

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ
СПРАВ**

**АРТТЕРАПІЯ
І ВІЙНА:
контексти і досвід
практичної роботи**

Коллективна монографія



Львів – 2023

УДК
ББК
К 17

*Рекомендовано до друку Вченою радою Львівського державного
університету внутрішніх справ
(Протокол №14 від 28 червня 2023 р.)*

Рецензенти:

Ковальчук З. Я. – доктор психологічних наук, професор завідувач кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ.

Підлипна Л. В. – кандидат психологічних наук, доцент, директор Івано-Франківського обласного центру практичної психології та соціальної роботи, директор Асоціації практикуючих психологів Івано-Франківської області, психолог, арт-терапевт, гештальт-терапевт.

Наукова експертиза:

Вознесенська О. Л., кандидат психологічних наук, старша наукова співробітниця, старша наукова співробітниця лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ, членкиня Ради правління ГС «Національна психологічна асоціація», президентка ВГО «Арт-терапевтична асоціація».

Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. /за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. [Коллективна монографія]. Львів: К 17 ЛьвДУВС, 2023. 283с.

Коллективну монографію присвячено висвітленню результатів роботи психологів з використанням арттерапевтичних технік у супроводі та надання психологічної допомоги особам, що переживають події війни в Україні.

У монографії презентовано результати використання низки арттерапевтичних технік, методів та методик, завдяки яким можна розширити професійний арттерапевтичний арсенал та інструментарій та окреслити особливості, переваги, проблеми та ризики його застосування.

Коллективна монографія адресована практичним психологам, арттерапевтам, науково-педагогічним працівникам та здобувачам закладів вищої освіти, науковцям.

Усі публікації подано в авторській редакції

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА (Вознесенська Олена).....	4
--------------------------------------	---

РОЗДІЛ 1.

ЗЦПЛЕННЯ МИСТЕЦТВОМ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ: СТРАТЕГІЇ РОБОТИ, МАТЕРІАЛИ, ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

КАТОЛИК Галина. Арттерапевтичні техніки і практики в роботі з кризовими клієнтами в час широкомасштабної війни росії в Україні.....	8
ВОЗНЕСЕНСЬКА Олена. Ризики та обмеження застосування арттерапії в час війни.....	37
ЛЕВУС Надія. Застосування арттерапевтичних конфронтацій у роботі з травмівними спогадами.....	57
ОДИНЦОВА Галина. Можливості казкотерапії у трактуванні клієнтських казок.....	70
АНДРУШКО Людмила, ЛЕГКА Андріана. Пошук психологічного ресурсу у кольорі в умовах воєнних дій.....	88
ЦИМБАЛА Олеся. Терапевтичні властивості глини: особливості застосування в умовах війни.....	98
БЕРЕЗОВСЬКА Лариса. Піскова терапія у роботі з втратою в умовах війни: можливості діагностики.....	112

РОЗДІЛ 2.

ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ

КАЛЬКА Наталія. Арттерапевтичний потенціал артбуку у роботі із резильєнтністю особистості у час війни: рефлексивний аналіз.....	129
ГРИЦІВ Наталія. Метафоричні карти в просторі формування успішної особистості (за результатами впровадження авторської тренінгової програми Make yourself)	148
АНДРУНИК Василь, КАЛЬКА Наталія. Особливості застосування арттерапії у віртуальній реальності у роботі з дітьми з РАС.....	159
БАРДИН Наталія. Особливості здійснення психологічного супроводження поліцейських із застосуванням засобів арттерапії в умовах воєнного стану...	173

РОЗДІЛ 3.

АРТТЕРАПІЯ ДІТЕЙ: СТАБІЛІЗАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ

АЛЕКСАНДРОВ Денис. Психологічна допомога дітям в умовах війни засобами ігрової анімації.....	193
МРАКА Наталія. Арттерапія в роботі з дітьми ВПО.....	223
УГРИН Ольга. Коли бракує слів... Арттерапія у роботі з переживанням травмівного досвіду дітей, які постраждали внаслідок війни.....	237
ЛУЦЕНКО Олена. Можливості арттерапії в супроводі дітей та підлітків в умовах війни: застосування образу руки.....	250
КРУКЕНИЦЬКА Ольга. Застосування арттерапевтичних технік у роботі з ресурсними стани у дітей з окупованих територій.	263
СКАКОВСЬКА Анастасія. Арттерапія як метод подолання страхів у дітей з онкогематологічними захворюваннями в умовах стаціонарного лікування...	273

Католик Галина,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
Інституту управління, психології та безпеки
Львівського державного університету внутрішніх справ
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2169-0018>

АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ І ПРАКТИКИ В РОБОТІ З КРИЗОВИМИ КЛІЄНТАМИ В ЧАС ШИРОКОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ РОСІЇ В УКРАЇНІ (результати емпіричного дослідження 2022 року)

Анотація. Публікація містить результати дослідження динаміки особистісних змін в кризових станах учнів при застосуванні образотворчої діяльності. Представлено якісний аналіз проєктивних методик «Малюнок сім'ї», «Малюнок дерева», а також кількісний та якісний аналіз результатів авторської анкети «Моє ставлення до творчості». У результаті проведеного дослідження наведено обґрунтування використання на практиці методик арттерапії з кризовими клієнтами та особливостей прояву установки «малюю, коли думаю» у порівнянні з установкою «малюю, не задумуючись».

Ключові слова: війна, кризовий клієнт, арттерапія, арттерапевтичні техніки, малюнок.

Abstract. The publication contains the results of a study of the dynamics of personal changes in pupils' crisis states when applying art therapy techniques. A qualitative analysis of the projective methods «Family drawing», «Tree drawing», as well as a quantitative and qualitative analysis of the results of the author's questionnaire «My attitude to creativity» is presented. The results of the conducted research provide justification for the practical use of art therapy techniques with crisis clients and the features of the manifestation of the attitude «I paint when I think» in comparison with the attitude «I paint without thinking».

Key words: war, crisis client, art therapy, art therapy techniques, drawing.

Вступ. Нестабільний розвиток сучасного соціуму, спричинений первинно пандемією та в подальшому війною, яка розпочалась 24 лютого

2022 року широкомасштабним втручання російського війська на терени України попри загрози життєдіяльності кожного громадянина держави включає в себе соціально-економічні негаразди, відсутність впевненості в завтрашньому дні, призводить до зростання насилля у суспільстві та соціумі, феномену масового біженства та бродяжництва. Все це частіше спонукає до виникнення і розвитку в кожній особистості незалежно від віку тривожних станів. Поза тим протягом життя кожна людина стикається з частими переживаннями іншої негативної модальності, що, у свою чергу, провокує надмірно високий рівень тривожності, яка впливає на становлення, зокрема, юної особистості та її розвиток.

Під час роботи із тривожними станами у дорослих та дітей, використовуються різноманітні методи та прийоми. Проте до них не належать поради на кшталт: прогулятися парком, випити заспокійливе, змінити обстановку. До них належить робота з причинами тривоги, які знаходяться глибоко всередині підсвідомості, та які вимагають зусиль аби з ними «зустрітися». Саме тому при роботі з тривожними станами застосовують когнітивно-поведінкову терапію, психоаналіз, гештальт-терапію та інші психотерапевтичні методи.

Останнім часом у роботі з тривожними станами доволі активно почали використовувати також арттерапію та арттерапевтичні методики. Методики арттерапії своєю простотою у використанні з ненав'язливістю та екологічністю дозволяють працювати з тривожними станами особистості та досягати високих терапевтичних результатів.

Ми маємо чималі здобутки у напрямку арттерапії та психотерапевтичного впливу, які напрацьовані як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями, зокрема це: Дж. Аллан, М. Бетенскі, О. Вознесенська, С. Вільтшіре, Д. Вуд, Р. Гудман, Т. Делі, Дж. Дубовський, К. Еванс, Д. Енлі, Е. Кейн, К. Кейз, Н. Калька, З. Ковальчук, О. Львов, Е. Крамер, В. Назаревич, Л. Маркус, Д. М. Наумбург, Г. Одинцова, Л. Пардоу, Л. Підлипна, О. Постальчук, Д. Пейслі, Л. Селфі та ін.

Виклад основного матеріалу. Виходячи з актуальності теми **об'єктом** дослідження означено динаміку особистісних змін в осіб у кризових станах.

Предмет дослідження – динаміка особистісних змін в осіб юнацького віку в кризових станах при застосуванні арттерапевтичних методик та практик (на прикладі дослідження учнів 10-х класів в процесі дистанційного навчання під час широкомасштабної війни росії в Україні).

Робочими гіпотезами дослідження були припущення, що

- використання на практиці методик арттерапії може бути ефективним в процесі роботи з кризовими клієнтами;

- ймовірно, що показники установки «малюю, коли думаю» будуть мати вищі показники «задоволеність життям», аніж в установки «малюю не задумуючись».

Для дослідження кризових станів досліджуваних використано такі методики: проєктивна методика «Малюнок сім'ї», проєктивна методика «Малюнок дерева», авторська анкета «Моє місце в системі творчості», Шкала задоволення своїм життям SWLS та опитувальник ТІРІ.

Опис вибірки дослідження: у дослідженні взяли участь 42 особи, а саме учні 10 класу віком від 15 до 16 років. Дослідження проводилося в індивідуальному режимі, враховуючи умови детального аналізу діагностики з використанням арттерапевтичних методик, а також умов дистанційної та змішаної форм навчання та дослідження у час війни.

