

Журнал «Перспективи та інновації науки»  
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)  
№ 5(51) 2025

УДК 159.9:316.6

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5\(51\)-2108-2124](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5(51)-2108-2124)

**Митрофанова-Керсанова Лариса Анатоліївна**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології, Одеський національний університет ім. І.І. Мечникова, м. Одеса, <https://orcid.org/0009-0004-3813-9785>

**Кочерга Євгенія Володимирівна** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології, Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, <https://orcid.org/0000-0002-5593-6346>

**Яковліва Олена Павлівна** кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри шкільної педагогіки, психології та окремих методик, Комунальний заклад вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж», м. Вінниця, <https://orcid.org/0000-0002-6222-9631>

**Яременко Лариса Георгіївна** викладач кафедри режисури та акторського мистецтва, Київська муніципальна академія естрадного та циркового мистецтв, м. Київ, <https://orcid.org/0009-0001-6744-9799>

**Сауріна Ольга Іванівна** старший викладач кафедри культурології, Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ, <https://orcid.org/0009-0000-2526-1256>

## АРТТЕРАПІЯ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

**Анотація.** *Актуальність дослідження.* Сучасні соціальні трансформації, зростання рівня стресогенних факторів, поширення психологічних травм, викликаних воєнними діями, соціальною нестабільністю, внутрішнім переміщенням, порушенням звичного укладу життя, актуалізують необхідність пошуку нових, ефективних засобів підтримки та реабілітації особистості. У цьому контексті особливої актуальності набувають методи, що поєднують психологічний, соціальний та педагогічний вплив. Одним із таких інноваційних та універсальних підходів є арттерапія — напрям психотерапії та соціально-педагогічної роботи, що використовує мистецтво як інструмент для вираження внутрішніх переживань, зняття напруги, гармонізації емоційного стану та активізації внутрішнього ресурсу людини.

*Результати.* У статті розглядається арттерапія як ефективний інструмент соціально-педагогічної підтримки та реабілітації особистості в умовах кризових і травматичних життєвих ситуацій. Здійснено аналіз теоретичних

засад арттерапевтичної практики, визначено її місце у структурі соціально-педагогічної допомоги. Особливу увагу приділено ролі арттерапії у процесі відновлення психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб, ветеранів, осіб з інвалідністю, дітей та молоді, які зазнали психологічної травми. На основі аналізу кейсів та практичного досвіду доведено дієвість арттерапевтичних методів у відновленні внутрішніх ресурсів, покращенні самооцінки, формуванні нової життєвої перспективи. Окреслено перспективи інтеграції арттерапії в освітню та соціальну практику, зокрема через підготовку фахівців і впровадження інноваційних технологій. *Напрями подальших досліджень.* Попри значну кількість наукових досліджень у сфері психотерапії та соціальної роботи, потребує подальшого вивчення інтегративний потенціал арттерапії саме в межах соціально-педагогічної підтримки. Таке поєднання відкриває нові перспективи для міждисциплінарної взаємодії фахівців та підвищення ефективності реабілітаційних програм.

**Ключові слова:** арттерапія, соціально-педагогічна підтримка, реабілітація особистості, психоемоційне відновлення, травма, творчість.

**Mitrofanova-Kersanova Larysa Anatoliivna**, Candidate of Psychological Sciences, I. I. Mechnikov Odesa National University, Associate Professor of the Department of Social Psychology, Odesa, <https://orcid.org/0009-0004-3813-9785>

**Kocherha Yevheniia Volodymyrivna** Candidate of Pedagogical Sciences, Berdyansk State Pedagogical University, Associate Professor of the Department of Psychology, Zaporizhzhia, <https://orcid.org/0000-0002-5593-6346>

**Yakovliwa Olena Pavlivna** Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of School Pedagogy, Psychology and Specific Methods, Communal Institution of Higher Education «Vinnytsia Humanitarian and Pedagogical College», Vinnytsia, <https://orcid.org/0000-0002-6222-9631>

**Yaremenko Larisa Heorhiivna** Kyiv Municipal Academy of Circus and Performing Arts, Lecturer of the Department of Directing and Acting, Kyiv, <https://orcid.org/0009-0001-6744-9799>

**Saurina Olha** National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine, Senior Lecturer, Department of Cultural Studies, Kyiv, <https://orcid.org/0009-0000-2526-1256>

## **ART THERAPY IN THE CONTEXT OF SOCIAL-PEDAGOGICAL SUPPORT AND PERSONAL REHABILITATION**

**Abstract.** *Relevance of the study.* Modern social transformations, the increase in the level of stress factors, the spread of psychological trauma caused by military

actions, social instability, internal displacement, and disruption of the usual way of life, highlight the need to find new, effective means of supporting and rehabilitating the individual. In this context, methods that combine psychological, social, and pedagogical influence are becoming particularly relevant. One of such innovative and universal approaches is art therapy, a direction in psychotherapy and socio-pedagogical work that uses art as a tool for expressing internal experiences, relieving tension, harmonizing the emotional state, and activating the internal human resource. *Results.* The article considers art therapy as an effective tool for socio-pedagogical support and rehabilitation of the individual in crisis and traumatic life situations. The theoretical foundations of art therapy practice are analyzed, its place in the structure of socio-pedagogical assistance is determined. Particular attention is paid to the role of art therapy in the process of restoring the psycho-emotional state of internally displaced persons, veterans, persons with disabilities, children and youth who have suffered psychological trauma. Based on the analysis of cases and practical experience, the effectiveness of art therapy methods in restoring internal resources, improving self-esteem, and forming a new life perspective is proven. The prospects for integrating art therapy into educational and social practice are outlined, in particular through the training of specialists and the introduction of innovative technologies. *Directions for further research.* Despite the significant amount of scientific research in the field of psychotherapy and social work, the integrative potential of art therapy within the framework of socio-pedagogical support requires further study. This combination opens up new prospects for interdisciplinary interaction of specialists and increasing the effectiveness of rehabilitation programs.

