ISSN: 1817-3764 (print)

СОЦІАЛЬНА РОБОТА З РІЗНИМИ КАТЕГОРІЯМИ НАСЕЛЕННЯ

УДК 615.851.8:364-78
DOI https://doi.org/10.12958/1817-3764-2026-2-46-55

Архипова Світлана Петрівна,
доктор педагогічних наук, професорка
Черкаського державного технологічного університету,
м. Черкаси, Україна.
svepetark@gmail.com
https://orcid.org/0000-0003-4311-9709

Губар Олександра Євгенівна,
кандидат економічних наук, доцент, магістр психології
Черкаського державного технологічного університету,
м. Черкаси, Україна.
sash_@ukr.net
https://orcid.org/0000-0003-4051-616X

МЕТОДИ АРТ-ТЕРАПІЇ У СОЦІАЛЬНІЙ РОБОТІ З НАСЛІДКАМИ СТРЕСУ: ВІДНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Постановка проблеми. Унаслідок довготривалого впливу війни, що триває в Україні понад чотири роки, регулярних обстрілів, систематичних відключень електроенергії й тепла та постійної невизначеності, значна частина населення перебуває у стані хронічного або гострого стресу, що зумовлює потребу соціальної роботи в ефективних інструментах підтримки та подолання гострих стресових розладів, ознак посттравматичного стресового розладу (надалі – ПТСР) тощо. Наслідками хронічного стресу та гострого стресового розладу є підвищена тривожність, емоційна нестабільність, депресивні прояви, когнітивні порушення, психосоматичні розлади, порушення сну та зниження рівня соціальної взаємодії. У разі прогресування цих станів можливим є розвиток посттравматичного стресового розладу, який характеризується нав'язливими травматичними спогадами, уникненням стимулів, пов'язаних із травматичною подією, гіперпильністю та стійкою емоційною дезорганізацією.

Зазначені виклики зумовлюють стрімке зростання кількості осіб, які зазнали травматичних подій і потребують психосоціальної підтримки. Так, у 2022–2024 роках в Україні спостерігалося стрімке зростання кількості осіб із діагнозом «посттравматичний стресовий розлад»: кількість зареєстрованих пацієнтів зросла з 7 051 у 2022 році до 12 494 у 2023 році або на 77 %, а у 2024 році загальна кількість підтверджених випадків досягла близько 15 000, демонструючи додаткове річне зростання приблизно 20 % порівняно з 2023 роком, що свідчить про подальше накопичення психоемоційних наслідків тривалого стресу серед населення (Опанасенко, 2024). Сучасні дослідження демонструють, що симптоми гострих стресових реакцій та високий рівень стресу спостерігаються приблизно у 68–80 % українців, особливо серед внутрішньо-переміщених осіб та уражених війною груп населення, що вказує на широку психологічну потребу поза межами формального діагнозу (Lushchak et al., 2024). Значна частина осіб, постраждалих від травматичних подій, виявляє складнощі у вербалізації пережитого досвіду, що істотно обмежує ефективність

традиційних вербальних психотерапевтичних методів у практиці соціальної роботи. У діяльності соціальних працівників виникає актуальна проблема використання таких методів, які одночасно були б доступними, безпечними та здатними впливати на глибинні, невербалізовані аспекти травми, при цьому мінімізуючи ризик ретравматизації клієнта. У цьому контексті арт-терапія постає як ефективний психокорекційний інструмент, що виконує функцію своєрідного «містка», забезпечуючи безпечне вивільнення та символічну репрезентацію травматичних переживань через візуальні й пластичні образи, минаючи надмірні психологічні захисти психіки та сприяючи поступовій інтеграції емоційного досвіду.

Водночас, програми психосоціальної підтримки, які застосовуються у практиці соціальної роботи та служб соціальної підтримки при громадах, не завжди враховують сенсорні та тілесні компоненти травматичного досвіду, що суттєво знижує їх ефективність. У цьому контексті арт-терапія розглядається як перспективний метод у практиці соціальної роботи, здатний забезпечувати делікатний доступ до травматичних переживань через творчий процес, сприяти емоційній регуляції та відновленню психоемоційного стану клієнтів. Крім того, у науковому та практичному середовищі залишається недостатньо систематизованим питання поетапного використання арт-терапевтичних методик у роботі з наслідками травматичного досвіду, а також відсутні чіткі методичні орієнтири для соціальних працівників щодо їх безпечного та ефективного впровадження. Таким чином, виникає науково-практична проблема обґрунтування та систематизації арт-терапевтичних підходів як ефективного засобу відновлення психоемоційного стану осіб із травматичним досвідом у контексті сучасної практики соціальної роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика подолання наслідків травматизації засобами мистецтва займає вагоме місце в сучасних наукових розвідках. Концептуальні засади використання арт-терапії у роботі з травмою закладені у працях Дж. Вайзер, яка довела ефективність фототерапії для інтеграції витіснених спогадів (Weiser, 2014).