Мета дослідження – вивчення міжособистісних стосунків учнів (від 15 до 16 років), які опинились в кризовому стані (а саме на дистанційному та змішаному навчанні під час, первинно, пандемії та перетікання її у війну) та перебувають у кризі пубертату.

Ставлення досліджуваного до сім'ї та стосунків в сім'ї.

Емпіричне дослідження включало аналіз малюнків учнів проєктивної методики «Малюнок сім'ї». Ця методика дає змогу дізнатися ставлення досліджуваного до сім'ї та стосунків в ній, яке місце він/вона займає в сім'ї чи комфортно йому/їй.

У психотерапії ми часто зустрічаємось із ситуаціями, коли клієнт не хоче розповісти про свою сім'ю, сімейні стосунки, те як він почувається і як ставиться до своєї сім'ї. Власне тут на допомогу прийде ця методика, яка розблоковує те, що знаходиться в підсвідомості клієнта або досліджуваного та те, що при вербальній розповіді він можемо контролювати, робити її вибірковою або ж прикрасити. Проте слід пам'ятати, що ця методика показує лише суб'єктивне ставлення того, хто малює, до сім'ї, як він бачить стосунки в сім'ї між ним та батьками братами, сестрами тощо.

Для проведення діагностики за методикою потрібен аркуш формату А4, кольорові олівці, фарби, фломастери, пастелі або інші матеріали для малювання. Далі досліджуваним дається інструкція: «Намалюй свою сім'ю». Важливо не давати ніяких додаткових пояснень, якщо досліджуваний питає, наприклад, «чи потрібно малювати дідуся, бабусю, брата, тітку, котика». Ми не повинні давати підказок чи відповідати «так» або «ні», «тих персонажів малюй, а тих ні» або ж запитувати, наприклад, «чи ти вважаєш kota своєю сім'єю?». Натомість необхідно дати інструкцію «намалюй свою сім'ю так, як ти хочеш». Також важливо дати закінчити малюнок і не квапити. Під час малювання психологу потрібно спостерігати за динамікою роботи досліджуваного та робити нотатки: який персонаж першим зобразили на малюнку, занотовувати деталізацію – чітко промальовані очі, одяг тощо; чи були стирання намальованого; прослідковувати емоційний фон під час малювання, проте робити це так аби не відривати та не заважати процесу досліджуваного. Після того, як малюнок буде домальований, потрібно поспілкуватися, задати уточнюючі питання, до прикладу: «Кого ти зобразив/ла на малюнку?», «Розкажи про них, що вони роблять?» тощо. Якщо є фоновий малюнок гори, будинок – варто спитати про них. Слід звертати увагу на тих персонажів, які викликають у досліджуваного позитивні чи негативні емоції, тих кого не зобразили або кого стирали, хто намальований на відстані. Важливий розмір персонажів, будова та пропорції тіла, наявність травм, їхній

емоційний стан, що вони роблять, чи сім'я зображена разом чи на відстані. Важливі також кольори, які використовувалися при малюванні, також чи малюнок був намальований лише олівцями чи у поєднанні з фломастерами чи іншими художніми матеріалами. Яким є натиск на папері? Чи є він сильний, який «відбивається» на зворотній стороні малюнку? Чи він є присутній по всьому малюнку, відсутній або відчувається лише на окремих персонажах?

Наведемо приклади малюнків досліджуваних (див. Рис. 1; Рис. 2; Рис. 3):



Рис. 1. Малюнок сім'ї, приклад № 1



Рис. 2. Малюнок сім'ї, приклад № 2

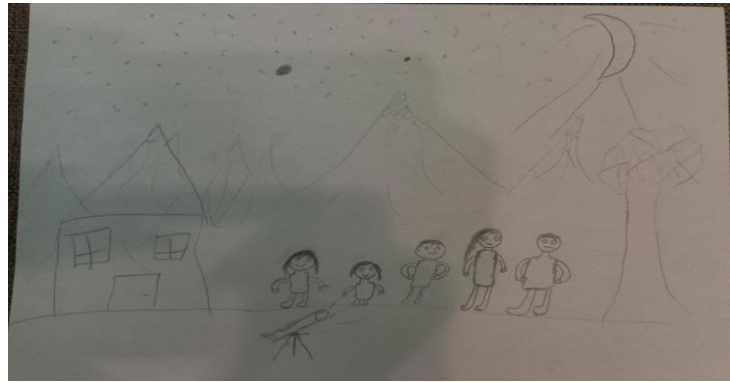


Рис. 3. Малюнок сім'ї, приклад № 3

Отже, порівнюючи малюнки досліджуваних, ми виділили 5 провідних стосункових та емоційних ліній:

1. Сприятлива сімейна ситуація. 22% досліджуваних зобразили на малюнку всіх членів сім'ї, які були розміщені один біля одного або трималися за руки. На малюнках прослідковувалась спільна діяльність усієї сім'ї, малюнок сім'ї у горах, сімейні прогулянки.

Проте багато малюнків намальовано простим олівцем без кольорового забарвлення. Це може свідчити про те, що досліджувані перебували у поганому настрої або зображали на малюнках бажані моменти відпочинку усією сім'єю за межами будинку чи квартири.

2. Емоційне відчуження Деякі досліджувані малювали лише себе або відокремлювали себе від інших членів сім'ї. Такі малюнки свідчать про емоційне відчуження, конфліктність у родині, між членами сім'ї, низький рівень емоційного контакту між членами сім'ї.

3. Зображення своєї майбутньої сім'ї може свідчити про те, що досліджуваний задумується про подальше життя окремо від батьківської сім'ї, хоче почати жити окремо, сепаруватись. Або це може свідчити про те, що досліджуваний хоче втекти чи вирватися з-під батьківського контролю.

4. Ознаки тривожності. Під час малювання у досліджуваних не прослідковувалися лінії із надто сильним натиском, які перебивалися на іншу сторону малюнка. Проте, помітно акцент на деталях, які чітко промальовувалися. Деякі із цих деталей були заштриховані. Більшість

малюнків були похмурими, ніхто не посміхався вирази обличчя були нейтральними.

5. Відчуття неповноцінності. Маленькі фігурки свідчать про невпевненість молодого людини у собі, низький рівень емоційного контакту, що може провокувати емоційну залежність, неповноцінність, порушення сімейних відносин, потребу у захисті та турботі.

Дослідження відношення юнаків до себе.

Для того аби визначити ставлення старшокласника до себе в дослідженні обрано проєктивну методику «Малюнок дерева». Дослідження проводилося в індивідуальному режимі.

Метою дослідження було визначення ставлення досліджуваного до себе та характер взаємовідносин з оточенням шляхом аналізу тематичних малюнків досліджуваних. Наведемо приклади малюнків (див. Рис. 4).

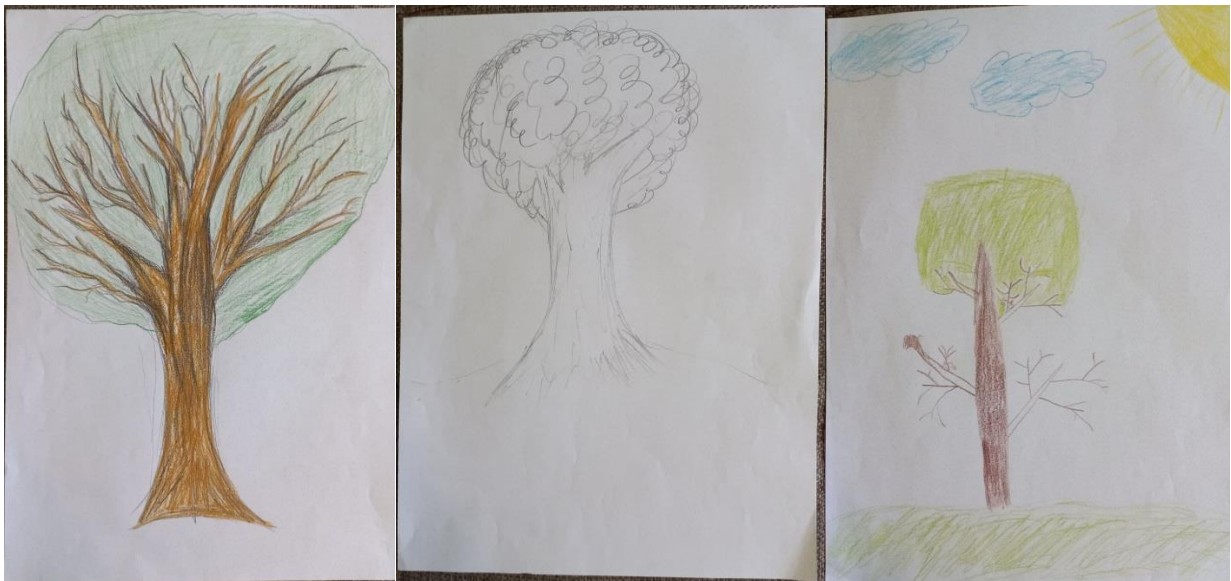


Рис. 4. Малюнок дерева, приклад №1, №2, №3

Аналіз малюнків за проєктивною методикою «Малюнок дерева»

Колір. Забарвлення малюнка розповідає про емоційний та інтелектуальний стан. Більшість малюнків (52%) було намальовано та розфарбовано стандартними кольорами: коричневим, зеленим, жовтим та голубим, що демонструє стабільний емоційний стан досліджуваних. 42% досліджуваних малювали сірим кольором – це може свідчити про те, що

досліджувані перебували у пригніченому настрої або у них спостерігається низький рівень інтелекту та можливі проблеми з пам'яттю.