**Keywords:** art therapy, socio-pedagogical support, personal rehabilitation, psycho-emotional recovery, trauma, creativity.

**Постановка проблеми.** За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, мистецтво сприяє зміцненню здоров'я і запобіганню низки психічних і фізичних захворювань, що виникають протягом усього життя [1]. Різні форми участі людей у мистецтві та культурному дозвіллі, наприклад, музика, театр, читання художньої літератури тощо, привертають велику увагу в якості ефективного сучасного напрямку зміцнення здоров'я. Мистецтво та культурна діяльність виконують пізнавальну, емоційну, духовну та виховну функції, допомагаючи людині задовольняти свої потреби у знаннях, естетиці та самореалізації. Участь населення у мистецтві та культурному житті покращують здоров'я та благополуччя, а також фізичний стан. Відвідування музеїв та художніх галерей може призвести до зниження занепокоєння та підвищення позитивних емоцій, зменшення соціальної ізоляції, покращення міжособистісних відносин. Залучення людей до участі у культурних заходах позитивно корелює з психологічним благополуччям та має причинно-наслідковий зв'язок із психічним здоров'ям, підвищує задоволеність життям [2,3]. Спільні проекти зі зміцнення психічного здоров'я зі сферою мистецтва

та культури сприяють зміні громадської думки, наданню терапевтичної та соціальної допомоги населенню та ефективному розвитку суспільства [4]. Мистецтво та культурні заходи покликані відіграти унікальну роль у зміні ставлення населення до здорового способу життя, допомогти залученню всіх секторів суспільства до обговорення та вирішення питань суспільного здоров'я.

Арттерапія має потужний потенціал у роботі з різними категоріями населення: дітьми, підлітками, дорослими, людьми з особливими потребами, особами, які пережили травматичні події, ветеранами бойових дій, переселенцями, членами кризових родин тощо. Її універсальність полягає у здатності адаптуватися до індивідуальних особливостей людини, незалежно від віку, рівня освіти чи життєвого досвіду. Через залучення до творчої діяльності — малювання, ліплення, музикування, театралізації, фотографії, танцю — особистість отримує можливість безпечного самовираження, усвідомлення власних переживань і пошуку шляхів їх конструктивного вирішення. Соціально-педагогічна підтримка у свою чергу спрямована на створення умов для адаптації, розвитку та відновлення особистості в складних життєвих обставинах. У поєднанні з арттерапевтичними технологіями вона набуває нової якості — здатності працювати не лише з наслідками, але й з глибинними причинами деструктивних станів, формуючи сприятливе середовище для особистісного зростання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Систематичний огляд та метааналіз досліджень показав, що візуальна арттерапія може розглядатися як ефективно доповнення до стандартної медичної допомоги при психічних та неврологічних розладах. Як повідомляється в JAMA Network Open, арттерапія допомагала при депресії, тривозі, низькій самооцінці, порушеннях соціальної адаптації та зниженій якості життя. Арттерапія широко застосовується як метод лікування та профілактики психічних розладів, а також для реабілітації, знеболювання та догляду за літніми людьми. Незважаючи на популярність методу, ефективність використання арттерапії практично не вивчалася. За останні два десятиліття спостерігається значне зростання досліджень впливу мистецтва на здоров'я та благополуччя, поряд з розвитком практики та політичних заходів у різних країнах Європейського регіону ВООЗ та за його межами. У звіті Всесвітньої організації охорони здоров'я узагальнено існуючі фактичні дані щодо її впливу на здоров'я в рамках загального огляду, в якому представлені різні схеми досліджень, групи пацієнтів та показання [5]. Сприятливий вплив мистецтва може бути посилено шляхом визнання та дії на основі зростаючої доказової бази, сприяння залученню мистецтва на індивідуальному, місцевому та національному рівнях; та підтримки міжсекторального співробітництва.

Група вчених під керівництвом Ронї Йошко (Ronja Joschko) із Університетської лікарні Шаріте провела перший систематичний огляд та

метааналіз усіх існуючих рандомізованих та контрольованих досліджень активної візуальної арттерапії. Під активною візуальною арттерапією розумівся будь-який вид художньої діяльності, у ході якої пацієнти активно працюють із матеріалами своїми руками: наприклад, малювання, живопис, керамічна скульптура, будь-які види декоративно-прикладного мистецтва та малювання піском. У підсумковий набір увійшло 50 досліджень із загальною вибіркою 2766 осіб із 21 країни та 217 наслідками. У включених дослідженнях використовувався широкий спектр арттерапевтичних втручань, які вчені розділили на сім категорій залежно від матеріалів, що використовуються: малювання, живопис, декоративно-прикладне мистецтво, скульптура, розфарбовування, інші і не зазначені. У більшості досліджень арттерапію отримували пацієнти з проблемами психічного здоров'я та пацієнти з неврологічними симптомами. Додатковий метааналіз також показав сприятливіші результати лікування розладів за допомогою арттерапії. Примітно, що величина ефекту була вищою у дітей порівняно з дорослими [5].

Загалом автори дослідження визнають загальну користь арттерапії для підтримки психічного здоров'я, яку можна використовувати як доповнення до основних методів лікування.

**Формулювання цілей статті.** Метою статті є теоретичне обґрунтування та аналіз можливостей застосування арттерапії в соціально-педагогічній підтримці та реабілітації особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Арттерапія (від англ. art therapy — мистецтво та терапія) — це форма психотерапевтичної допомоги, що ґрунтується на використанні творчого процесу для вираження внутрішнього світу особистості, подолання стресу, корекції емоційного стану та стимулювання особистісного розвитку. Визначальною рисою арттерапії є те, що мистецтво виступає не лише засобом естетичної діяльності, а інструментом глибокого внутрішнього самопізнання, рефлексії, зцілення та соціалізації. Арттерапія виступає у ролі технології підтримки психічного здоров'я. Головна її мета полягає у створенні умов для глибокої взаємодії особистості з її переживаннями, що покращує психологічний стан та допомагає досягненню душевної рівноваги. Коріння арттерапії сягає дослідження та практичного застосування творчості: образотворчого мистецтва, музикотерапії та драматерапії. Такі види творчості впливають на емоції, допомагаючи встановленню внутрішнього балансу та розвитку особистісних характеристик.

