкопей Ю.Л., Пєтухова І.О. Динаміка рівня тривожності здобувачів вищої освіти у прикордонному регіоні в умовах війни. Науковий журнал «Габітус». Вип. 45.,2023.С. 59-63.

14. Ільченко І.С. Арт-терапія: навч. посіб. Умань: Візаві, 2013. 150 с

15. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : Льв. ДУВС, 2020. 232 с.

16. Каньоса Н. Г. Теорія та технології розвитку дитячої художньої творчості дошкільників : навч.-метод. посіб. Кам’янець-Подільський : Зволейко Д. Г. 2015.188 с.

17. Карплюк А.О. Арт-терапія як метод соціальної роботи з молодими сім’ями: кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня «магістр» Київ, 2021.

18. Киричевська Л. Збереження психологічного здоров’я дітей етнозасобами в період ведення АТО в країні. *Простір арт-терапії* : зб. наук. пр. УМО, 2023, ВГО Арттерапевтична асоціація / ред. П. В.Лушин. та ін. Київ: ФОП Назаренко Т.В. 2023. Вип. 1 (33). С 110-112

19. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арттерапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2015. 148 с.

20. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.

21. Купіна О. В. Арттерапія як засіб подолання ПТСР: зб. наук. праць за результ. Міжнар. наук.-практ. конф. *Психологічний супровід особистості в умовах сучасних викликів постмодерного суспільства: теоретичні засади та прикладні аспекти.* Дніпро-Слов'янськ, 2022. Вип. 9.С. 339-342

22. Курок В. П., Химан Г. П. Аналіз різних наукових підходів до визначення арттерапії. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка* 2022.Вип. 50 С. 252-259

23. Науково-практична конференція присвячена XX марзєєвським читанням «Актуальні питання громадського здоров’я та екологічної безпеки України» (24-25 жовтня 2024 р.). Зб. тез доп., Вип.24 Київ: Інтердрук, 2024. 202 с.

24. особистості : Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал :тези доп. учасників Звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2021 рік. 2021. Вип. 10. С. 174-178

25. Підтримка психологічного здоров’я особистості в умовах війни: матеріали VI Всеукраїнських психологічних читань Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів. 21 квітня 2023. Умань. 182 с.

26. Простір арт-терапії. /за ред.. Лушина П.В.: Зб. наук. праць / УМО, ВГО «Арт- терапевтична асоціація». Київ. : ФОП «Назаренко Т.В.», 2022. Вип. 1 (31).104 с.

27. Простір арттерапії: єднання у творчій співдії: матеріали XXI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції. Львів,15–17 березня. 2024 р. / за наук. ред. О. Вознесенської, В. Волошиної, М. Перун, Л. Подкоритової. Київ, 2024. 138 с.

28. Психологічна допомога особистості у воєнний період : матеріали VII Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», м. Умань, 18 квіт. 2024 р. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Ф-т соц. та психологічної освіти. Умань. 204 с.

29. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: зб. матеріалів, доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Маріуполь, 28 лютого 2018 р. Маріуполь: ДонДУУ, 2018. 322 с.

30. С. В. Куценко. Арт-терапія: теорія і практика: навч. посіб. / С. В. Куценко. Вінниця: Нова Книга, 2012. С. 23-25.

31. С. В. Куценко. Арт-терапія: теорія і практика: навч. посіб. Вінниця: Нова Книга, 2012. С. 23-25.

32. Сидоренко В. Д. Візуальне мистецтво від авангардних зрушень до новітніх спрямувань: Розвито*к візуального мистецтва України ХХ —ХХІ століть Інститут проблем сучасного*. Мистецтва. Київ: ВХ студіо. 2008177 с.

33. Скорик Т. В. Сутність арт-терапії у сімейному вихованні. *Теоретико-методичні проблеми підготовки студентів до естетичного виховання учнів початкових класів*. Чернігів : ЧНПУ, 2010, Вип. 7. С. 12-16..

34. Станішевська В. І. Арт-терапія: навч. посібник .Умань: ВПЦ «Візаві». 2022. 171 с.

35. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи) / за ред. В.Г.Панка, І. І. Ткачук. Київ: Ніка-Центр, 2021. 118с.

36. Титаренко Т. М. Можливості збереження психологічного благополуччя в ситуації пандемії. *Вісник НАПН України*, 3(1) 2021. С. 1-7.

37. Чернобровкіна В. А. Внутрішня свобода особитості в локусі психотерапії:*Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова.* Серія № 12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2014. № 44 (68). С. 9-5.

38. Шевченко В. Методи фіксації психологічних результатів. Харків: Видавництво "Психологічна наука".2021.С 45-47

39. Шопша М., Шопша О., Живаго Х., Фесенюк Н., Коляденко Н., Бачуріна Н. Вплив воєнної ситуації на психічні стани населення України та їх арт-терапевтична психокорекція. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я.* 2023. Вип. 2 (11). С. 66–82.

40. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*: наук.-практ. журнал. 2015. № 3. С. 48-55

41. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, Кропивницький,2 0–27 квітня 2021 року / уклад. Молчанова О.М.; за заг. ред. Жосана О.Е. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. 150 с

42. David E. Gussak, Marcia L. Rosal. The Wiley Handbook of Art Therapy. *Wiley Clinical Psychology Handbooks*. John Wiley & Sons. 2016.

43. Caroline Case , Tessa Dalley. The Handbook of Art Therapy / Routledge. 2014.

44. Hoshino J., Kerr C. Family Art Therapy: Foundations of Theory and Practice. Routledge. 2011.

45. Kerr C. (Ed.) Multicultural family art therapy / Taylor & Francis. 2015.