Розмір дерева. Відображає відчуття власної цінності та значущості. 76% досліджуваних зобразили велике, більш ніж 2/3 аркуша, дерево – впевненість в собі, сповнення енергії та повнота життя. 9% досліджуваних зобразили маленьке дерево – відчуття непотрібності, почуття незначущості, що призводить до невпевненості в собі та низької самооцінки. 14% досліджуваних створили могутнє зображення дерева – внутрішня розкутість, впевненість в свої діях та свобода.

Розміщення дерева на аркуші. 4% досліджуваних розмістили дерево праворуч – тісний зв'язок з батьком. 90% досліджуваних розмістили зображення у нижній частині аркуша, що свідчить про «приземленість» та життя сьогоднішнім днем (що є позитивною тенденцією у час війни).

Стовбур. Символізує внутрішній потенціал та стержень. Прямий і рівний стовбур зобразило 64% досліджуваних, що свідчить про їх впевненість в собі, розсудливість, спокійність, відповідальність та надійність. Стовбур закритий зверху зображений у 33% досліджуваних та може свідчити про несформованість абстрактного мислення та імпульсивність, нестриманість.

Форма стовбура. Стовбур у вигляді моркви гострим кінцем до верху (який намалювали 33% досліджуваних) – свідчить про дитячість у поведінці та інфантильність. Дерево роздвоєне від стовбура намалювали 57% досліджуваних, для них родинні зв'язки є дуже цінними та значимими, вони ними дорожать. 9% досліджуваних намалювали стовбур розчепленим у верхній частині, який явно розходить від середини – свідчить про наявність установок та інтересів, між якими важко зробити вибір тому, що присутнє бажання зберегти і те і те.

Тип дерева: 100% досліджуваних зобразили листяне дерево, що свідчить про нормальні, доброзичливі стосунки з оточуючими.

Крона – енергетичний потенціал. Крона, що схожа на хмару (23% досліджуваних), свідчить про високий рівень самоконтролю та вимогливості до себе, обережності та прискіпливості у роботі. Замкнутий силует крони (28% досліджуваних) свідчить про обмежене коло спілкування, яким досліджений задоволений. Яблука на дереві намальовані у 2% досліджуваних. Вони характеризують досліджуваного, як пунктуального, точного, спостережливого та того, який прагне отримати визнання оточуючих. Також можна констатувати, що для досліджуваного є важлива результативність у своїй роботі.

Гілки. Гілки «на всі боки» (14% досліджуваних) – невпевненість у собі, пошук підтримки в оточуючих, різностороння спрямованість, пошук себе та самоствердження. Відсутність гілок у 3% досліджуваних свідчить про те, що є певні труднощі у встановленні контакту з оточуючими. Гілки спрямовані вгору (10% досліджуваних) свідчать про прагнення до зростання, пошуку чогось нового, удосконалення та влади.

Листя. 8% досліджуваних намалювали дерева без листя або з декількома листками. У такому випадку прослідковуються труднощі у спілкуванні. Відсутність листя може свідчити про те, що досліджуваний не вміє спілкуватися або має труднощі із встановленням контакту з оточуючими.

Дупло. 23% досліджуваних намалювали дупло. Це свідчить про пережиття неприємних досвідів, які залишили свій слід або про перенесені операції, травми.

Сонце. Зображене праворуч (4% досліджуваних), являє собою стосунки з батьком, його авторитет та вплив (тиск) на досліджуваного. 9% досліджуваних зобразили сонце ліворуч, що демонструє стосунки з матір'ю, її авторитет вплив та тиск.

Хмаринки. 4% досліджуваних намалювали хмаринки ліворуч, що свідчить про втрату контакту з матір'ю. Це може проявлятися у відсутності її виховного впливу або низький емоційний зв'язок з досліджуваним. Суцільні

хмаринки: 9% досліджуваних відчувають порушення емоційного контакту з батьками. Не відчувається виховних впливів, турботи зі сторони батьків. Причиною може бути їхня відсутність через роботу за кордоном, через воєнні події, коли батьки знаходяться у виснаженому емоційному стані або перебувають на фронті.

Отже, можна констатувати, що у більшості досліджуваних нормальні стосунки з оточуючими, проте коло спілкування обмежене та чітко визначене. Потреба у спілкуванні задовольняється і відповідає нормі не у всіх досліджуваних. Є певні труднощі у встановленні контакту з оточуючими та вмінні спілкуватися. Щодо ставлення досліджуваних старших школярів до сім'ї, то тут можна зробити висновок про те, що деякі досліджувані мають труднощі у спілкуванні з батьками та взаємодією з ними. У малій кількості досліджуваних відчутний авторитет, тиск з боку батька або матері, що для цього віку є в межах норми, враховуючи сепараційні процеси, а також особливості перебування у суспільній системі, яка знаходиться у тривалій війні, а частина території вітчизни є під окупацією.

Авторська анкета на тему: «Моє місце в системі творчості» була створена аби отримати інформацію стосовно використання арттерапії у повсякденному житті у час жахливих військових подій на території України. Питання були спрямовані на те, щоб дізнатися чи досліджувані мають стосунок до мистецтва та малювання звичайних «закарлючок» у своєму блокноті чи на полях у робочих записках. По «закарлючках», які ми малюємо, можна дізнатися багато несвідомої інформації про досліджуваних. Також анкета була спрямована на те, щоб поглянути чи можуть досліджувані через малювання полегшити або покращити свій емоційний стан, розслабитися, забути на деякий час у процесі, надати собі допомогу, навіть не підозрюючи цього.

Текст анкети «Моє місце в системі творчості» та опрацьовані результати пропонуються нижче.

Серед досліджуваних було 69% дівчат і 31% хлопців.

На четверте питання, а саме: «*Чи малюєте Ви не задумуючись?*», були отримані такі відповіді (Рис. 5).

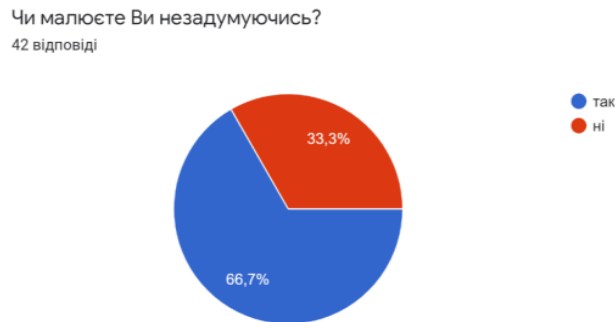


Рис. 5. Розподіл відповідей на питання «*Чи малюєте Ви не задумуючись?*»

Можна спостерігати, що 66,7% досліджуваних малюють не задумуючись, що може свідчити про наявність думок або переживань, які їх тривожать та які вони відсувають на другий план, витісняють через трагічність переживань військових подій. Спонтанні малюнки – це ніби наше внутрішнє Я, наші приховані емоції.

На п'яте питання анкети, а саме: «*Що саме Ви малюєте?*», були отримані такі відповіді (Рис. 6).

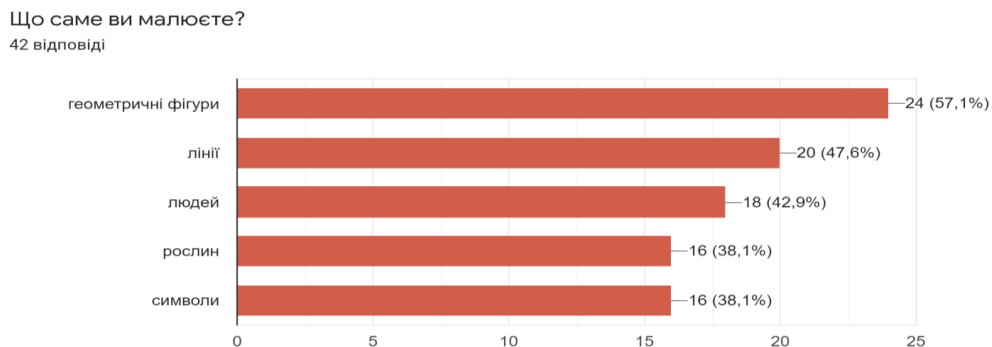


Рис. 6. Розподіл відповідей на питання «*Що саме ви малюєте?*»

Варіант «геометричні фігури» обрали 57,1% досліджуваних. Це може свідчити про те, що проблема чи ситуація, яка їх турбує чітко сформована, проте вони не знають, як її вирішити. Проблема поки має контури, які з'єднані з усіх сторін. «Лінії» обрали 47,6% досліджуваних – це може свідчити про те, що у них не має чіткої картини. «Люди» та «Символи» – це підтримка, пошук того, що може допомогти, того, на що можна покластися,

або певних якостей, які були б допоміжними. «Рослини» (38,1% досліджуваних) – як почуття прекрасного, тендітного, а також може символізувати прохання про турботу, що посилюється під час ситуації загроз.

На шосте питання, а саме: **«Чи надаєте Ви змісту своєму малюнку?»**, були отримані такі результати (Рис. 7).