Формування арттерапії відбувалося під впливом ідей психоаналізу. Значення мали погляди психоаналітика Карла Юнга, який розглядав творчість пацієнта як інструмент для дослідження несвідомих процесів психіки. Вперше застосував термін «арттерапія» англійський художник Адріан Хілл. Перебуваючи у 1938 році на лікуванні в туберкульозному санаторії, він включив малювання до програми трудотерапії [4]. З того часу арттерапія еволюціонувала у потужний напрям психотерапії та реабілітації, який сьогодні

активно застосовується не лише психологами, а й педагогами, соціальними працівниками, медиками, консультантами.

Відмінною особливістю арттерапії є непряма форма впливу — через творчість людина опосередковано торкається внутрішніх конфліктів, емоційних блоків і травм. Мистецтво стає «мовою», яка дозволяє говорити про те, що важко або неможливо виразити словами. Таким чином, арттерапія є безпечною і гуманною формою взаємодії з психікою, що забезпечує природне і цілісне самовираження особистості. Принципи арттерапії:

1. Невербальний спосіб самовираження. Арттерапія відкриває виняткову можливість для вираження думок та емоцій без використання слів. Це корисно для тих, хто зіткнувся з труднощами при вербальній комунікації, або коли словесної мови недостатньо для передачі складності переживань.

2. Увага до процесу, а не на результаті. У арттерапії фокус зміщується на сам процес, а не на оцінку підсумкового твору. Після завершення роботи проводиться обговорення, в центрі якого не оцінка естетики, а виявлення метафор, символів та асоціацій, що розкривають внутрішні процеси та неусвідомлені прояви автора.

3. Синтез творчості та психології. Арттерапія гармонійно поєднує психологічні та творчі підходи, залучаючи художні засоби та техніки для того, щоб сприяти розвитку саморозуміння, усвідомлення емоцій та вирішення психологічних проблем.

Арттерапія охоплює широкий спектр методів, які класифікуються за видами творчої діяльності. Серед основних напрямів можна виокремити:

- ізотерапія — терапія образотворчим мистецтвом (малювання, живопис, графіка);
- музикотерапія — використання музики, гри на інструментах, ритму та звуку для гармонізації психоемоційного стану;
- драматерапія — застосування театральних форм, рольових ігор, інсценізацій;
- танцювально-рухова терапія — робота з тілом і рухом як формою невербального самовираження;
- літерапія (бібліотерапія) — лікування словом, творчим письмом, читанням художніх текстів;
- фототерапія — використання фотографій як засобу самопізнання, емоційного діалогу та фіксації змін;
- пісочна терапія — моделювання образів у піску, що дозволяє символічно проговорити внутрішні переживання.

У межах кожного напрямку використовуються як індивідуальні, так і групові форми роботи. Техніки арттерапії можуть бути як структурованими (наприклад, робота за темою: «Я і мій дім», «Мій страх», «Мій ресурс»), так і вільними — коли клієнт самостійно обирає спосіб і зміст самовираження.

Результати вивчення зарубіжних оглядів показують, що творчість і культура являються ефективними інструментами для вирішення проблем охорони здоров'я, ефективними засобами комунікації у сфері охорони здоров'я і можуть слугувати орієнтирами для використання передового досвіду. Мистецтво привертає увагу до здоров'я, емоційно впливає на цільові групи населення, зменшуючи ієрархічні розбіжності і напруженість між ними. Все, що формує здоров'я, але зберігає соціальні, економічні відмінності, включаючи політичні погляди, історичні упередження, місце проживання, нерівність у заробітній платі, обмежену доступність житла, недостатній рівень освіти, є перешкодами між мистецтвом та охороною здоров'ям [6]. Для створення суспільних програм сектору мистецтва необхідна організаційна підтримка системи охорони здоров'я, взаємодія з регіональними програмами зі зміцнення суспільного здоров'я [7].

Міжвідомчий підхід до спільної діяльності охорони здоров'я, мистецтва і культури дозволяє об'єднати зусилля партнерів з різних секторів для розробки програм зміцнення здоров'я, поліпшення соціального благополуччя. Посилення взаємодії з діячами культури, художниками може допомогти фахівцям з охорони здоров'я визначити можливості співпраці для створення нових, заснованих на потребах населення методів, що виходять за рамки традиційних, і інтеграції охорони здоров'я в культуру і соціальну справедливість [8]. У рамках співробітництва між художниками, фахівцями в галузі охорони здоров'я та жителями використано поезію, графічні зображення з профілактики захворювань та інші форми творчості, щоб сприяти розвитку колективних дій та закликів до більш здорової поведінки, створення культурної комунікації, спільної розробки інноваційних рішень з урахуванням місцевих культурних особливостей та зміцнюючого здоров'я досвіду участі в різних видах мистецтва [9,10].

У табл. 1 на прикладах закордонного досвіду показано, яким чином міжсекторальне партнерство між сферами мистецтва та охороною здоров'я впливає на соціальні детермінанти здоров'я у місцевих спільнотах. Використовуючи інноваційні можливості мистецтва у різних формах, програми сприяють формуванню культури здоров'я [11,12]. Театр-вистава частіше використовувався як форма мистецтва для спілкування та передачі знань у середовищі людей похилого віку [13].

Таблиця 1.

