

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
бакалаврський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

ВПЛИВ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Виконала: здобувач 4 курсу, групи 4
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність 053 «Психологія»

А.Д. Суворова

Науковий керівник: к. політ. н., доцент, доцент
кафедри психології Ю.І. Шмаленко

Рецензент: к. психол. н., доцент, доцент
кафедри психології О.В. Джежик

АНОТАЦІЯ

Суворова А.Д. Вплив арт-терапії на емоційний стан дітей-переселенців. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Бакалаврський дослідницький проєкт на здобуття освітнього ступеню «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2025 рік.

Робота присвячена теоретико-методологічному вивченню особливостей впливу арт-терапії на дітей переселенців. Актуальність дослідження спричинена зростаючою кількістю травмованих дітей. Щоб підростаюче покоління мало здорове майбутнє, необхідно здійснити порядок дій, які допоможуть підтримувати психічне здоров'я населення України, вчасності підростаюче покоління, яке буде відбудовувати цілісність та суверенітет держави. Здійснено теоретичний аналіз арт-терапевтичних технік та способів їх застосування. За результатами емпіричного дослідження визначені показники до здійснення терапевтичного впливу та після проведення програми «Кольори відчуттів». Повторне опитування батьків чи інших офіційних представників дитини, не показало вагомих відмінностей у результаті, але позитивна динаміка спостерігалася навіть після першого заняття. Позитиві зміни відбулися у загальному показникові, також критерію, який пов'язаний із інтересом до навчання та ігор та саморефлексії дітей, вони можуть краще пояснювати свої почуття.

На основі дослідження запропоновані практичні рекомендації щодо проведення арт-терапевтичних занять у загальноосвітніх закладах, які повинні здійснюватися за допомогою кваліфікованих осіб чи спеціально навчених працівників навчальних закладів. Та прописані деякі особливості особистості та самого методу арт-терапії, щоб відповідальні особи при проведенні їх уникали.

Ключові слова: арт-терапія, внутрішньо переміщені особи, діти, емоційний стан, терапевтичний вплив, травма.

ABSTRACT

Suvorova A.D. The influence of art therapy on the emotional state of displaced children. Qualification scientific work in the form of a manuscript. Bachelor's research project for the degree of Bachelor in the specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy", Odesa, 2025.

The work is devoted to the theoretical and methodological study of the features of the influence of art therapy on displaced children. The relevance of the study is caused by the growing number of traumatized children. In order for the younger generation to have a healthy future, it is necessary to implement a procedure that will help maintain the mental health of the population of Ukraine, the timeliness of the younger generation, which will rebuild the integrity and sovereignty of the state. A theoretical analysis of art therapy techniques and methods of their application was carried out. According to the results of the empirical study, indicators were determined before the therapeutic impact and after the program "Colors of Feelings". Repeated survey of parents or other official representatives of the child did not show significant differences in the result, but positive dynamics were observed even after the first session. Positive changes occurred in the general indicator, as well as the criterion related to interest in learning and games and self-reflection of children, they can better explain their feelings.

Based on the study, practical recommendations are proposed for conducting art therapy classes in general education institutions, which should be carried out with the help of qualified persons or specially trained employees of educational institutions. And some features of the personality and the method of art therapy itself are prescribed, so that responsible persons avoid them when conducting them.

Keywords: art therapy, internally displaced persons, children, emotional state, therapeutic impact, trauma.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	12
1.1. Організація та етапи емпіричного дослідження впливу арт-терапії на дітей.....	12
1.2. Опис методів та дослідження впливу терапії на емоційний стан.....	15
Висновки до Розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ.....	19
2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	19
2.2. Практичні рекомендації щодо застосування арт-терапії у роботі з дітьми-переселенцями у загальноосвітніх закладах освіти.....	26
Висновки до Розділу 2.....	28
ВИСНОВКИ.....	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	32
ДОДАТОК А.....	36
ДОДАТОК Б.....	38
ДОДАТОК В.....	39
ДОДАТОК Г.....	40

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах повномасштабного вторгнення російської федерації на територію України питання надання психологічної допомоги дітям, які постраждали від наслідків війни, набуває особливої ваги. Сотні тисяч українських дітей опинилися у стані внутрішнього переміщення, що призвело до глибоких психологічних потрясінь, втрати почуття безпеки, стабільності та довіри до світу.