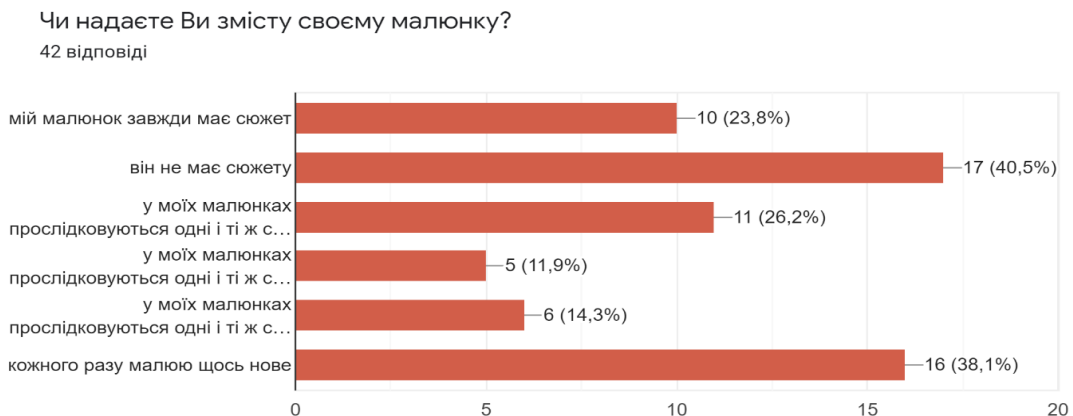


Рис. 7. Розподіл відповідей на питання «Чи надаєте, Ви змісту своєму малюнку?»

Із відповідей на це питання можна з'ясувати, чи сильний вплив має ситуація (ситуація війни) на життя. Визначити це можна по тому, чи має вона сюжет, наскільки він складний чи простий, наскільки людина зациклюється на ньому. У даній вибірці найчастіше малюнок не має сюжету. На другому місці «кожного разу малюю щось нове».

На сьоме питання, а саме: **«Персонажі яких Ви малюєте вигадані чи реальні?»**, були отримані такі результати (Рис. 8).

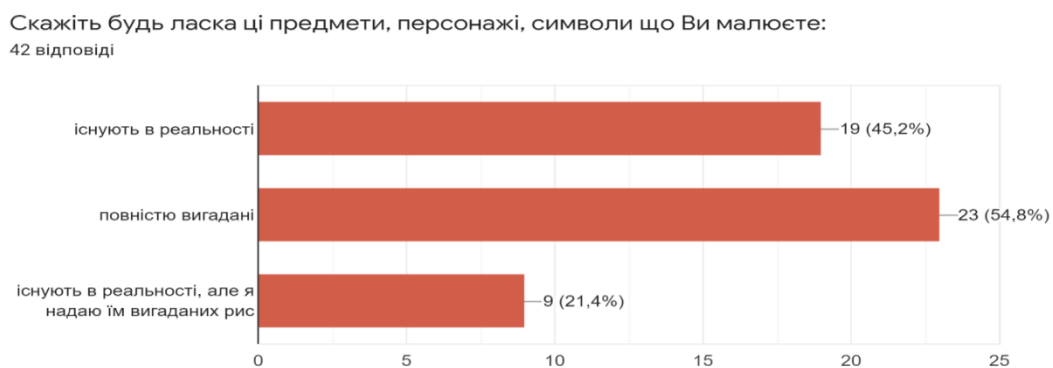


Рис. 8. Розподіл відповідей на питання «Персонажі яких, Ви малюєте вигадані чи реальні?»

Це питання дозволяє з'ясувати, наскільки проблема/подія є реалістична та наскільки здається складною у своєму вирішенні, подоланні. Таке собі присвоєння їй чогось такого, що зробить її ще складнішою. Найчастіше це «повністю вигадані персонажі».

На восьме питання анкети, а саме: **«Ви замальовуєте те, що намалювали?»**, були отримані наступні результати (Рис. 9).

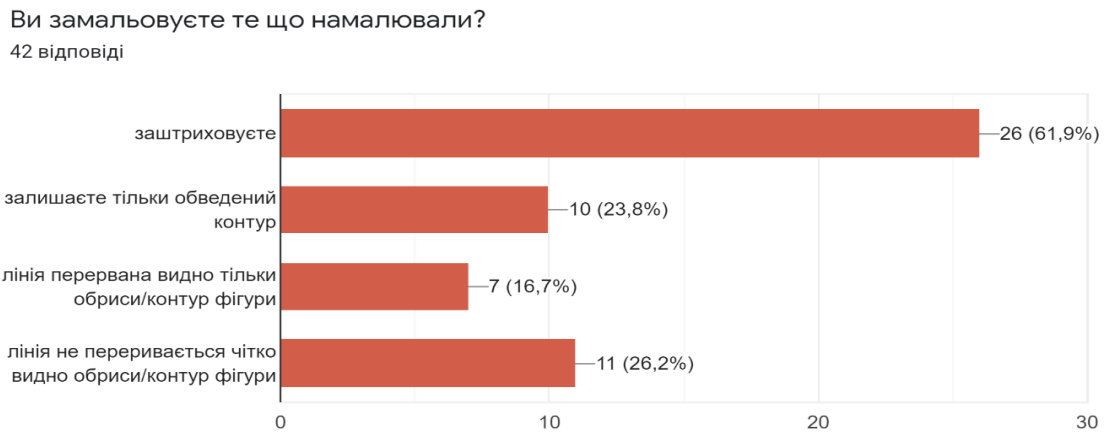


Рис. 9. Розподіл відповідей на питання «Ви замальовуєте те що намалювали?»

Це питання дає розуміння того, наскільки ми стресуємо, переймаємося, напружуємося, стаємо тривожні, агресивні. Іншими словами, скільки своїх сил ми витрачаємо. Значимими відповідями були «заштриховуємо».

На дев'яте питання анкети, а саме: **«Яким матеріалам надаєте перевагу у малюванні?»**, були отримані такі результати (Рис. 10).



Рис. 10. Розподіл відповідей на питання «Яким матеріалам надаєте перевагу у малюванні?»

«Олівці» – можуть свідчити про потребу в опорі. «Ручка» – про страх емоцій. «Фарби» викликають спонтанність у роботі, вони допомагають більше проявити емоцій, дослідити свої емоції, переживання. «Фломастери» – про контроль та рамки, які людина сама собі встановлює. Найбільш значимими відповідями були «олівці», тобто спостерігається нагальна потреба в опорі.

На десяте питання, а саме: **«Ви використовуєте один матеріал чи декілька?»**, були отримані такі результати (Рис. 11).

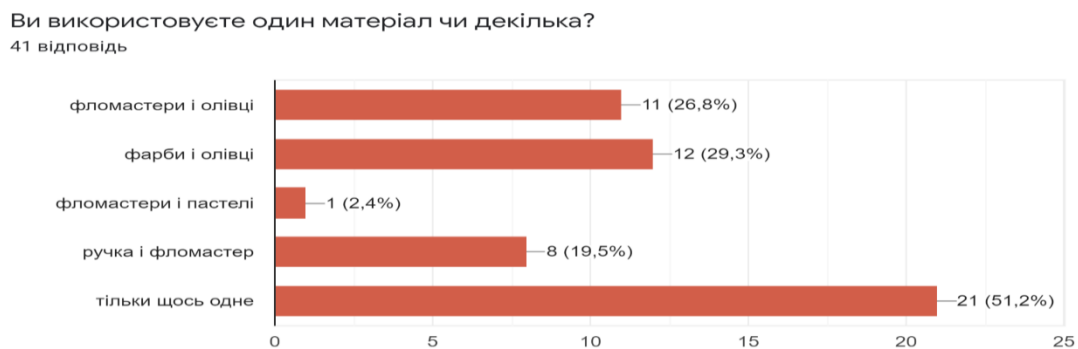


Рис. 11. Розподіл відповідей на питання «Ви використовуєте один матеріал чи декілька?»

Поєднання матеріалів дає змогу побачити, що потребує, від чого відгороджується або дистанціюється особа, чого замало, а чого забагато, над чим потрібно задуматися. Панівною відповіддю було «один матеріал».

На одинадцяте питання анкети, а саме: **«Коли Ви малюєте, Ви робите це в окремому місці чи у робочих матеріалах основної діяльності?»**, були отримані наступні результати (Рис. 12).

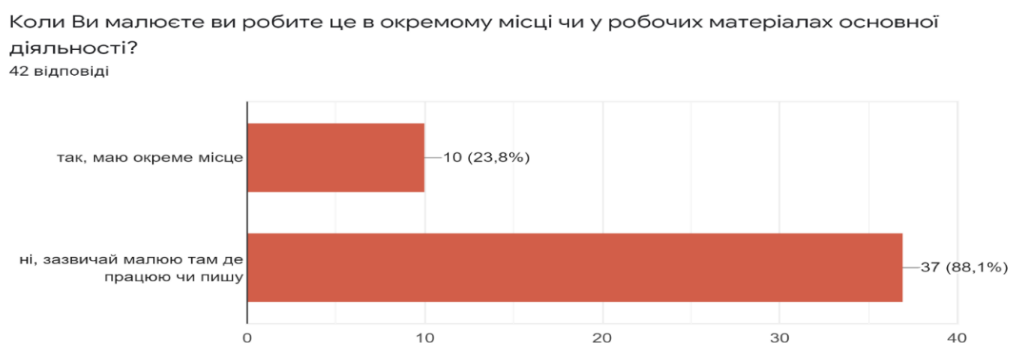


Рис. 12. Розподіл відповідей на питання «Коли Ви малюєте ви робите це в окремому місці чи у робочих матеріалах основної діяльності?»

23,8% досліджуваних мають окреме місце для малювання, а 88% зазвичай малюють під час роботи.

На дванадцяте питання анкети, а саме: *«Коли у Вас є окреме місце для малювання, прошу вказати, що це»*, були отримані такі результати (Рис. 13).