**Приклади спільних програм мистецтва та охорони громадського здоров'я: закордонний досвід**

Вид мистецтва	Учасники	Спільна діяльність
Поезія, графіка, фотографія, культурно-орієнтоване спілкування	Департамент охорони здоров'я та благополуччя м. Луїсвілля (Кентуккі, США) та члени спільноти One Poem at a Time (ОПААТ-ініціатива мистецької організації IDEAS xLab)	з 2017 до 2020 р. - Організація 4 різних рекламних кампаній за участю жителів Луїсвілля, створення більше 30 рекламних щитів і цифрової реклами з позитивними установками з профілактики діабету, відмови від куріння та інше в поетичних формах, присвячених веденню здорового способу життя.
Написання пісень, віршів, перфоманси, зйомка фільмів, виготовлення плакатів про профілактичні заходи з охорони здоров'я.	Творчий ансамбль Skywatchers художників, фахівців із зміцнення здоров'я і жителів району Тендерлойн в м. Сан-Франциско (Каліфорнія, США)	1. Створено міжсекторальне співробітництво художників, педагогів, спеціалістів у галузі охорони здоров'я, спрямоване на профілактику захворювань. 2. Робота зі спільного створення та просування творів мистецтва, сприяють виявленню та поліпшенню умов життя, які негативно впливають на здоров'я в районі.
Театр-вистава	Освітній проект Farm Dinner Theater (FDT) фермерів та їхніх сімей (США). Програми з партнерськими відносинами між медичними працівниками, науковими та місцевими спільнотами	Учасниками міжгалузевого проекту ставляться вистави для фермерів із актуальними темами про здоров'я на основі сценаріїв, які постійно оновлюються. Зміна поведінки фермерами та їхніми сім'ями, які брали участь у проекті FDT, знизила ризик захворювань та травм, покращуючи їхню безпеку та здоров'я. Понад 50% учасників проекту відзначили зміни у своєму здоров'ї після відвідин театру.

Дж ерело: Edmonds T, Drake H, Miller J, Trabue N, Lister C, Salunkhe SS, O'Keefe M, Alzahrani S, White K, Levinson A. A Framework for Integrating Arts, Science, and Social Justice into Culturally Responsive Public Health Communication and Innovation Designs. *Health Promotion Practice*. 2021;22(1): 70-82. <https://doi.org/10.1177/1524839921996796>

One Poem At A Time. Creating Healthy Communities Through Cross-Sector Collaboration. Accessed March 14, 2023. <https://ideasxlab.com/opaat>

Художні проекти в галузі мистецтва добре впливають на здоров'я груп населення, які перебувають у несприятливому стані. Участь у них позитивно впливає на психічне здоров'я членів групи за рахунок підвищення самооцінки, поліпшення емоційного стану, стимулює самоефективність. Участь у мистецьких програмах, фестивалях, відвідування «музеїв за рецептом» призводить до почуття особистого добробуту, покращує показники соціальної інтеграції населення у суспільстві. Мистецтво «за рецептом» (арттерапія та відвідування музеїв) використовувалося у Великій Британії для пацієнтів із проблемами соціальної ізоляції та показало позитивні результати [14,15].

У соціально-педагогічному контексті арттерапія виступає як один із дієвих інструментів підтримки, профілактики девіацій, розвитку комунікативних навичок, формування емоційної зрілості та адаптаційного потенціалу. Її перевага полягає в тому, що вона не потребує від учасників особливих художніх здібностей — головним є сам процес творчості, а не його результат. Це створює атмосферу прийняття, знижує тривожність і опір, стимулює відкритість та активну взаємодію. Соціальний педагог або практичний психолог, який застосовує арттерапевтичні методики, виконує роль фасилітатора, що допомагає людині встановити контакт із собою, усвідомити власні емоції, розпізнати ресурси та знайти шлях до конструктивного вирішення проблем. Особливо ефективною арттерапія є у роботі з дітьми та молоддю, що зазнали насильства, нехтування, втрати, пережили травматичний досвід, мають труднощі у спілкуванні чи навчанні.

У рамках соціально-педагогічної діяльності арттерапія може поєднуватися з іншими підходами: когнітивно-поведінковими, інтерактивними, ігровими, наративними тощо. Це забезпечує комплексний вплив, спрямований на підтримку та відновлення особистості в умовах життєвих викликів.

З огляду на універсальність арттерапії, вона може бути ефективно застосована в роботі з різними віковими та соціальними групами. У процесі соціально-педагогічної підтримки важливо враховувати специфіку вікового розвитку, рівень соціалізації, наявність психотравм та індивідуальні особливості особистості. *Арттерапія як засіб соціально-педагогічної підтримки: застосування арттерапії у роботі з дітьми, підлітками, дорослими:*

- У роботі з дітьми арттерапія особливо дієва, оскільки саме творчість є природною формою діяльності дитини. Малюнок, гра, ліплення з пластиліну або піску дозволяють дитині без страху висловити свої емоції, фантазії, страхи чи конфлікти. Арттерапія допомагає дитині структурувати внутрішній світ, поліпшити саморегуляцію, знизити тривожність, подолати наслідки стресу, особливо якщо дитина зазнала втрати, насильства або пережила вимушене переселення.

- Для підлітків арттерапія є каналом самовираження в період інтенсивного пошуку ідентичності. В цей час зростає потреба в автономії, але часто виникають внутрішні суперечності, емоційні коливання, конфлікти з батьками чи соціумом. Арттерапевтичні техніки, такі як створення колажів, графіті, коміксів, авторського відео чи фотопроєктів, дозволяють підліткам вільно висловлювати власне бачення світу, аналізувати власні переживання та конструювати позитивний образ «Я».

- У роботі з дорослими, особливо тими, хто зазнав травматичного досвіду, арттерапія сприяє психологічному розвантаженню, опрацюванню важких емоцій, налагодженню внутрішньої рівноваги. Застосовуються як індивідуальні, так і групові заняття, у яких дорослі відкривають для себе нові способи комунікації, отримують підтримку, активізують внутрішні ресурси.

Наприклад, робота з ветеранами АТО/ООС, внутрішньо переміщеними особами, жінками, що пережили домашнє насильство, підтверджує ефективність арттерапевтичного впливу на процеси відновлення психологічної стабільності та реінтеграції в соціум.