Вагомий внесок у розвиток прикладних аспектів арт-терапії здійснила О. Тараріна, яка у своїх працях «Практикум з арт-терапії: скринька майстра» (Тараріна, 2014) та «Глибинна арт-терапія: практики трансформацій» (Тараріна, 2015) обґрунтовує використання глибинних арт-терапевтичних технік для опрацювання травматичного досвіду та стабілізації психоемоційних станів особистості. Арт-терапевтичні техніки, розроблені О. Тараріною, становлять методичну основу її сертифікаційних курсів «Робота з ПТСР в умовах воєнного часу» (2022) та «Програма підготовки спеціалістів по роботі з біженцями та переселенцями» (2022) і спрямовані на зниження інтенсивності та подолання наслідків травматичних подій.

Питання соціальної реабілітації дітей та дорослих засобами арт-педагогіки активно досліджують О. Хижна, О. Сакалюк та Е. Куцин, наголошуючи на важливості мистецького впливу в системі соціальної підтримк (Хижна, Сакалюк, Куцин, 2023). У посібнику Н. Кальки та З. Ковальчук розкрито особливості подолання стресових станів та ПТСР через візуальну творчість (Калька, Ковальчук, 2020). Важливий внесок у розвиток вітчизняної школи арт-терапії зробили О. Вознесенська та Л. Мова, які фокусують увагу на психологічному супроводі особистості в кризових умовах (Вознесенська, Мова, 2007). Сучасні тенденції впровадження арт-терапії в Україні аналізують О. Бедіченко та Я. Раєвська, вказуючи на необхідність поєднання класичних ізо-технік з елементами коучингу для підвищення життєстійкості (Бедіченко, Раєвська, 2024).

Мета статті: теоретично обґрунтувати та методично розкрити потенціал арт-терапевтичних технологій як інструменту подолання наслідків травматичних подій, стану гострого стресу та ознак ПТСР, а також визначити їх можливості як методів корекції емоційних порушень і відновлення психічного здоров'я внаслідок стресу та надати практичні рекомендації фахівцям соціальної сфери щодо їх застосування.

Виклад основного матеріалу. Арт-терапевтичні методи демонструють ефективність у роботі зі стресом, травмою та посттравматичним стресовим розладом, що підтверджується численними систематичними оглядами та мета-аналізами, проведеними у 2014–2025 рр. Дослідження охоплювали різні країни, зокрема Західну Європу, США та Азію і включали дорослих, дітей та підлітків, які пережили травматичні події.

Зокрема, сучасний мета-аналіз семи контрольованих досліджень з дорослими пацієнтами ($n \approx 665$), опублікований у 2025 р. у «BMC Psychology», показав статистично значуще зниження симптомів ПТСР після застосування креативних арт-інтервенцій (стандартизована середня різниця SMD = −1,98; 95 % CI: −3,8 до −0,16; $p < 0,03$). Ці втручання включали драматерапію, музичну та образотворчу терапії, що свідчить про потенційний терапевтичний ефект креативних арт-терапевтичних методик при психологічних травмах (Wang et al., 2025).

У систематичному огляді 2014–2015 рр., опублікованому у журналі «Trauma, Violence & Abuse», було проаналізовано шість контрольованих досліджень арт-терапії у дорослих, які зазнали травм. У половині випадків спостерігалося значне зниження симптомів психологічної травми та покращення емоційного стану, включно з редукцією депресивних проявів (Schouten et al., 2015).

Для дітей і підлітків, які пережили травматичні події, мета-аналіз 2024 р. (журнал «Clinical Psychology & Psychotherapy») продемонстрував значне зменшення симптомів ПТСР як у порівнянні з початковим станом ($g = −0,67$; $p < .001$), так і відносно контрольних груп ($g = −0,50$; $p < .001$), підтверджуючи ефективність арт-терапевтичних підходів у молодшій віковій категорії (Maddox et al., 2024).

Подальший огляд досліджень у «Frontiers in Psychiatry» (2025 р.) підтвердив, що креативні арт-інтервенції сприяють зниженню симптомів тривоги та депресії у дітей і підлітків, хоча загальна ефективність окремих технік залишалася різною через методологічну гетерогенність досліджень (Li et al., 2025).

Ефективність арт-терапії пояснюється можливістю безпечного вираження травматичного досвіду, активацією невербальних каналів сприйняття та інтеграцією внутрішніх ресурсів людини. Арт-терапевтичні методи сприяють активації невербальних каналів сприйняття, таких як малювання, робота з матеріалами та формування образів, що дозволяє особі опрацьовувати власні переживання та емоційні стани без прямого звернення до травматичних спогадів. Використання символів і творчих форм у терапевтичному процесі забезпечує безпечний доступ до внутрішнього досвіду, стимулює саморефлексію та сприяє поступовій інтеграції емоційного матеріалу. Такий підхід сприяє зниженню психологічного тиску, пом'якшенню гострих стресових реакцій та формуванню ресурсів для емоційної регуляції у кризових та травматичних ситуаціях (таблиця 1).