Коли у Вас є окреме місце для малювання прошу вказати що це:
41 відповідь

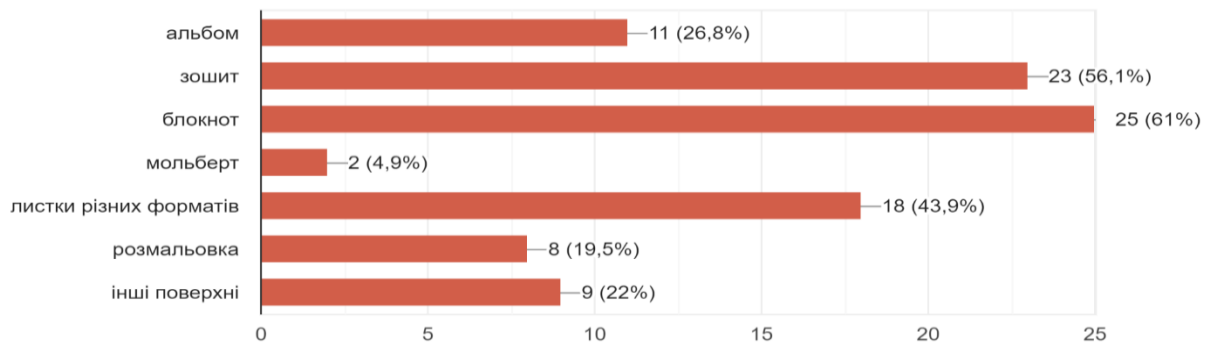


Рис. 13. Розподіл відповідей на питання *«Коли у Вас є окреме місце для малювання прошу вказати що це»*

«Мольберт» (4,9% досліджуваних) та «інші поверхні» (22% досліджуваних) використовуються для більш творчих завдань. 61% досліджуваних мають спеціальний «блокнот» для малювання. Це свідчить про те, що малюють вони часто. 56% досліджуваних малюють в «зошиті», це може бути пов'язано з їхньою основною діяльністю. «Альбом» використовують 26,8% досліджуваних та на «листочках різних форматів» – 43,9% досліджуваних. «Розмальовку» використовують 19,5% досліджуваних, частіше – для відпочинку та розвантаження.

На тринадцяте питання, а саме: *«Чи поза основною роботою є речі, які Ви любите робити з нижчеперелічених?»*, були отримані такі результати (Рис. 14).

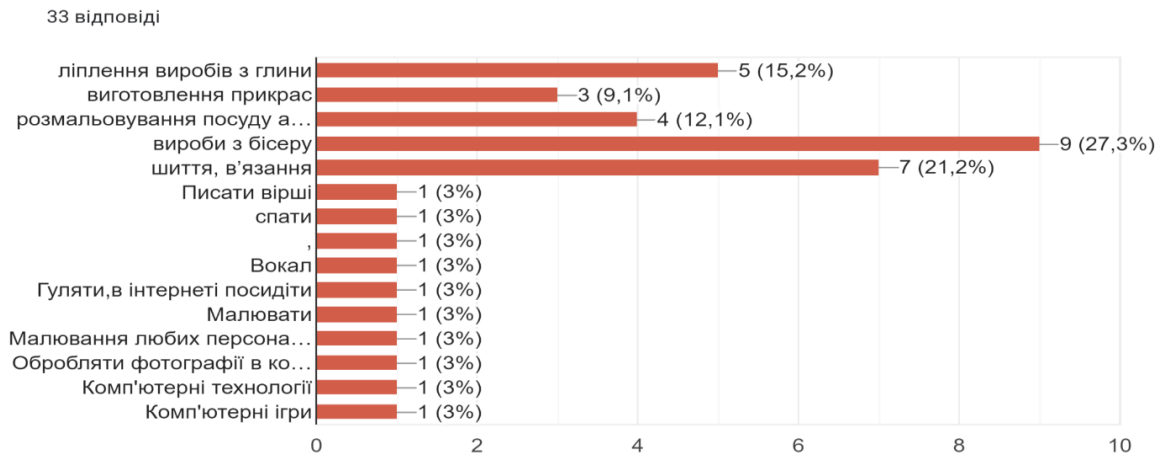


Рис. 14. Розподіл відповідей на питання «Чи поза основною роботою є речі, які Ви любите робити з нижчеперелічених?»

27,3% досліджуваних роблять «вироби з бісеру»; 15,2% займаються «ліпленням виробів з глини»; 12,1% – «розмальовуванням посуду», а 21,2% – «шиттям та в'язанням».

Отже, можна сказати, що учні знайшли для себе ручні заняття для розвантаження та зняття напруги та страху, а відтак є зосереджені, витривалі, спокійні, вміють довго концентруватися на одному заняття, терплячі, креативні та створюють щось нове. Такі форми сублімації під час війни є найбільш прийнятними для компенсації екзистенційної кризи.

На чотирнадцяте питання анкети, а саме: «**Як часто Ви малюєте або робите інші творчі речі?**», були отримані такі результати (Рис. 15).

Як часто Ви малюєте, або робите інші творчі речі?
42 відповіді

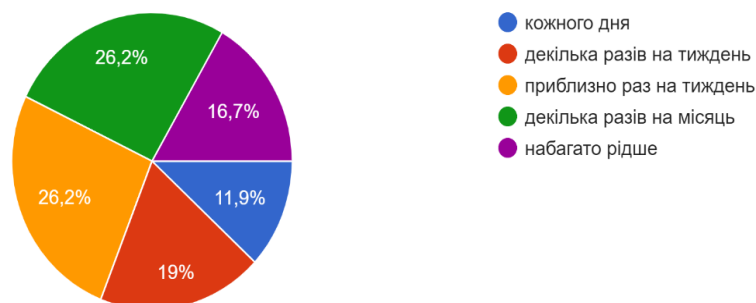


Рис. 15. Як часто Ви малюєте, або робите інші творчі речі?

11,9% досліджуваних малюють або роблять творчі речі «кожного дня»; 19% – «декілька разів на тиждень»; 26,2% – «приблизно раз на тиждень»; 26,2% – «декілька разів на місяць»; 16,7% – «набагато рідше».

На п'ятнадцяте питання анкети, а саме: **«Як Ви почуваетесь під час малювання?»**, були отримані такі результати (Рис. 16).

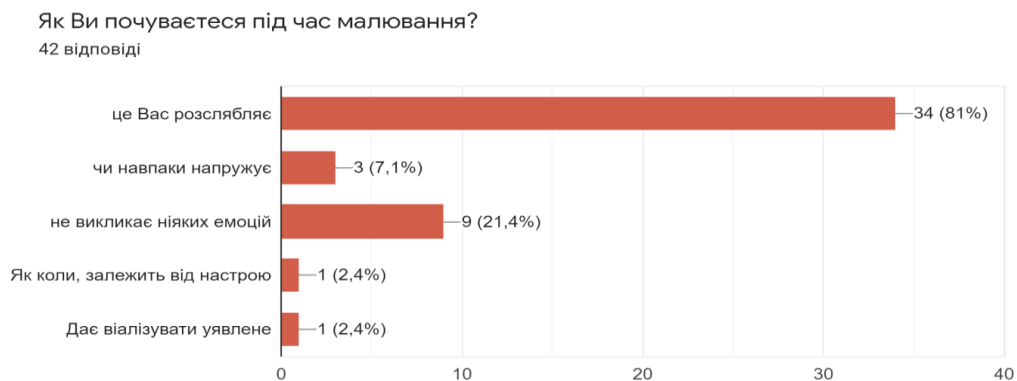


Рис. 16. Розподіл відповідей на питання «Як Ви почуваетесь під час малювання?»

Під час малювання 81% досліджуваних розслабляються. У 21,4% досліджуваних малювання не викликає ніяких емоцій. Відчувають напруження під час малювання 7% досліджуваних.

На шістнадцяте питання анкети, а саме: **«Які емоції Вас спонукають до малювання?»**, були отримані такі результати (Рис. 17).



Рис. 17. Розподіл відповідей на питання «Які емоції Вас спонукають до малювання?»

Для того аби «покращити настрої/самопочуття» 68% досліджуваних вдаються до малювання. 31,7% «розпочинаю малювати, коли мені сумно»,

покращуючи свій стан за допомогою малювання. 22% досліджуваних малюють, коли щасливі та 7,3% «коли я розлючений» аби покращити свій стан та виплеснути те, що накопичилося.

На сімнадцяте питання анкети, а саме: **«Як Ви себе відчуваєте після завершення малювання?»**, були отримані такі результати (Рис. 18).

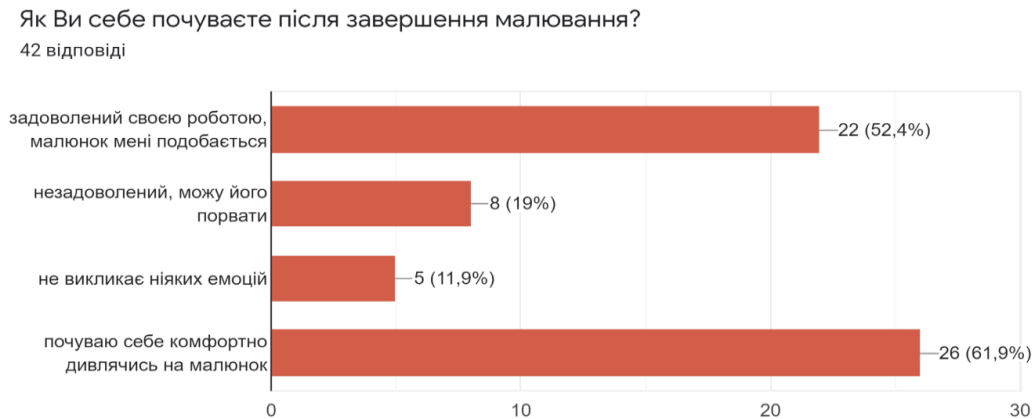


Рис. 18. Розподіл відповідей на питання **«Як Ви себе відчуваєте після завершення малювання?»**

Після завершення малювання 52,4% досліджуваних залишаються «задоволеними своєю роботою, малюнки їм подобаються», 61,9% – «дивлячись на малюнок відчувають себе комфортно», а 19%, навпаки, «не задоволені, можуть його порвати». Тут можна зібрати багато інформації стосовно того, чому малюнок не подобається, що саме, чи можна це якось змінити, щось забрати або додати. Що можна зробити аби його покращити. 11,9% досліджуваних не відчувають ніяких емоцій, дивлячись на свій малюнок. Тут теж потрібно проаналізувати із чим це пов'язано.