Емоційна сфера дитини в умовах війни та вимушеного переселення зазнає значних порушень: зростає рівень тривожності, виникає почуття провини, пригнічення, соціальна замкненість, порушення сну та адаптаційні розлади. Через такі причини необхідно віднайти ефективні засоби психологічної підтримки, адаптації та стабілізації емоційного стану дітей, які зазнали втрати звичного середовища. Особливо потрібно звернути увагу на заклади освіти, щоб діти могли якісно і спокійно здобувати нові знання.

Арт-терапія як один із провідних напрямів сучасної психокорекційної практики виконує надзвичайно важливу функцію у сфері психологічної допомоги дітям, які опинилися в ситуації глибокого дистресу через насильство, втрату відчуття безпеки або примусове переміщення внаслідок надзвичайних подій, зокрема воєнних дій. Така форма психологічного втручання дозволяє обійти обмеження вербального спілкування, що особливо актуально для дітей молодшого віку або тих, хто внаслідок пережитої травми частково втратив здатність до відкритого емоційного самовираження. У середовищі постійного стресу та невизначеності, пов'язаних із втратою дому, зміною звичного способу життя, розривом зв'язків із близькими людьми, у дитини формується нестабільний психоемоційний стан, що часто проявляється у вигляді підвищеної тривожності, депресивних симптомів, замкненості, поведінкових розладів або соматоформних реакцій, які не мають очевидної фізіологічної причини. У цих умовах психологічна допомога повинна бути максимально індивідуалізованою, гнучкою, такою, що враховує вікові та емоційні особливості дитини, її когнітивні можливості та рівень сформованості психоемоційної сфери.

Обраний напрям демонструє високу ефективність саме в роботі з дітьми, оскільки надає можливість невербального вираження внутрішніх переживань, сприяє емоційному розвантаженню та активізує внутрішні ресурси. Через використання засобів мистецтва дитина отримує можливість безпечно транслювати травматичний досвід і поступово його інтегрувати. Саме арт-терапевтичні методи можна застосовувати без великих фінансових вкладень. Найголовніше – кваліфікований спеціаліст, який буде працювати із дітьми. Саме ці фактори роблять цей метод доступним.

Саме тому дослідження впливу арт-терапії на емоційний стан дітей-переселенців є надзвичайно важливим у контексті сучасної гуманітарної кризи та потребує наукового осмислення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвиток арт-терапії як методу психологічної допомоги розпочався у XX столітті, проте в останні десятиліття вона зазнала значного теоретичного та практичного збагачення. Досліджували арт-терапію для дітей, вчасності, внутрішньо переміщених, такі вчені як О.Л. Вознесенська, М.Ю. Сидоркіна, Ю.Д. Гундербайло, Т.В. Розумовська, І. Тарапата, Л.Тимків, Я. Д. Короход, І.В. Калашник, І.В. Сірик, О.В. Камінська, А. Гринечко, О.В. Карапетрова, Л.І.Корнієнко, Н.Олійник, В.Імбер, Н. Комарівська та інші.

Серед вітчизняних дослідників слід відзначити О.Л. Вознесенську [5, с. 31] та М.Ю. Сидоркіну [7], які акцентують увагу на застосуванні арт-терапії у подоланні психічної травми та розкривають її потенціал у роботі з постраждалими від кризових ситуацій. Психологині описують теоретичні положення та практичні рекомендації для спеціалістів, які надають допомогу внутрішньо переміщеним особам.

М.Ю. Сидоркіна розглядає арт-терапію як метод подолання психічних травм, зокрема в умовах воєнних дій та соціальних криз. Саме цей метод психології вона висвітлює для вирішення багатьох запитів клієнтів: розвиток соціального інтересу та почуття спільності через творчі практики, гармонізація сімейних стосунків за допомогою спільної творчості та інші.