Коли людина малює, ліпить або працює з будь-яким іншим матеріалом, внутрішній біль і напруга поступово виносяться назовні – на папір, у глину, у форму чи колір. Завдяки цьому між особистістю та травмою з'являється безпечна дистанція: переживання більше не «всередині», вони вже існують окремо, з ними можна взаємодіяти, змінювати їх, спостерігати за ними без відчуття повного поглинання. Важливою є також сенсорна складова арт-терапії: дотик до матеріалів, робота з кольором, текстурою, рухами рук активізує ті ділянки мозку, які відповідають за образне, невербальне сприйняття досвіду. Саме там часто зберігаються травматичні спогади, до яких неможливо дістатися лише словами чи раціональними поясненнями. Через творчий процес людина поступово «розморожує» ці заблоковані переживання, не примушуючи себе говорити про те, до чого вона ще не готова.

Крім того, арт-терапія створює відчуття внутрішньої впорядкованості. Межі аркуша, форма виробу, задані рамки творчого завдання виконують роль психологічного контейнера, у який можна безпечно помістити сильні емоції (страх, злість, розпач тощо). Те, що раніше відчувалося як хаос і неконтрольований потік, набуває структури та форми. Завдяки цьому

Таблиця 1

Основні методи арт-терапії та їх роль у роботі з наслідками травматичних подій, гострим стресом та ознаками ПТСР

Метод арт-терапії	Інструменти	Мета	Роль при роботі з травмою, стресом, ознаками ПТСР
Образотворче мистецтво	Малювання, живопис, графіка, колаж	Вираз емоцій та внутрішніх переживань через символи	Дозволяє клієнту м'яко торкнутися травматичного досвіду, знизити напруження, досліджувати переживання без прямої вербалізації
Скульптура та робота з матеріалами	Глина, пластилін, пісок	Тактильне самовираження та символічна трансформація емоцій	Сприяє емоційній розрядці, зниженню тривожності, створює безпечний канал для проживання стресових спогадів
Колаж (арт-колаж)	Зображення, фотографії, текст	Інтеграція переживань, символічне опрацювання конфліктів	Дозволяє досліджувати травматичні події в дистанційованій формі, зменшуючи ризик ретравматизації
Метафоричні асоціативні карти	Карти з образами або словами	Розкриття внутрішнього досвіду через асоціації	Підтримує самоусвідомлення, допомагає висловити складні емоції без прямого проговорювання травми
Фототерапія	Особисті, сімейні фотографії	Робота з пам'яттю та емоційним досвідом	Активує невербальні ресурси, дозволяє опрацьовувати травму м'яко, знижує психологічний тиск
Рух та тілесні практики	Танцювально-рухова терапія, пластика	Вираження емоцій через тіло, інтеграція психоемоційного досвіду	Допомагає зняти фізичне напруження, проживати емоції без словесного контакту з травматичними спогадами
Музика та звук	Інструменти, голос, імпровізація	Емоційна розрядка, відновлення психічного балансу	Сприяє регуляції емоцій, зниженню тривоги та агресії, підтримує стабілізацію психоемоційного стану
Театральні та драматерапевтичні техніки	Рольові ігри, пантоміма, казкотерапія	Проживання внутрішніх конфліктів у безпечній формі	Дозволяє моделювати травматичні ситуації дистанційовано, сприяє переробці емоцій і розвитку адаптивних стратегій

*Джерело: *складено авторами*

людина поступово повертає відчуття контролю над своїм внутрішнім світом, що є надзвичайно важливим кроком на шляху відновлення після пережитого травматичного досвіду.

Арт-терапевтичне втручання у соціальній роботі з особами, які пережили травматичний досвід, потребує чіткої та послідовної структури. Саме така поетапність дозволяє підтримати клієнта, не перевантажити його емоційно й уникнути ретравматизації. Кожен етап має свою логіку й відповідає внутрішнім потребам людини на певному відрізку відновлення (рис. 1).

Мета арт-терапевтичного процесу виходить за межі зниження стресу і полягає у розвитку саморегуляції, відновленні почуття контролю та активізації внутрішніх ресурсів клієнта, що сприяє його адаптації та психоемоційному відновленню після травматичних подій. Важливим аспектом арт-терапевтичного втручання є безпечний супровід фахівцем, який контролює виконання всіх етапів процесу та забезпечує мінімізацію ризику ретравматизації.

