

<https://zbirnyky.rshu.edu.ua/index.php/ucpmk/article/view/850/1675> (дата звернення: 20.10.2025).

3. Бенюк П., Пруднікова О., Щербак І. Дослідження ролі цифрових платформ у популяризації українського музичного мистецтва // Актуальні питання гуманітарних наук. 2025. Вип. 86, т. 1. Дрогобич : Видавничий дім «Гельветика». 364 с. Режим доступу: [https://aphn-journal.in.ua/archive/86\\_2025/part\\_1/86-1\\_2025.pdf#page=60](https://aphn-journal.in.ua/archive/86_2025/part_1/86-1_2025.pdf#page=60) (дата звернення: 20.10.2025).
4. Онлайн-концерт «Музичні барви» від вихованців КЗ «Музична школа» Великоновосілківської селищної ради [Електронний ресурс]. 2025, 2 червня. Великоновосілківська селищна військова адміністрація Волноваського району Донеччини. Режим доступу: <https://vn-gromada.gov.ua/news/1748853980/> (дата звернення: 20.10.2025).
5. Classical music performance took place in Kharkiv bomb shelter as a symbolic version of the international Kharkiv Music Festival [Електронний ресурс]. We Are Ukraine. 2022, 29 March. Режим доступу: <https://www.weareukraine.info/classical-music-performance-took-place-in-kharkiv-bomb-shelter-as-a-symbolic-version-of-the-international-kharkiv-music-festival/> (дата звернення: 20.10.2025).

**САПРАНКОВА Катерина,**  
здобувачка І курсу ІІ (магістерського) рівня вищої освіти,  
Бердянський державний педагогічний університет

Науковий керівник –  
**НЕСТЕРЕНКО Марина Миколаївна,**  
кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри початкової освіти  
Бердянського державного педагогічного університету,  
м. Запоріжжя, Україна

## **АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБАМ З СИМПТОМАМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ**

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це складний психологічний стан, що розвивається у відповідь на переживання травматичних подій, таких як війна, насильство, втрата близьких, катастрофи чи полон. Цей розлад супроводжується хронічною тривожністю, емоційним онімінням, спалахами гніву, порушеннями сну та відчуттям відірваності від реальності, що значно знижує якість життя. З огляду на зростання кількості людей із симптомами ПТСР в умовах воєнного часу в Україні, питання ефективної психологічної підтримки набуває особливої актуальності.

Арт-терапія, як метод психологічної допомоги, дає можливість безпечного вираження емоцій, відновлення контролю над внутрішнім станом та поступового проживання травматичного досвіду. У цьому контексті застосування арт-терапевтичних технік є актуальним напрямом практичної психології, орієнтованої на підтримку осіб із симптомами ПТСР. Цю тему відображено в роботах таких вчених: V. Malhotra, C. Levy, Dr. A. Jain, G. Kaimal, H. Spooner, J. B. Williamson, L. C. Jones, M. Tiwary, N. K. Trigun, N. Murphy, N. Winter, R. Kumar, S. K. Mani, Т. Разумовська та інших.

Симптоматику ПТСР детально описала група американських вчених V. Malhotra, L. C. Jones, H. Spooner, C. Levy, G. Kaimal та J. B. Williamson. Так, ними було визначено, що ПТСР може включати: повторне переживання травматичної події через флешбеки та нічні кошмари, ангедонію, уникнення ситуацій та нагадувань про травматичну подію, гіперзбудження, страх або гнів, а також дисоціацію. Дослідниками визначено, що приблизно 70,4% людей протягом життя зазнають травми, причому у 4,1% людей розвивається принаймні один симптом ПТСР. Підвищений ризик розвитку цього розладу відзначається у військовослужбовців і ветеранів, які безпосередньо брали участь у військових діях, тому вони входять до групи ризику появи проявів ПТСР [1].