*Арттерапія дедалі частіше інтегрується в освітній процес* як елемент психологічної підтримки та розвитку емоційного інтелекту учнів. У шкільному середовищі можуть застосовуватись такі техніки, як:

- малювання емоцій (наприклад, «Мій настрій сьогодні»),
- створення казки або коміксу (на теми вирішення конфліктів, подолання страхів),
- створення масок (дослідження внутрішніх і зовнішніх проявів особистості),
- колективна картина (розвиток командної взаємодії),
- артщоденники, у яких діти можуть вільно малювати, писати, клеїти, комбінувати символи для самовираження.

У соціальному середовищі арттерапія застосовується у притулках, центрах соціально-психологічної реабілітації, будинках дитини, інтернатних закладах, кризових центрах. Терапевтична діяльність може включати як короткострокові сесії (наприклад, артмайстерки чи акції), так і довготривалі програми з індивідуальними та груповими заняттями. Соціальні працівники, використовуючи мистецтво як інструмент, не лише підтримують підопічних, а й будують довіру, стимулюють самостійність і підвищують самооцінку клієнтів. Важливою є також участь громади в арттерапевтичних ініціативах — наприклад, створення спільних муралів, артпросторів, фотовиставок, що не лише мають терапевтичний ефект для учасників, а й сприяють соціальній згуртованості.

У контексті арттерапії соціальний педагог або фахівець соціальної сфери не виконує роль класичного «викладача», а стає фасилітатором, посередником у процесі самопізнання та рефлексії. Його завдання — не нав'язати готову модель поведінки, а створити безпечне, доброзичливе середовище, в якому особистість зможе виявити, усвідомити й трансформувати власні емоції та поведінкові реакції.

Професійна компетентність фахівця полягає в умінні: підібрати відповідні арттехніки відповідно до запиту й вікових особливостей; гнучко поєднувати елементи арттерапії з іншими педагогічними та психологічними методами; читати символіку творчого продукту без інтерпретаційного тиску; підтримувати учасників на всіх етапах творчого процесу — від акту творення до рефлексії. Таким чином, педагог або соціальний працівник виступає провідником між внутрішнім світом клієнта і зовнішнім соціальним простором, допомагаючи людині вибудовувати нові, більш конструктивні моделі самосприйняття, спілкування й взаємодії зі світом.

*Арттерапія як інструмент психологічного відновлення.* Реабілітація особистості — це складний, багаторівневий процес, що передбачає відновлення цілісності людини після впливу травматичних, деструктивних або кризових факторів. У цьому процесі важливою є не лише фізична чи соціальна адаптація, але й глибоке психологічне зцілення. Арттерапія в цьому контексті виступає як унікальний і потужний інструмент, що допомагає людині опрацювати травму, зняти напруження, відновити внутрішні ресурси та повернути відчуття контролю над власним життям. Творчість є природним способом емоційного вираження, а тому створює сприятливі умови для безпечного вивільнення травматичного досвіду. В арттерапевтичному просторі особистість має змогу на символічному рівні відтворити ті почуття, які важко або болісно висловити вербально — сором, страх, гнів, біль. Сам акт творення має катарсичний ефект: він допомагає зняти напругу, усвідомити й прийняти складні емоції, побачити нові перспективи й відчутти себе суб'єктом змін.

Особливо актуальною арттерапія є для людей, які пережили ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), депресію, втрати, кризи ідентичності. Через візуальні образи, звуки, рухи або тексти такі особи отримують можливість переписати свій внутрішній досвід, трансформувати негативні наративи, повернути віру в себе та навколишній світ. Сучасні реалії — військовий конфлікт в Україні, вимушене переселення, зростання кількості людей з інвалідністю — актуалізують потребу в ефективних та гуманних підходах до психологічної і соціальної реабілітації. Арттерапія показала високу ефективність у роботі з різними уразливими групами населення:

1. Внутрішньо переміщені особи (ВПО): люди, що втратили дім, часто перебувають у стані тривоги, дезорієнтації, пригніченості. Арттерапія дозволяє їм осмислити досвід втрати, знайти внутрішні ресурси адаптації, знизити рівень стресу. Робота з техніками «Мій новий дім», «Карта безпечного простору», «Мій шлях» дає змогу символічно побудувати нову життєву основу.

2. Ветерани та військовослужбовці: арттерапія для цієї групи спрямована на подолання симптомів ПТСР, тривожності, агресивності, соціальної ізоляції. Наприклад, техніки маскотерапії, скульптурної роботи, артжурналів або музикотерапії допомагають виразити емоції, які неможливо озвучити словами, поліпшити контакт з родиною, повернути внутрішню рівновагу.

3. Особи з інвалідністю: арттерапевтична діяльність для таких клієнтів є не лише засобом емоційного розвитку, а й важливою формою соціалізації. Участь у творчих заняттях підвищує самооцінку, покращує моторику, активізує пізнавальні процеси, розвиває комунікаційні навички. Наприклад, учасники артгуртків у центрах реабілітації часто демонструють суттєве поліпшення психоемоційного стану після регулярних занять.

4. Діти та підлітки, що зазнали насильства: арттерапія для них — це мова безпеки, яка дозволяє поступово відновити довіру, опрацювати досвід травми

та сформувати нові позитивні патерни поведінки. Методики «Казкотерапія», «Пісочна терапія», «Малюнок тіла» широко застосовуються для м'якої роботи з дітьми, які не готові до прямої розмови про травмуючі події.

У різних містах України діють арттерапевтичні ініціативи, що об'єднують переселенців, ветеранів, волонтерів, дітей із родин у складних життєвих обставинах. Українська асоціація арттерапевтів - громадська організація, яка об'єднує всіх, у кого в поле професійної діяльності включені методи арттерапії, терапії мистецтвом [16], її діяльність спрямована на сприяння розвитку терапії мистецтвом та впровадження арттерапевтичних методів в Україні. Наприклад, проекти на кшталт «Мистецтво лікує» або «Творчість проти війни» збирають сотні учасників, які через творчість опрацьовують емоції, будують спільноти підтримки, повертаються до активного соціального життя. 4 квітня 2025 року в Молодіжному просторі за підтримки UNICEF відбулися заняття з арттерапії. Цей тренінг допомагає розкрити внутрішній потенціал, зняти стрес, покращити емоційний стан та знайти нові способи самовираження [17].