Перший етап арт-терапевтичного втручання зосереджений на формуванні відчуття безпеки та стабілізації, що є ключовим для роботи

Рис. 1. Основні етапи арт-терапевтичного втручання при роботі з наслідками травматичних подій та стресових станів

з особами, які пережили травматичні події або перебувають у стані гострого стресу. Основне завдання цього етапу полягає у відновленні хоча б мінімального контролю над емоційним станом клієнта. Однією з ефективних технік на цьому етапі є створення «Безпечного місця», під час якої людина візуально відтворює простір, де він почувається спокійно та захищено. Це може бути як реально існуюче, так і уявне місце, але суттєво, що процес малювання перемикає увагу з тривоги на відчуття опори, а створений образ функціонує як внутрішній якір, до якого людина може повертатися у моменти психологічного напруження.

Крім використання образотворчої техніки, на першому етапі доцільно застосовувати додаткові методи стабілізації: техніки релаксації, дихальні вправи, сенсорні практики та тілесну корекцію. Такі підходи сприяють заспокоєнню нервової системи, зниженню рівня внутрішнього стресу та формуванню відчуття контролю над власними емоціями. Комплексне поєднання творчого процесу з техніками саморегуляції забезпечує безпечний доступ до внутрішнього досвіду клієнта і створює фундамент для наступних етапів терапевтичної роботи.

Другий етап арт-терапевтичного втручання спрямований на безпечне відреагування накопиченої емоційної напруги та опрацювання внутрішніх конфліктів. На цьому етапі особливо ефективною є робота з пластичними матеріалами, такими як глина, пластилін або тісто. Фізичні дії, такі як стискання, розривання, деформація матеріалу, дозволяють клієнту «випустити» гнів, страх або почуття безсилля без словесного вираження та без ризику шкоди для себе чи оточуючих. Важливою складовою цього етапу є не лише емоційне розрядження, а й трансформація безформної маси на конкретний створений символ. Після завершення роботи з матеріалом доцільно включати вербальне осмислення створених символів, що сприяє інтеграції емоційного досвіду та розвитку усвідомленого контролю над власними станами. Саме завдяки поєднанню невербальної експресії через матеріал і вербалізації символів забезпечується безпечне опрацювання травматичного досвіду, стимулюється розвиток внутрішніх ресурсів, що сприяє формуванню відчуття контролю особою свого психоемоційного стану.

Завершальний етап арт-терапевтичного втручання орієнтований на пошук внутрішніх ресурсів та формування погляду у майбутнє, що є критично важливим для інтеграції травматичного досвіду та відновлення психоемоційної стабільності. На цьому етапі увага клієнта переноситься з пережитої травми на ті фактори, які підтримують його та сприяють подальшому розвитку та адаптації. Практики цього етапу включають планування малих досяжних цілей, роботу з образами та метафорами майбутнього, колажі ресурсів, а також символічне моделювання життєвих сценаріїв.

Фокусування на ресурсах і позитивних перспективах підвищує мотивацію до змін, сприяє відновленню почуття контролю над власним життям і підтримує процес саморегуляції (Тараріна, 2015). Крім того, інтеграція творчого вираження з вербалізацією внутрішніх образів дозволяє закріпити позитивні емоційні переживання, зміцнює психічну стійкість та сприяє формуванню адаптивних стратегій поведінки після стресових чи травматичних подій.

Пропонується комплексна програма арт-терапевтичних практик, що інтегровано відтворює повний процес терапевтичного втручання та може застосовуватися в контексті соціальної роботи для підтримки осіб, які пережили травматичні або стресові події.

Під час впровадження арт-терапевтичних методів у практику соціальної роботи надзвичайно важливо дотримуватися базових принципів безпеки та поваги до внутрішнього світу клієнта. Зокрема, фахівець має утримуватися від власних інтерпретацій творчих робіт, оскільки лише сам клієнт визначає зміст, який він вкладає у свій малюнок, колаж чи інший арт-об'єкт. Роль спеціаліста полягає не в тлумаченні образів, а в делікатному супроводі процесу через відкриті та ненав'язливі запитання, що стимулюють саморефлексію та усвідомлення власних емоційних станів. Прикладами таких запитань можуть бути: «що для вас означає