На вісімнадцяте питання анкети, а саме: **«Ваш улюблений колір?»**, були отримані такі результати (Рис. 19).

Ваш улюблений колір?

42 відповіді

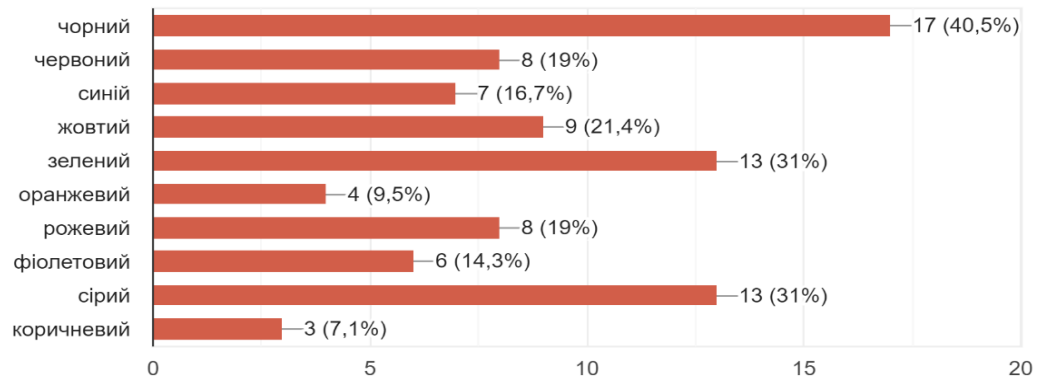


Рис. 19. Розподіл відповідей на питання «Ваш улюблений колір»

40,5% досліджуваних обрали «чорний» колір як улюблений; 19% – «червоний»; 16,7% – «синій»; 21,4% – «жовтий»; 31% обрали «зелений»; 9,5% – «оранжевий»; 19% – «рожевий»; 14,3% – «фіолетовий»; 31% – «сірий» та 7,1% обрали «коричневий».

На дев'ятнадцяте питання анкети, а саме: **«Які кольори Ви найчастіше використовуєте при малюванні?»**, були отримані такі результати (Рис. 20).

Які кольори Ви найчастіше використовуєте при малюванні(можна обрати декілька варіантів)
42 відповіді

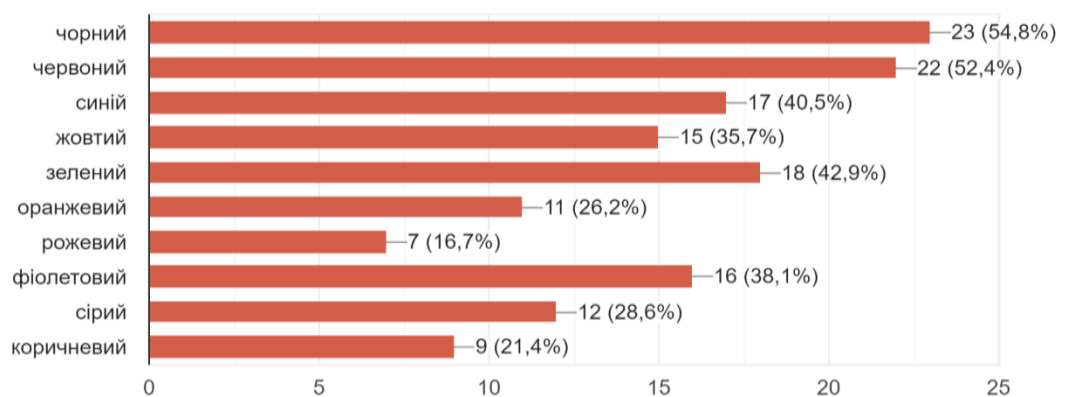


Рис. 20. Розподіл відповідей на питання «Які кольори Ви найчастіше використовуєте при малюванні?»

«Чорний» колір вибрали 54,8% досліджуваних, що свідчить про їхню втому від подій, людей, життєвих проблем. Вони хочуть взяти паузу і відпочити. Вони відчувають потребу в незалежності.

«Червоним» малює 52,4% досліджуваних – налаштування на перемогу, прагнення до лідерства, до дій, можливо на даний момент не вистарчає подій та емоційних вражень.

«Синій» колір назвали 40,5% досліджуваних, вони прагнуть до гармонії з самими собою, до спокою та усамітнення аби перепочити та привести свої думки в порядок.

«Зелений» обирає 42,9% досліджуваних – це тяга до знань, розвитку чогось нового, пошук себе, самоствердження.

«Фіолетовий» обирають 38,1% досліджуваних – це свідчить про те, що є потреба відпочити від повсякденним справ, урізноманітнити їх.

«Жовтий» обрали 35,7% досліджуваних, які мають потребу демонструвати себе, показати те, на що вони здатні: розкритися, звернути на себе увагу, вивільнити те, що довгий час тримали у собі.

28,6% досліджуваних обрали «сірий» колір – свідчення того, що більшу роль у їхньому житті відіграє розум. Це призводить до того, що їм важко переживати емоційне напруження, вони намагаються раціонально мислити і подавляти емоційні потреби.

«Оранжевий» колір обрали 26,2% досліджуваних, у них виявилася потреба у новому захопленні, нових починаннях, які можуть стосуватися, зокрема, творчості.

«Коричневий» колір вибрали 21,4% досліджуваних, що є свідченням того, що вони потребують «паузи у діяльності», прагнуть спокою, фізичного відпочинку, душевного комфорту.

16,7% досліджуваних мають потребу у «свободі». Вони, ймовірно, виснажились від повсякденного чітко структурованого ритму життєдіяльності, їм необхідне розвантаження.

На двадцяте питання, а саме: **«Коли Ви малюєте то ви відчуваєте малюнок на дотик з іншої сторони аркуша?»**, були отримані такі результати (Рис. 21).

Коли Ви малюєте малюнок то ви можете відчути його на дотик з іншої сторони?
42 відповіді

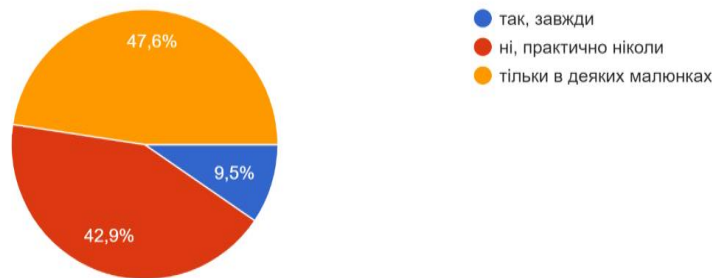


Рис. 21. Розподіл відповідей на питання **«Коли Ви малюєте то ви відчуваєте його на дотик з іншої сторони аркуша?»**

47,6% досліджуваних «тільки в деяких малюнках» можуть відчути його на дотик з іншої сторони. «Ні, практично ніколи» відповіли 42,9% досліджуваних, 9,5% – «так, завжди» – відчувають малюнок на дотик з іншої сторони у своїх малюнках.

На двадцять перше питання, а саме: **«Ви цікавитесь мистецтвом загалом?»**, були отримані такі результати (Рис. 22).

Ви цікавитесь мистецтвом загалом ?
42 відповіді

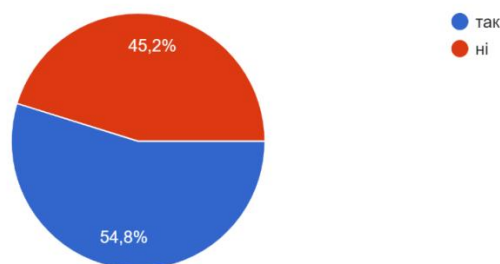


Рис. 22. Розподіл відповідей на питання **«Ви цікавитесь мистецтвом загалом?»**
54,8% досліджуваних цікавляться мистецтвом, а 45,2% – ні.

На двадцять друге питання, а саме: **«Що саме з творів мистецтва, Вас приваблює?»**, були отримані такі результати (Рис. 23).

Що саме з творів мистецтва Вас приваблює?