В рамках пілотного проекту соціальної та психологічної реабілітації захисників і захисниць України, Київський міський центр соціальної, психологічної, професійної та трудової реабілітації «Аскольд» проводить заняття з арттерапії з військовослужбовцями, які проходять лікування в одному з медичних закладів Києва [18]. 23.04.2025 року в рамках програми психологічного відновлення МРЦ МВС України «Миргород» проведено арттерапевтичну екскурсію з елементами майстер-класу з «Ліплення та Гончарства»[19]. Кейси учасників таких проектів свідчать: люди, що починали заняття з арттерапії з недовірою або внутрішнім опором, з часом демонструють значне емоційне покращення, бажання продовжувати творчість, а головне — прагнення до змін у власному житті.

Сформулюємо загальний підсумок про користь арттерапії для її учасників. Арттерапія допоможе у:

1. Виразі емоцій: арттерапія надає людині можливість висловити свої емоції, почуття та думки через творчий процес. Використовуючи різні художні матеріали та техніки, людина може візуалізувати та втілити свої внутрішні переживання, які важко йому висловити словами;

2. Самовираження та самоусвідомлення: арттерапія допомагає людині досліджувати та розширити своє самоусвідомлення. Через творчість та створення мистецтва, людина може краще зрозуміти себе, свої потреби, цінності та життєві цілі. Це сприяє розвитку самоідентичності та особистісного зростання;

3. Роботі з травмою та стресом: арттерапія є ефективним інструментом у роботі з травматичними переживаннями та стресом. Створення мистецтва дозволяє людині досліджувати свої емоції, усвідомити їх та інтегрувати травматичні досліди. Це може сприяти зціленню, зняттю напруги та підвищенню саморегуляції;

4. Поліпшення психологічного благополуччя: арттерапія сприяє зниженню рівня тривоги, депресії та інших психологічних симптомів. Творчий процес та самовираження через мистецтво можуть стимулювати вивільнення ендорфінів та підвищення настрою. Крім того, арттерапія покращує самооцінку, підвищує рівень задоволеності життям та загальний добробут;

5. Розвитку інсайту та вирішення проблем: арттерапія сприяє розвитку інсайту та розуміння причин та динаміки певних проблем. Людина може використовувати свої художні роботи, щоб виявити приховані образи, символи чи метафори, які можуть бути пов'язані з їх ситуацією чи проблемою.

З огляду на зростаючу актуальність ментального здоров'я в сучасному суспільстві, інтеграція арттерапії в освітнє та соціальне середовище стає не лише бажаною, а необхідною. З одного боку, це відповідає глобальним тенденціям гуманізації освіти та надання емоційної підтримки учням. З іншого – відображає соціальний запит на формування середовища, сприятливого для психологічного розвитку та адаптації вразливих груп населення. У школах арттерапевтичні практики можуть бути інтегровані в: уроки мистецтва (із акцентом на внутрішній досвід, а не на техніку); заняття з психологом або соціальним педагогом; виховні заходи, спрямовані на профілактику булінгу, формування емоційної компетентності, розвиток толерантності; позашкільні проєкти, артклуби, інтерактивні майстерки.

У соціальному просторі арттерапія може стати одним із основних напрямів психосоціальної роботи в центрах реабілітації, притулках, молодіжних хабах, просторах для ВПО, геріатричних закладах. Вона дозволяє будувати міжособистісні зв'язки, знижувати рівень соціальної напруги, активізувати громадську участь. Інноваційною формою є вуличне мистецтво (community art), коли мешканці спільно створюють мурали, ленд-арт об'єкти, інсталяції – як акт спільної творчості, зцілення та солідарності. Такі ініціативи не лише мають арттерапевтичний ефект, але й стають елементами соціального діалогу, інструментами зміни міського простору.

Однією з головних умов сталого розвитку арттерапії є наявність кваліфікованих фахівців. У країнах із розвинутою системою психосоціальної підтримки арттерапевти проходять багаторічну спеціалізовану підготовку, що включає психологічні дисципліни, мистецькі методики, клінічну практику, супервізію. В Україні арттерапія поступово набуває статусу міждисциплінарної спеціалізації. У низці закладів вищої освіти впроваджуються курси з арттерапії в межах програм соціальної педагогіки, практичної психології, спеціальної освіти. Активно діють професійні асоціації, проводяться тренінги, майстер-класи, міжнародні конференції. Однак залишається потреба: у розробці стандартизованих програм підготовки; визнанні арттерапії на державному рівні як напрямку психосоціальної роботи; налагодженні міждисциплінарної співпраці між педагогами, психологами, митцями, соціальними працівниками. Також важливо формувати етичну культуру арттерапевта, адже

робота з травмованими клієнтами потребує чутливості, емпатії, здатності не нав'язувати власних оцінок і бачень.

Сучасний світ відкриває нові можливості для розвитку арттерапії — зокрема завдяки використанню цифрових технологій та інноваційних форм творчості:

- Цифрове малювання, віртуальні артщоденники, створення відеоісторій або цифрових колажів дозволяють залучити молодь, а також клієнтів, які з об'єктивних причин (ізоляція, інвалідність, географічна віддаленість) не мають доступу до традиційних форм арттерапії.

- VR-технології дають змогу занурити клієнта у безпечне віртуальне середовище для проживання, відтворення або трансформації травматичних досвідів.

- Ігрові методики, в тому числі з використанням наративних або рольових ігор, допомагають дітям і підліткам моделювати соціальні ситуації, шукати альтернативи, розвивати навички співпереживання та вирішення конфліктів.