Таблиця 2

Програма арт-терапевтичних практик для роботи з травмою та стресовими станами

Техніка	Механізм	Очікуваний результат	Приклад
1. ЕТАП. СТАБІЛІЗАЦІЯ			
Техніка «Мій безпечний простір». Клієнт за допомогою кольорів та форм зображує місце, де відчуває себе захищеним; реальний спогад або абстрактна конструкція.	Створення візуального ресурсу, до якого можна повертатися під час панічних атак	Відчуття безпеки та стабілізації, зниження рівня тривожності, повернення контролю над емоційним станом	Ветеран, тривожність у відкритому просторі: «безпечним місцем» став затишний будиночок у горах, оточений щільним лісом; темно-зелені та коричневі відтінки створюють «заземлення»
Техніка «Дихання через образ» (візуальна дихальна практика). Клієнту пропонується використати простий образ (наприклад, коло, хвилю, дерево), щоб «намалювати» власне дихання. На великому аркуші паперу він проводиться лінія або фігура, що розширюється під час вдиху і зменшується під час видиху.	Поєднання контролю над диханням з образотворчим процесом активує тілесносенсорні шляхи саморегуляції, підтримує стабілізацію нервової системи, сприяє зниженню фізіологічних ознак тривоги.	Підвищення здатності до психофізіологічної регуляції, зниження рівня тривожності, відчуття «заземлення» і безпеки.	Після пережитого панічного нападу клієнтка малює хвилю, що піднімається при вдиху та опускається під час видиху. Використання повільних плавних ліній допомогло їй відчути синхронність між тілесним відчуттям та кольоровим зображенням, що сприяло поверненню відчуття контролю над тілом.
2. ЕТАП. ОПРАЦЮВАННЯ (ВІДРЕАГУВАННЯ) ЕМОЦІЙ			
Техніка «Трансформація об'єкту напруги» (пластична терапія). Використання глини або кінетичного піску: клієнт ліпить «образ свого болю/гніву», а потім трансформує його (розминає, змінює форму, додає елементи).	Перехід від пасивного переживання травми до активної дії та контролю над матеріалом	Зниження емоційного напруження, розвиток здатності до регуляції емоцій, відчуття контролю над внутрішнім станом	Клієнтка (внутрішньо-переміщена особа) зліпила «чорну кулю», що символізувала страх перед майбутнім; перетворила на «чашу з насінням», додавши світлі елементи
Техніка «Емоційний ланцюг» (малюнок послідовних станів). Клієнту пропонується на одному аркуші створити серію невеликих образів або сцен (ланцюг), що зображують перехід від поточного сильного емоційного стану до стану більшого спокою чи прийняття. Це графічний наратив внутрішнього переживання – не словами, а символами, кольором, формою.	Послідовне зображення станів допомагає клієнту візуалізувати динаміку емоційного переживання, поділити його на етапи, пережити та впорядкувати емоції через невербальні образи без прямого проговорювання болючих спогадів.	Розширення здатності до емоційної експресії, зменшення внутрішнього напруження, усвідомлення переходів між різними емоційними станами, формування інтегрованого відчуття переживання.	Чоловік, що переживав посилений страх після аварії, намалював низку образів: темні спіралі – сильне напруження, розмиті фігури – стан розгубленості, перехід до світлішої колористики – кроки до прийняття та контролю над емоціями.
3. ЕТАП. РЕСУРСНА ІНТЕГРАЦІЯ ТА ПЛАНУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО			
Техніка «Дерево стійкості». Створення багатокомпонентного образу дерева на великому форматі (А3): коріння – ресурси роду та минулі перемоги; стовбур – внутрішні якості (сила волі, терпіння, гумор); гілки та плоди – мрії, плани, люди, що підтримують.	Візуалізація життєвого шляху як цілісного процесу, інтеграція ресурсів і надій	Усвідомлення власних опор і ресурсів, формування відчуття життєстійкості, підвищення мотивації та здатності до адаптації і розвитку	Клієнтка, яка пережила втрату дому через воєнні дії, зобразила коріння дерева як сім'ю та друзів, а також спогади про професійні та навчальні успіхи; стовбур дерева відображав її терпіння, наполегливість і здатність адаптуватися; гілки та плоди символізували майбутні плани – навчання, роботу, соціальні контакти та надію на відновлення стабільного життя. Під час обговорення з терапевтом клієнтка зазначила, що «дерево допомагає мені побачити, що навіть після втрати є багато опор, на які я можу спертися».

Продовження таблиці 2

Техніка	Механізм	Очікуваний результат	Приклад
Техніка «Карти майбутніх можливостей» (колаж ресурсів і планів). Клієнт отримує аркуш паперу, на якому створює колаж із вирізок, кольорових елементів, слів чи символів, що представляють його ресурси, підтримку та можливі досягнення в майбутньому. Особлива увага приділяється формулюванню нових можливостей і маленьких досяжних цілей.	Колаж стимулює пошук конкретних можливостей та опор, сприяє переведенню майбутніх бажань у реальні образи, що активують мотивацію, підтримують усвідомлення шляхів руху вперед.	Підвищення мотивації до змін, конкретизація планів, зменшення відчуття безнадійності, зміцнення віри в ресурси й можливості, що підтримують адаптацію після травми.	Після переїзду до нового міста жінка створила колаж, у якому поєднала зображення курсів навчання, місцевих груп підтримки, дітей, друзів – усе, що для неї є ресурсом. У підписах під зображеннями були конкретні цілі: «записатися на курси англійської», «зустрітись із новим знайомим».