42 відповіді

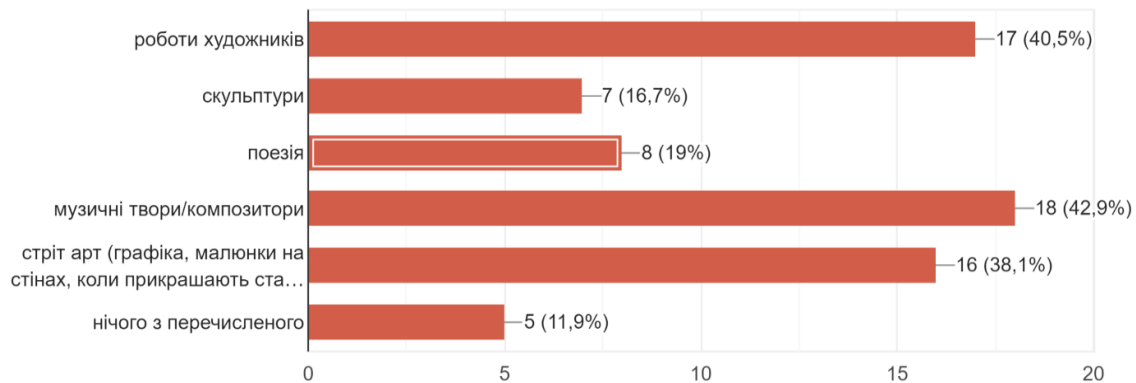


Рис. 23. Розподіл відповідей на питання «Що саме з творів мистецтва Вас приваблює?»

40,5% досліджуваних цікавляться «роботами художників»; 16,7% – «скульптурою»; 19% – «поезією»; 42,9% – «музичними творами»; 38,1% – «стріт артом» та 11,9% не цікавляться «нічим із перерахованого».

На запитання: «*Чи відвідували Ви творчі гуртки?*», отримано такі результати (Рис. 24).

Чи відвідували Ви творчі гуртки?

42 відповіді

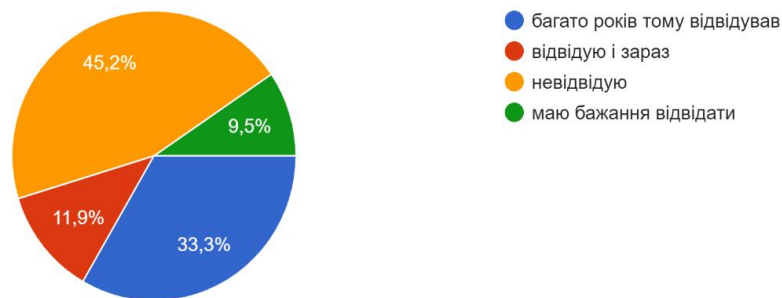


Рис. 24. Розподіл відповідей на питання «Чи відвідували Ви творчі гуртки?»

33,3% досліджуваних «відвідували багато років тому»; 11,9% – «відвідують і зараз»; «не відвідують» – 45,2% та 9,5% досліджуваних «мають бажання відвідати».

На двадцять четверте питання, а саме: «*Який саме гурток Ви відвідуєте?*», були отримані такі результати (Рис. 25).

Який саме гурток Ви відвідуєте?

23 відповіді

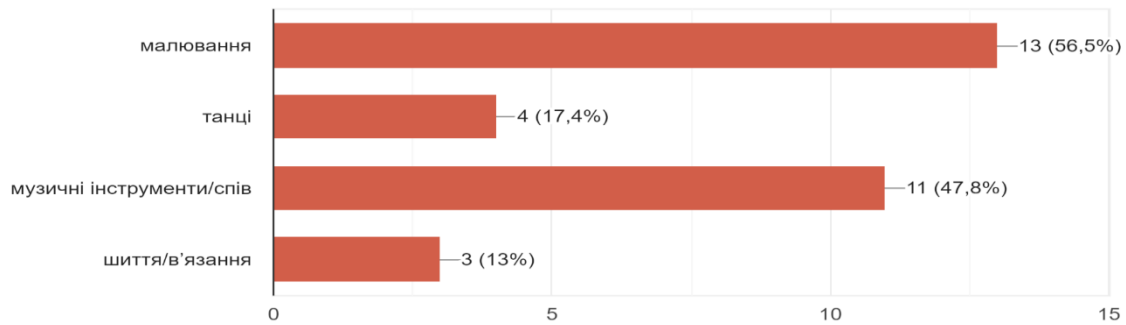


Рис. 25. Розподіл відповідей на питання «Який саме гурток Ви відвідуєте?»

56,5% досліджуваних відвідують «малювання»; 17,4% – «танці»; 47,8% – «музичні інструменти/спів» та 13% – «шиття/в'язання».

Для визначення показника задоволеності життям було використано тест «Шкала задоволення своїм життям SWLS».

Розподіл варіантів відповідей на перше твердження виглядає таким чином: «*Моє життя з багатьох точок зору є подібним до ідеалу*» (Рис. 26).

1. Моє життя з багатьох точок зору є подібним до ідеалу.

42 відповіді

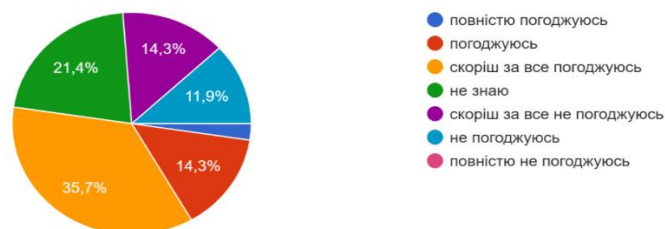


Рис.26. Моє життя з багатьох точок зору є подібним до ідеалу

11,9% досліджуваних не погоджуються із тим, що їхнє життя є подібним до ідеалу, 35,7% – скоріш за все погоджуються; не можуть визначитися з вибором, не знають – 21,4%. Скоріше за все не погоджуються з питанням 14,3% та погоджуються – 14,3% досліджуваних.

На запитання «*Я задоволений(на) своїм теперішнім станом справ*» отримано такі варіанти відповідей (Рис. 27).

2. Я задоволений (на) своїм теперішнім станом справ.
42 відповіді

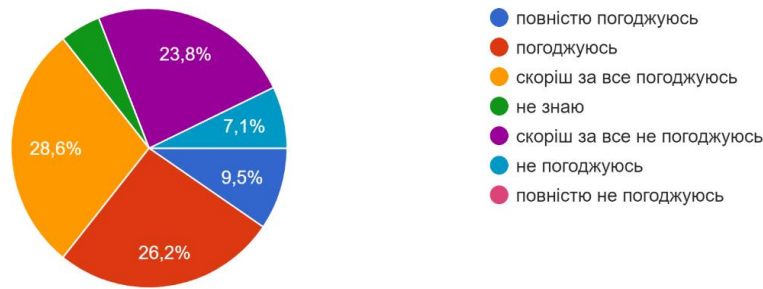


Рис. 27. Розподіл відповідей на питання «Я задоволений(на) своїм теперішнім станом справ»

Повністю задоволені теперішнім станом справ 9,5% досліджуваних. Погоджуються – 26,2% досліджуваних; скоріше за все погоджуються – 28,6%; не можуть визначитися – 4,8% досліджуваних, скоріше за все не погоджуються – 23,8%, не погоджуються – 7,1% досліджуваних.

Твердження «Я задоволений(а) своїм життям» має такий розподіл відповідей (Рис. 28).

3. Я задоволений (а) своїм життям.
42 відповіді

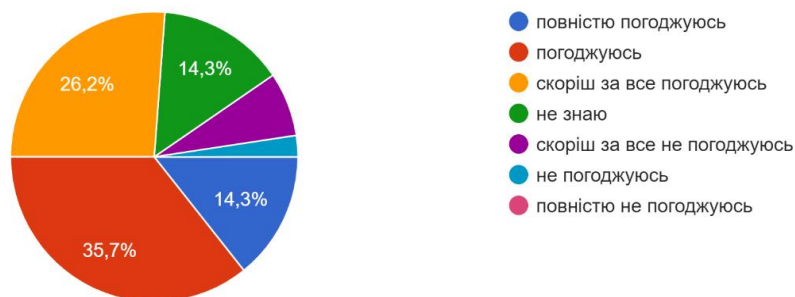


Рис.28. Розподіл відповідей на питання «Я задоволений(а) своїм життям»

14,3% досліджуваних повністю задоволені своїм життям. Погоджуються – 35,7% досліджуваних, скоріше за все погоджуються – 26,2%, не знають – 14,3% досліджуваних, 7,1% – скоріше за все не погоджуються та 2,4% – не задоволені своїм життям.

Четверте питання, а саме: «У моєму житті я досягнув(ла) найважливіших речей, тих, яких хотів(ла)», має такі відповіді (Рис. 29).

4. У моєму житті я досягнув найважливіших речей, тих яких хотів.

42 відповіді

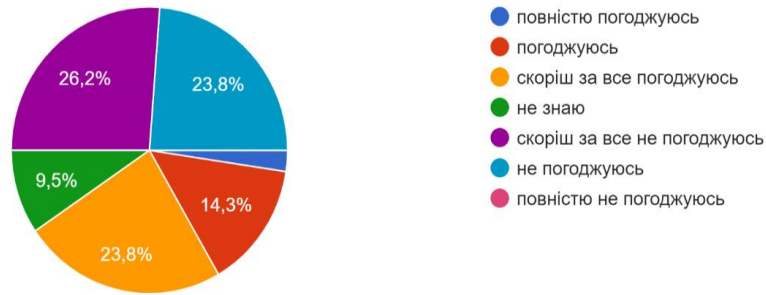


Рис. 29. Розподіл відповідей на питання «У моєму житті я досягнув(ла) найважливіших речей, тих, яких хотів(ла)»

Погоджуються 14,3% досліджуваних; скоріше за все погоджуються – 23,8%; не знаю – 9,5% досліджуваних; 26,2% – скоріше за все не погоджуються та не погоджуються – 23,8% досліджуваних.