Цифрова арттерапія відкриває перспективи для дистанційної підтримки — що стало особливо важливим під час пандемії COVID-19 та у період військового конфлікту. Онлайн-платформи, мобільні застосунки, інтерактивні артзаняття можуть бути ефективною формою допомоги для дітей, молоді, внутрішньо переміщених осіб. Утім, разом із можливостями виникають і виклики: збереження конфіденційності, технічна доступність, ризик втрати особистісного контакту. Тому поєднання традиційних і цифрових форм арттерапії, гібридні моделі надання допомоги можуть стати оптимальним рішенням.

**Висновки.** У процесі дослідження було з'ясовано, що арттерапія є ефективним міждисциплінарним методом, який поєднує психотерапевтичні, педагогічні та соціальні підходи до підтримки й реабілітації особистості. Її головною перевагою є унікальна здатність залучати людину до глибокої саморефлексії, емоційного розвантаження та розвитку через безпечну й природну для неї форму — творчість. Арттерапія відіграє важливу роль у соціально-педагогічній діяльності, зокрема при роботі з дітьми, підлітками, внутрішньо переміщеними особами, ветеранами, особами з інвалідністю та іншими категоріями, що зазнали стресових або травматичних впливів. У таких випадках творчість не лише сприяє вираженню емоцій, а й слугує інструментом переосмислення життєвого досвіду, мобілізації внутрішніх ресурсів, формування нової ідентичності.

Перспективи розвитку арттерапії в Україні пов'язані з її інституціоналізацією в системі освіти та соціального захисту, розвитком програм підготовки спеціалістів, міжгалузєвою співпрацею та активним впровадженням цифрових технологій. Поєднання класичних форм арттерапії з інноваційними інструментами дає змогу забезпечити доступність, ефективність та актуальність психосоціальної підтримки в умовах сучасних викликів.

### Література:

1. Fancourt D, Finn S. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. *Health Evidence Network Synthesis Report 67*. World Health Organization; 2019.
2. Lee C.W., Lin L.C., Hung H.C. Art and Cultural Participation and Life Satisfaction in Adults: The Role of Physical Health, Mental Health, and Interpersonal Relationships. *Front. Public Health*. 2021;8:582342. URL: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.582342>
3. Fancourt D., Warran K., Aughterson H. Evidence Summary for Policy. The role of arts in improving health and wellbeing. *Report to the Department for Digital, Culture, Media & Sport*. 2020. Accessed March 11, 2023. URL: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/929773/DCMS\\_report\\_April\\_2020\\_finalx\\_\\_1\\_.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/929773/DCMS_report_April_2020_finalx__1_.pdf)
4. White M. Establishing common ground in community-based arts in health. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*. 2006;126(3):128-133. URL: <https://doi.org/10.1177/1466424006064302>
5. Fancourt D., Finn S. What is the evidence for the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. World Health Organization Regional Office for Europe. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2019. ISBN-13: 978-92-890-5455-3. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553773/>
6. Sonke J., Pesata V., Nakazibwe V., Ssenyonjo J., Lloyd R., Espino D., Nieves M., Khandakji S., Hahn P., Kerrigan M. The Arts and Health Communication in Uganda: A Light under the Table. *Health Communication*. 2018;33(4):401-408. URL: <https://doi.org/10.1080/10410236.2016.1266743>
7. Galea S. The Arts and Public Health: Changing the Conversation on Health. *Health Promotion Practice*. 2021;22(1):8-11. URL: <https://doi.org/10.1177/1524839921996341>
8. Fortier P, Coulter A. Creative cross-sectoral collaboration: a conceptual framework of factors influencing partnerships for arts, health and wellbeing. *Public Health*. 2021;196:146-149. URL: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.05.017>
9. Edmonds T., Drake H., Miller J., Trabue N., Lister C., Salunkhe S.S., O'Keefe M., Alzahrani S., White K., Levinson A. A Framework for Integrating Arts, Science, and Social Justice into Culturally Responsive Public Health Communication and Innovation Designs. *Health Promotion Practice*. 2021;22(1): 70-82. URL: <https://doi.org/10.1177/1524839921996796>
10. One Poem At A Time. Creating Healthy Communities Through Cross-Sector Collaboration. Accessed March 14, 2023. URL: <https://ideaslab.com/opaat>
11. Epstein R.N.E., Bluethenthal A., Visser D., Pinsky C., Minkler M. Leveraging Arts for Justice, Equity, and Public Health: The Skywatchers Program and Its Implications for Community — Based Health Promotion Practice and Research. *Health Promotion Practice*. 2021;22(1):91-100. URL: <https://doi.org/10.1177/1524839921996066>
12. Edmonds T., Drake H., Miller J., Trabue N., Lister C., Salunkhe S.S., O'Keefe M., Alzahrani S., White K., Levinson A. Changing Health Practices through Research to Practice Collaboration: The Farm Dinner Theater Experience. *Health Promotion Practice*. 2021;22(1):122-130. URL: <https://doi.org/10.1177/1524839921996298>
13. Archibald M.M., Kitson A.L. Using the arts for awareness, communication and knowledge translation in older adulthood: a scoping review. *Arts and Health*. 2020;12(2):99-115. URL: <https://doi.org/10.1080/17533015.2019.1608567>
14. Kelaher M., Dunt D., Berman N., Curry S., Joubert L., Johnson V. Evaluating the health impacts of participation in Australian community arts groups. *Health Promotion International*. 2014;29(3):392-402. URL: <https://doi.org/10.1093/heapro/das073>
15. Brownnett T. Social capital and participation: The role of community arts festivals for generating well-being. *Journal of Applied Arts and Health*. 2018; 9(1):71-84. URL: [https://doi.org/10.1386/jaah.9.1.71\\_1](https://doi.org/10.1386/jaah.9.1.71_1)