цей образ?», «чи є у цьому малюнку частини, які здаються вам особливо важливими?», «як ви себе відчуваєте, коли повертаєтесь до цього образу?», «які ресурси або сили ви помічаєте у своєму зображенні?» тощо. Такі питання сприяють активізації внутрішніх ресурсів клієнта, розвитку усвідомленості та саморегуляції та підтримують психологічну безпеку під час арт-терапевтичного процесу.

Не менш важливим у арт-терапевтичній практиці є акцент на процесі створення, а не на кінцевому результаті роботи. Важливість роботи не визначається її естетичною привабливістю або «правильністю» виконання. Основною цінністю є сам процес творчості, який забезпечує можливість емоційного розвантаження, зниження напруги та досягнення внутрішнього полегшення. Саме проживання моменту творчості, а не створений образ, функціонує як ключовий терапевтичний чинник.

Фахівець може сприяти усвідомленню емоційного досвіду клієнта через відкриті, ненав'язливі запитання, що стимулюють рефлексію та вербалізацію переживань: «що ви відчували, коли працювали над цим образом?», «які емоції виникають у вас під час малювання або ліплення?», «чи відчуваєте ви полегшення або розрядку після виконання цього завдання?», «які моменти процесу були для вас найбільш значущими?», «що ви помітили у своєму настрої під час творчості?». Такі запитання допомагають клієнту усвідомити власний емоційний стан, формують здатність до саморефлексії та саморегуляції, а також підтримують психологічну безпеку, не акцентуючи увагу на зовнішньому вигляді чи «правильності» арт-роботи.

Окрему увагу в арт-терапевтичній практиці слід приділяти етичній та психологічній безпеці клієнта. У разі виникнення надмірної емоційної реакції, сліз, ступору або інших ознак дистресу під час роботи з матеріалами, фахівець повинен своєчасно призупинити процес і повернути людину до стабілізуючих технік. До таких технік належать: використання образу «безпечного місця», дихальні практики (повільний глибокий вдих і видих, «дихання хвилею»), а також тілесно-орієнтовані вправи (розслаблення плечей, руки на животі, легкі рухи або скручування тіла для зниження напруження). Використання цих методів формує стабільну основу для подальшої роботи з емоціями та ресурсами клієнта.

Висновки. Арт-терапевтичні техніки є ефективним засобом соціально-психологічної реабілітації та протягом багатьох років підтвердили свою терапевтичну цінність. Сучасні наукові дані свідчать, що арт-терапевтичні інтервенції є перспективним інструментом у роботі з травмою та стресовими станами, забезпечуючи зниження симптомів ПТСР, стабілізацію емоційного стану та активацію внутрішніх ресурсів клієнтів, що сприяє їхній психологічній адаптації та відновленню.

У процесі роботи з травмою арт-терапія виконує три ключові функції: екстерналізацію

(виведення внутрішніх переживань у матеріальний або візуальний образ), сенсорну інтеграцію (активацію та організацію тілесних і сенсорних переживань) та контейнування (створення безпечного простору для усвідомлення і регуляції емоцій). Робота фахівців соціальної сфери у цьому контексті повинна будуватися за чіткою послідовністю етапів: стабілізація, опрацювання емоцій та ресурсування. При впровадженні арт-терапевтичних методів у соціальну роботу слід дотримуватися базових етичних принципів взаємодії з клієнтом: відмова від інтерпретацій творчих робіт клієнта, пріоритет процесу над результатом та забезпечення етичної та психологічної безпеки.

Отже, арт-терапевтичні техніки не лише сприяють зниженню симптомів гострих стресових розладів та ПТСР, але й стимулюють посттравматичне зростання, допомагаючи особистості відновити сенс життя, активізувати творчу енергію та віднайти внутрішні ресурси для подальшої життєдіяльності. У контексті сучасних кризових ситуацій, зокрема воєнних дій, включення арт-терапевтичних втручань у протоколи соціальної роботи є обов'язковим для забезпечення ефективної психологічної підтримки та реабілітації постраждалих.

Література

1. Опанасенко О. В Україні порівняно з 2021 роком кількість пацієнтів з діагнозом ПТСР зросла майже в чотири рази. *Бабель,* 18 березня 2024. URL: https://babel.ua/en/news/105057-in-ukraine-compared-to-2021-the-number-of-patients-diagnosed-with-ptsd-increased-almost-fourfold

2. Lushchak O., Velykodna M., Bolman S., Strilbytska O., Berezovskyi V., Storey K. B. Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: a nationwide cross-sectional study. *The Lancet Regional Health – Europe.* 2023. Vol. 6(36). Art. no. 100773. DOI: https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2023.100773

3. Weiser J. Establishing the Framework for Using Photos in Art Therapy (and other Therapies) Practices. *Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclu-sión social.* 2014. Vol. 9. P. 159–190. DOI: https://doi.org/10.5209/rev_ARTE.2014.v9.47490

4. Тараріна О. В. Глибинна арт-терапія: практики трансформацій: навч.-метод. посіб. Київ : Астамір-В, 2015. 208 с.