П'яте питання, а саме: **«Якщо б я зміг/змогла прожити своє життя ще раз, то хотів/хотіла б, щоб воно було таким, як є зараз»** отримало такі відповіді (Рис. 30).

5. Якщо б я зміг/змогла б прожити своє життя ще раз, то хотів би/хотіла б щоб воно було таким, як є зараз.

42 відповіді

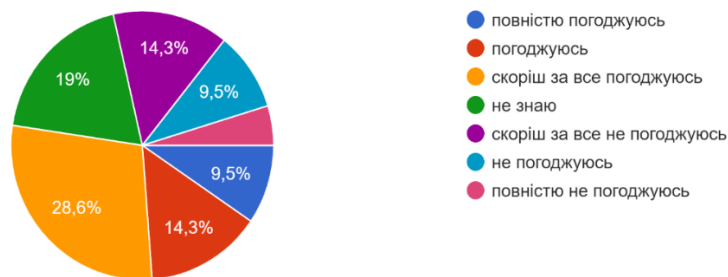


Рис. 30. Розподіл відповідей на питання «Якщо б я зміг/змогла прожити своє життя ще раз, то хотів/хотіла б, щоб воно було таким, як є зараз»

Повністю погодились 9,5% досліджуваних, погоджуються – 14,3%, скоріше за все погоджуються 28,6% досліджуваних, «не знаю» обрали 19% досліджуваних, «скоріше за все не погоджуюсь» – 14,3%, «не погоджуюсь» – 9,5% досліджуваних та «повністю не погоджуюсь» – 4,8%.

Отже, більшість досліджуваних задоволені своїм життям, станом справ. А от досягненнями найважливіших речей, які вони хотіли досягти задоволені не всі. Це може свідчити про те, що є ще нереалізовані справи та мрії, можливо через війну, або ті, які щойно почали реалізовуватися.

Характеристика факторного розподілу показників дослідження задоволеності життям за допомогою «П'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ» із залученням питань з авторської анкети. Розглянемо особливості факторного розподілу показників малювання *«не задумуючись»* та *«думаю, коли малюю»*. На основі проведених статистичних аналізів, можна припустити, що показники *«малюю, не задумуючись»* будуть пов'язані з задоволеністю життям менше, ніж показники *«малюю, коли думаю»*.

Першим чинником, що виділився був пов'язаний з *«малюю, не задумуючись»* – екстраверсія (факторне навантаження 0,421), дружелюбність (факторне навантаження 0,651), сумлінність (факторне навантаження 0,671), нейротизм (факторне навантаження 0,679), відкритість досвіду (факторне навантаження 0,341), задоволеність життям (факторне навантаження 0,96). Він отримав назву: **«Задоволення життям»**. Чинник пояснював 25,4% дисперсії.

Другий чинник **«Сюжетне малювання»** включав: екстраверсія (факторне навантаження 0,579), дружелюбність (факторне навантаження 0,310), сумлінність (факторне навантаження 0,744), нейротизм (факторне навантаження 0,713), відкритість досвіду (факторне навантаження 0,833), задоволеність життям (факторне навантаження 0,216). Чинником висвітлено 22,18% дисперсії.

Факторний аналіз проводився двома базовими методами: за допомогою критерія Кайзера з ротацією Varimax (кількість ітерацій – 3), також першопочатково нами отриманий критерій кам'янистого насипу, який вказав на існування 5 факторів, що виділилися у даній матриці компонент, ці чинники не були нижчими за значення 1. За допомогою факторного аналізу

висвітлено 47,58% дисперсії отриманих результатів. На основі факторної матриці побудовано графік розподілу факторних навантажень у поверненому просторі, показано на рис. 31. Детальний аналіз кам'янистого насипу та факторних навантажень компонент розміщено на рис. 32 та у Таблиці 1.

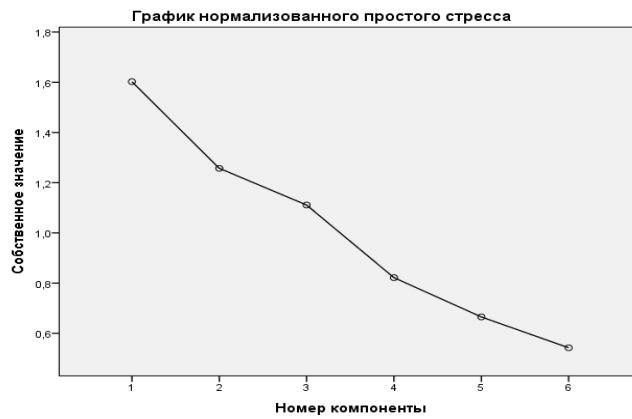


Рис. 31. Критерій кам'янистого насипу для показників «малюю, не задумуючись».



Рис.32. Просторове зображення факторного розподілу

Таблиця 1

Результати факторного аналізу на шкалах.

Шкали	Чинники	
	1	2
Екстраверсія	-0,410	0,503
Дружелюбність	-0,679	0,437
Сумлінність	0,785	-0,235
Нейротизм	-0,35	0,823
Відкритість досвіду	0,514	0,277
Задоволеність життям	-0,303	0,061
Відсоток пояснювальної дисперсії	25,4	22,18

Отже, у результаті проведення дослідження підтвердилось робоче припущення про те, що показники «малюю, коли думаю» будуть мати вищі показники «задоволеність життям», аніж «малюю, не задумуючись». Такі результати можуть пояснюватися тим, що коли ми малюємо і думаємо про сюжет малюнку, є можливість інколи прикрасити те, що є насправді аби кінцевий результат здавався більш привабливим. В час війни такий варіант пошуку додаткового ресурсу, аби справлятися з глибиною переживань є більш конструктивним.

Таким чином, поставлені на початку дослідження гіпотези про те, що:

- використання на практиці арттерапії може бути ефективним в процесі роботи з кризовими клієнтами;

- показники «малюю, коли думаю» будуть мати вищі показники «задоволеність життям», аніж «малюю, не задумуючись» у процесі дослідження підтвердились.

Висновки. Доцільність використання арттерапевтичних методик у роботі з особами, що мають кризові переживання, має безперечну цінність і дає можливість таким особам виражати свої переживання засобами символу, кольору та зображення. Відповідно досліджуваний показник «малюю, коли думаю» вказує на можливість пошуку ресурсу і тому допомагає ефективніше опрацьовувати гострі внутрішні переживання.

Дослідження має перспективи для розвитку, суспільство перебуває у тривалому часі та просторі широкомасштабної війни і саме методи арттерапії мають хороші перспективи для розвитку, оскільки методи опосередкованої інтервенції при роботі з кризовими станами є більш екологічними.

Список використаних джерел

1. Бабій І. В. Теорія і практика арттерапії: навчально-методичний комплекс. Умань: Алмі, 2014. 75 с.
2. Вознесенська О. Л. Арттерапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології,*

педагогіки: зб. наук. пр. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2015. № 3 (29). С. 40–47.

3. Калька Н., Ковальчук З. Основи арттерапії. Навчальний посібник. Львів, ЛьвДУВС, 2020. 142 с.

4. Католик Г. В. Дослідження креативності за допомогою авторської діагностичної проєктивної методики “СЕДНОР”. Монографія. Львів, 1996, ЛОНМІО. 157 с.

5. Католик Г. В. Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти: (теоретичний та психотерапевтичний досвід). Монографія за заг. ред. Галини Католик. Львів, Вид.Міссіонер. 2022. 377 с.

6. Колпакчи О. С. Арттерапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.

7. Кравченко А.І., Мороз Л.В., Зелінська К.О. Оптимізація психофізичного стану дітей з легкою розумовою відсталістю засобами арттерапії. Педагогічні науки: теорія історія, інноваційні технології. Науковий журнал. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2012. С. 134.

8. Конопляста С. Ю. Психолого-педагогічні основи комплексної корекції мовленнєвого розвитку дітей з ринолалією: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.03. Київ, 2010. 50 с.

9. Лепетченко М. В. Особливості й значення впливу казки на формування творчих проявів дітей дошкільного віку із порушеннями мовлення. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки)*. Збірник наукових праць за ред: В. М. Синьова, О. В. Гаврилова. Вип. II. Кам'янець-Подільський: ПП Медобори 2006, 2011. С. 112-121.

10. Ленів З. П. Діагностика усного мовлення старших дошкільників засобами арттерапії: навчально-методичний посібник. К.: Спадщина, 2011. 64 с.

11. Нікішина Л. Т. Адаптована програма з арттерапії для дітей з обмеженими можливостями. URL: <http://corr.ks.ua>

12. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навч. посіб. Київ, 2012. 275 с.
13. Савінова Н.В., Серeda I.B., Борулько Д.М. Технології корекційно-виховного процесу: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон, 2018. 172 с.
14. Титаренко О. І. Використання арттерапії в психолого-педагогічному супроводі освітнього процесу. Електронний збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти: URL: http://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp6/tytarenko.pdf.
15. Хоружий С. М. Психологічна робота з посттравматичними стресовими розладами у військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. / С. М. Хоружий, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2017. Ч. 2. 84 с.
16. Яценко Т. С. Малюнок у психокорекційній роботі психолога-практика [на матеріалі психоаналізу комплексу тематичних малюнків] Черкаси: Брама, 2003. 216 с.
17. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч. посібник. К.: Вища школа, 2004. 679 с.
18. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика. Київ: Вища школа, 2006. 382 с.

Вознесенська Олена,

старша наукова співробітниця лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ, членкиня Ради правління ГС «Національна психологічна асоціація», президентка ВГО «Арт-терапевтична асоціація», кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1273-0049>