16. Українська асоціація арт-терапевтів. URL: <https://uaat.org.ua/#rec78754338>.
17. АРТ-ТЕРАПІЯ. ЦІКАВО ТА КОРИСНО! URL: <https://kipt.sumdu.edu.ua/uk/studentam/vykhovna-robota-zi-studentamy/vykhovni-zakhody/item/7218-artterapiya-tsikavo-ta-korysno>
18. Арт-терапія в процесі реабілітації Захисників і Захисниць України. 02.10.2023. URL: <https://dsp.kyivcity.gov.ua/news/art-terapiya-v-protsesi-reabilitatsii-zakhisnikiv-i-zakhisnits-ukraini>
19. Арт-терапія для захисників. 23.04.2025. URL: <https://health.mvs.gov.ua/uk/mirgorod/novini/art-terapiia-dlia-zaxisnikiv>

### References:

1. Fancourt D, Finn S. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. *Health Evidence Network Synthesis Report 67*. World Health Organization; 2019. [in English].
2. Lee C.W., Lin L.C., Hung H.C. Art and Cultural Participation and Life Satisfaction in Adults: The Role of Physical Health, Mental Health, and Interpersonal Relationships. *Front. Public Health*. 2021;8:582342. URL: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.582342> [in English].
3. Fancourt D., Warran K., Aughterson H. Evidence Summary for Policy. The role of arts in improving health and wellbeing. *Report to the Department for Digital, Culture, Media & Sport*. 2020. Accessed March 11, 2023. URL: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/929773/DCMS\\_report\\_April\\_2020\\_finalx\\_\\_1\\_.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/929773/DCMS_report_April_2020_finalx__1_.pdf)
4. White M. Establishing common ground in community-based arts in health. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*. 2006;126(3):128-133. URL: <https://doi.org/10.1177/1466424006064302> [in English].
5. Fancourt D., Finn S. What is the evidence for the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. World Health Organization Regional Office for Europe. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2019. ISBN-13: 978-92-890-5455-3. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553773/> [in English].
6. Sonke J., Pesata V., Nakazibwe V., Ssenyonjo J., Lloyd R., Espino D., Nieves M., Khandakji S., Hahn P., Kerrigan M. The Arts and Health Communication in Uganda: A Light under the Table. *Health Communication*. 2018;33(4):401-408. URL: <https://doi.org/10.1080/10410236.2016.1266743>
7. Galea S. The Arts and Public Health: Changing the Conversation on Health. *Health Promotion Practice*. 2021;22(1):8-11. URL: <https://doi.org/10.1177/1524839921996341> [in English].
8. Fortier P, Coulter A. Creative cross-sectoral collaboration: a conceptual framework of factors influencing partnerships for arts, health and wellbeing. *Public Health*. 2021;196:146-149. URL: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.05.017> [in English].
9. Edmonds T., Drake H., Miller J., Trabue N., Lister C., Salunkhe S.S., O'Keefe M., Alzahrani S., White K., Levinson A. A Framework for Integrating Arts, Science, and Social Justice into Culturally Responsive Public Health Communication and Innovation Designs. *Health Promotion Practice*. 2021;22(1): 70-82. URL: <https://doi.org/10.1177/1524839921996796> [in English].
10. One Poem At A Time. Creating Healthy Communities Through Cross-Sector Collaboration. Accessed March 14, 2023. URL: <https://ideasxlab.com/opaat> [in English].
11. Epstein R.N.E., Bluethenthal A., Visser D., Pinsky C., Minkler M. Leveraging Arts for Justice, Equity, and Public Health: The Skywatchers Program and Its Implications for Community — Based Health Promotion Practice and Research. *Health Promotion Practice*. 2021;22(1):91-100. URL: <https://doi.org/10.1177/1524839921996066> [in English].
12. Edmonds T., Drake H., Miller J., Trabue N., Lister C., Salunkhe S.S., O'Keefe M., Alzahrani S., White K., Levinson A. Changing Health Practices through Research to Practice Collaboration: The Farm Dinner Theater Experience. *Health Promotion Practice*. 2021;22(1):122-130. URL: <https://doi.org/10.1177/1524839921996298> [in English].

Журнал «Перспективи та інновації науки»  
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)  
№ 5(51) 2025

13. Archibald M.M., Kitson A.L. Using the arts for awareness, communication and knowledge translation in older adulthood: a scoping review. *Arts and Health*. 2020;12(2):99-115. URL: <https://doi.org/10.1080/17533015.2019.1608567> [in English].

14. Kelaher M., Dunt D., Berman N., Curry S., Joubert L., Johnson V. Evaluating the health impacts of participation in Australian community arts groups. *Health Promotion International*. 2014;29(3):392-402. URL: <https://doi.org/10.1093/heapro/das073> [in English].

15. Brownnett T. Social capital and participation: The role of community arts festivals for generating well-being. *Journal of Applied Arts and Health*. 2018; 9(1):71-84. URL: [https://doi.org/10.1386/jaah.9.1.71\\_1](https://doi.org/10.1386/jaah.9.1.71_1) [in English].

16. Ukrayinska asotsiatsiya art-terapevtiv [Ukrainian Association of Art Therapists]. URL: <https://uaat.org.ua/#rec78754338>. [in Ukrainian].

17. ART-TERAPIYA. TSIKAVO TA KORYSNO! [ART THERAPY. INTERESTING AND USEFUL!] URL: <https://kipt.sumdu.edu.ua/uk/studentam/vykhovna-robota-zi-studentamy/vykhovni-zakhody/item/7218-artterapiya-tsikavo-ta-korysno> [in Ukrainian].

18. Art-terapiya v protsesi reabilitatsiyi Zakhysnykiv i Zakhysnyts Ukrayiny [Art therapy in the rehabilitation process of Defenders of Ukraine]. 02.10.2023. URL: <https://dsp.kyivcity.gov.ua/news/art-terapiya-v-protsesi-reabilitatsii-zakhisnykiv-i-zakhisnits-ukraini> [in Ukrainian].

19. Art-terapiya dlya zakhysnykiv [Art therapy for defenders]. 23.04.2025. URL: <https://health.mvs.gov.ua/uk/mirgorod/novini/art-terapiia-dlia-zaxisnykiv> [in Ukrainian].