5. Тараріна О. В. Практикум з арт-терапії: скринька майстра : наук.-метод. посіб. Київ : Астамір-В, 2014. 160 с.

6. Хижна О., Сакалюк О., Куцин Е. Арт-педагогіка і арт-терапія в соціальній реабілітації дітей. Київ : КНТ, 2023. 148 с.

7. Калька Н. М., Ковальчук З. Я. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

8. Вознесенська О. Л., Мова Л. В. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.

9. Бедіченко О., Раєвська Я. Концепції та методики арт-терапії: розвиток і впровадження в Україні. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія.* 2024. Вип. 3(64). С. 5–11. DOI: https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.3.1

10. Wang J., Zhang B., Yahaya R., et al. Colors of the mind: a meta-analysis of creative arts therapy as an approach for post-traumatic stress disorder intervention. *BMC Psychology.* 2025. Vol. 13. Art. no. 32. DOI: https://doi.org/10.1186/s40359-025-02361-4

11. Schouten K. A., de Niet G. J., Knipscheer J. W., Kleber R. J., Hutschemaekers G. J. The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adults: a systematic review on art therapy and trauma. *Trauma, Violence & Abuse.* 2015. Apr. Vol. 16(2). P. 220–228. DOI: https://doi.org/10.1177/1524838014555032

12. Maddox G. A., Bodner G. E., Christian M. W., Williamson P. On the effectiveness of visual arts therapy for traumatic experiences: a systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy.* 2024. Jul-Aug. Vol. 31(4). Art. no. e3041. DOI: https://doi.org/10.1002/cpp.3041

13. Li Z., Cui Q., Liu X. Systematic review of the effectiveness of arts therapy for children and adolescents with post-traumatic stress disorder. *Frontiers in Psychiatry.* 2025. Vol. 16. Art. no. 1716481. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1716481

References

1. Opanasenko, O. (2024). V Ukraini porivniano z 2021 rokom kilkist patsiientiv z diahnozom PTSR zrosla maizhe v chotyry razy [In Ukraine, compared to 2021, the number of patients diagnosed with PTSD increased

almost fourfold]. *Babel,* March 18, 2024. Retrieved from https://babel.ua/en/news/105057-in-ukraine-compared-to-2021-the-number-of-patients-diagnosed-with-ptsd-increased-almost-fourfold [in Ukrainian].

2. Lushchak, O., Velykodna, M., Bolman, S., Strilbytska, O., Berezovskyi, V., & Storey, K. B. (2023). Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: a nationwide cross-sectional study. *The Lancet Regional Health – Europe, 6*(36), 100773. DOI: https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2023.100773

3. Weiser, J. (2014). Establishing the framework for using photos in art therapy (and other therapies) practices. *Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclu-sión social, (9),* 159–190. DOI: https://doi.org/10.5209/rev_ARTE.2014.v9.47490

4. Tararina, O. V. (2015). Hlybynna art-terapiia: praktyky transformatsii [Deep art therapy: transformation practices]. Kyiv: Astamir-V [in Ukrainian].

5. Tararina, O. V. (2014). Praktykum z art-terapii: skrynka maistra [Art therapy practicum]. Kyiv: Astamir-V [in Ukrainian].

6. Khyzhna, O., Sakaliuk, O., & Kutsyn, E. (2023). Art-pedahohika i art-terapiia v sotsialnii reabilitatsii ditei [Art pedagogy and art therapy in social rehabilitation of children]. Kyiv: KNT [in Ukrainian].

7. Kalka, N. M., & Kovalchuk, Z. Ya. (2020). Praktykum z art-terapii [Art therapy practicum]. Part 1. Lviv: LvDUVS [in Ukrainian].

8. Voznesenska, O. L., & Mova, L. V. (2007). Art-terapiia v roboti praktychnoho psykholoha [Art therapy in practical psychologist work]. Kyiv: Shkilnyi svit [in Ukrainian].

9. Bedichenko, O., & Raievska, Ya. (2024). Kontseptsii ta metodyky art-terapii: rozvytok i vprovadzhennia v Ukraini [Concepts and methods of art therapy: development and implementation in Ukraine]. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia – Scientific Works of Interregional Academy of Personnel Management. Psychology, 3*(64), 5–11. DOI: https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.3.1 [in Ukrainian].