Арт-терапія є ефективним терапевтичним підходом, що сприяє посттравматичному зростанню через творче самовираження, допомагаючи опрацьовувати емоційні, психологічні та соматичні наслідки травматичного досвіду. Керуючись гуманістичним і психодинамічним підходами в роботі з особами з ПТСР, N. K. Trigun, Dr. A. Jain, R. Kumar, S. K. Mani та M. Tiwary довели, що арт-терапія надає людям безпечний простір для опрацювання травматичних переживань, коли вербальні засоби виявляються недостатніми, і дає змогу відновити почуття контролю, цілісності та емоційної рівноваги [4].

Згідно з дослідженням AJ Webb, у когнітивно-поведінковому підході до арт-терапії фокус зміщується на те, як створення виробів мистецтва може позитивно впливати на думки, почуття та поведінку особистості. Поєднання КПТ та арт-терапії допомагає травмованій людині виявити та змінити негативні моделі мислення і поведінки за допомогою мистецтва. Використовуючи синергію між різними формами мистецтва для емоційного вивільнення та спілкування, психолог може адаптувати роботу з травмованою особою конкретно до її проблеми, що є потужним інструментом емоційного зцілення й особистісного зростання [2].

Досвід роботи N. Murphy та N. Winter з особами, що зазнали травми, засвідчує, що арт-терапія може бути ефективною тоді, коли інші методи впливу на травмовану особистість вже не дієві. Основними ж способами взаємодії з особами з проявами ПТСР у цій техніці будуть наступні: створення безпечного середовища; індивідуальний темп, що відповідає особливостям та можливостям людини; залучення видів мистецтва, що сприяють інтеграції двох півкуль головного мозку; забезпечення активного спілкування, коли у людини є прояви алекситемії та фрагментарних спогадів [3].

Як зазначає Т. Розумовська, арт-терапія сприяє глибшому доступу до неусвідомлених шарів пам'яті, зокрема до візуально-кінестетичних систем, що часто залишаються недоступними у вербальній терапії. Завдяки цьому активується робота з травматичними спогадами, що, у свою чергу, посилює

ефективність інших методів, зокрема EMDR-терапії та когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Окрім безпосередньої терапевтичної дії, арт-терапія має значний психосоціальний потенціал: через залучення до творчої активності, соціально значущої символіки та естетичного самовираження, вона допомагає особам із симптомами ПТСР відновлювати відчуття гідності, надії, належності до спільноти. Водночас знижується рівень сорому, провини, гніву, тривожності та інших деструктивних емоційних станів. Цей ефект досягається шляхом інтеграції травматичних переживань у безпечний простір реальності через мистецькі засоби вираження [5].

Отже, техніки арт-терапії є ефективним інструментом психологічної допомоги особам із посттравматичним стресовим розладом, особливо в комплексі з іншими видами терапевтичного втручання. Використання засобів мистецького вираження – таких як образотворче мистецтво, драматичні практики, танець, музика – сприяє стабілізації психологічного стану та зниженню інтенсивності симптомів ПТСР.

## ЛІТЕРАТУРА

1. A conceptual framework for a neurophysiological basis of art therapy for PTSD / B. Malhotra et al. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2024. Vol. 18. URL: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1351757> (date of access: 16.10.2025).
2. AJ Webb. The Therapeutic Power of Art: Exploring the Mechanisms Behind Art Therapy's Efficacy. *Authorea*. September 21, 2023.
3. Coles A., Murphy N., Winter N. Working with trauma: expanding, examining, and evidencing the value of art therapy. *International Journal of Art Therapy*. 2024. P. 1–2. URL: <https://doi.org/10.1080/17454832.2024.2314417> (date of access: 16.10.2025).
4. Trigon N. K. Art Therapy in Trauma Recovery: Exploring the Therapeutic Potential of Creative Expression. *African Journal of Biomedical Research*. 2024.

P. 9836–9847. URL: <https://doi.org/10.53555/ajbr.v27i4s.5558> (date of access: 16.10.2025).

5. Разумовська Т. В. Арттерапія як ефективний засіб корекції негативних наслідків ПТСР. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 58–67. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-8> (дата звернення: 16.10.2025).