10. Wang, J., Zhang, B., Yahaya, R., et al. (2025). Colors of the mind: a meta-analysis of creative arts therapy as an approach for post-traumatic stress disorder intervention. *BMC Psychology, (13),* 32. https://doi.org/10.1186/s40359-025-02361-4

11. Schouten, K. A., de Niet, G. J., Knipscheer, J. W., Kleber, R. J., & Hutschemaekers, G. J. (2015). The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adults: a systematic review on art therapy and trauma. *Trauma, Violence & Abuse, 16*(2), 220–228. DOI: https://doi.org/10.1177/1524838014555032

12. Maddox, G. A., Bodner, G. E., Christian, M. W., & Williamson, P. (2024). On the effectiveness of visual arts therapy for traumatic experiences: a systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 31*(4), e3041. DOI: https://doi.org/10.1002/cpp.3041

13. Li, Z., Cui, Q., & Liu, X. (2025). Systematic review of the effectiveness of arts therapy for children and adolescents with post-traumatic stress disorder. *Frontiers in Psychiatry, (16),* 1716481. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1716481

Архипова С. П., Губар О. Є. Методи арт-терапії у соціальній роботі з наслідками стресу: відновлення емоційного стану та психічного здоров'я

У статті проведено теоретико-методичне дослідження застосування методів арт-терапії у соціальній роботі з особами, які мають симптоми гострого та посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Актуальність дослідження обумовлена значним збільшенням кількості людей, які зазнали психологічної травми внаслідок воєнних дій в Україні, та потребою у безпечних, ефективних і неконфронтаційних методах психологічної підтримки, здатних працювати з травмою поза межами вербальних інтервенцій.

У роботі обґрунтовано арт-терапію як психотерапевтичний інструмент, що забезпечує екстерналізацію травматичного досвіду, активізацію сенсорної інтеграції та створення психологічного «контейнера» для інтенсивних емоційних переживань. Продемонстровано, що творчий процес сприяє формуванню безпечної дистанції між особистістю та травмою, зниженню внутрішньої напруги й поступовому відновленню контролю над емоційним станом.

Авторами запропоновано поетапний алгоритм арт-терапевтичного втручання, що включає стадії стабілізації, відреагування та ресурсування. Кожен етап описано через відповідні арт-терапевтичні техніки, такі як «Мій безпечний простір», «Трансформація об'єкта напруги» та «Дерево стійкості», із наведенням практичних прикладів роботи з ветеранами та внутрішньо-переміщеними особами. Особливу увагу приділено сенсорному аспекту творчої діяльності та його ролі у доступі до невербалізованих травматичних спогадів.

У статті окреслено ключові принципи безпечного застосування арт-терапії в соціальній практиці: утримання від інтерпретацій з боку фахівця, пріоритет процесу над результатом та дотримання етичних і психоло-

гічних стандартів безпеки клієнта. На підставі огляду досліджень і практичного досвіду зроблено висновок, що арт-терапевтичні технології не лише сприяють зниженню симптоматики ПТСР, а й створюють умови для посттравматичного зростання, відновлення життєстійкості та мобілізації внутрішніх ресурсів особистості.

Ключові слова: арт-терапія, гострий стресовий розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), соціальна робота, травматичний досвід, стабілізація, опрацювання емоцій, ресурсування.

Arkhipova S. P., Hubar O. Ye. Methods of art therapy in social work with the consequences of stress: restoration of emotional state and mental health

The article presents a theoretical and methodological study of the application of art therapy methods in social work with individuals exhibiting symptoms of acute stress disorder and post-traumatic stress disorder (PTSD). The relevance of the study is due by the significant increase in the number of people who have experienced psychological trauma as a result of military actions in Ukraine, as well as by the need for safe, effective, and non-confrontational methods of psychological support capable of addressing trauma beyond exclusively verbal interventions.

The paper substantiates art therapy as a psychotherapeutic tool that facilitates the externalization of traumatic experience, activation of sensory integration, and the creation of a psychological "container" for intense emotional experiences. It is demonstrated that the creative process promotes the establishment of a safe distance between the individual and the trauma, reduces internal tension, and gradually restores control over one's emotional state.

The authors propose a step-by-step algorithm of art therapy intervention, which includes the stages of stabilization, emotional processing (abreaction), and resourcing. Each stage is described through relevant art therapy techniques, such as "My Safe Space", "Transformation of the Object of Tension", and "Tree of Resilience", accompanied by practical examples of work with veterans and internally displaced persons. Particular attention is paid to the sensory aspect of creative activity and its role in accessing non-verbalized traumatic memories.

The article outlines the key principles of the safe application of art therapy in social practice: refraining from interpretations by the specialist, prioritizing the therapeutic process over the final product, and adhering to ethical and psychological standards of client safety. Based on a review of research and practical experience, it is concluded that art therapy technologies not only contribute to the reduction of PTSD symptoms but also create conditions for post-traumatic growth, restoration of resilience, and mobilization of the individual's internal resources.

Key words: art therapy, acute stress disorder, post-traumatic stress disorder (PTSD), social work, traumatic experience, stabilization, emotional processing, resourcing.

Дата першого надходження статті до видання: 03.03.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 27.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0