Наукові інтереси О.Л. Вознесенської базуються на подоланні психічних травм за допомогою арт-терапії. У свої роботах вона теоретичні положення та практичні рекомендації щодо використання арт-терапії в роботі з особами, які пережили психотравмуючі ситуації. Особлива увага приділяється медіа-травмі як окремому виду психотравматизації та можливостям використання арт-терапії в медіаосвітніх програмах. Подані арт-терапевтичні методики для роботи з психічними травмами, періодом горювання, відновленням після травмуючих подій, а також досвід відновлення учасників бойових дій та волонтерів, які перебувають у стані емоційного вигорання. Роботи Олени Вознесенської мають значний внесок у розвиток арт-терапії в Україні, особливо в контексті надання допомоги особам, які зазнали психотравмуючих ситуацій. Її дослідження сприяють впровадженню ефективних методів психосоціальної підтримки та реабілітації [8].

Ю.Д. Гундертайло провела дослідження щодо особливостей застосування арт-терапії в соціально-психологічному супроводі ВПО. З'ясувала, що заняття мистецтвом стали більш поширенішими з початком повномасштабного вторгнення. З'ясувала, що лише психосоціальна модель супроводу не працює повноцінно, тому що не охоплює роботи із тілесністю, внаслідок чого буде збільшення психосоматичних реакцій [13, с. 206].

Т. В. Розумовська займалася вивченням арттерапії та її впливом на роботу із негативними наслідками ПТСР. Психологиня розробила авторську модель арттерапії, яка ґрунтована на системному і транстеоретичному підходах, біопсихосоціальній вченнях станів психосоціальної дезадаптації, психологічній ідеї особистості як системи взаємовідносин людини з соціумом і концепції творчості як засобу підтримки та регуляції ідентичності і форми захисно-адаптивної поведінки. Виявлено, що такий процес включає різні рівні біопсихосоціальної організації особистості: біологічний, психологічний, соціокультурний [26, с. 65].

І. Тарапата і Л.Тимків дослідили ефективність застосування казкотерапії, пісочної терапії та метафоричних карт із ціллю корекції страхів дітей. Також вчені

продіагностували нічні страхи та денні. Конкретний вектор праці психологинь – це діагностика та корекція страху. Завдяки їх роботі виявлені способи подолання страху у дітей як фахівцями, так і батькам [30, с. 118].

Я. Д. Короход виділяє два етапи у арттерапевтичному процесі:

1) перший етап пов'язаний із творчістю, як називає автор – невербальний. Означає спонтанне вираження думок та ігнорування загальноприйнятих критеріїв у оцінці результату. Саме тут важливий сам процес. Найголовніше те, що у процесі немає оцінки чи критики, є лише прийняття;

2) другий етап – вербальний, який пов'язується із осмисленням та аналізом творчого процесу. Здійснюється зв'язок між свідомим та несвідомим. Саме це возз'єднання дає нове бачення себе та світу, що надає цілісне сприйняття.

Основною метою арт-терапії є гармонізація психічного стану особистості через самопізнання та вираження підсвідомого у символах, образах, метафорах. Саме цей метод дає можливість безпечного опрацювання негативного досвіду, емоцій чи почуттів [21, с. 96].

І.В. Калашник та І.В. Сірик описали у свої спільній роботі методи арт-терапії та їх переваги у роботі із дітьми та дорослими, які пережили психотравмуючу ситуацію. Основні із арт-терапевтичних технологій [17, с. 72]:

1. ізотерапія – спонтанне малювання як самовираження особистості. Цей процес допомагає в образах чи символах передати свої емоції та почуття, також допомагає у розвитку когнітивних здібностей.

2. Казкотерапія спрямована на роботу з емоціями, поведінкою та внутрішніми конфліктами. Допомагає у розвитку уяви і емпатії шляхом ідентифікації дитини з героями, які знаходять шляхи виходу із труднощів.

3. Музикотерапія – використовує дві форми: пасивну(прослуховування) та активну (створення мелодій чи пісень). Ефективно працює із психосоматичними дисфункціями, розвитком когнітивних здібностей, глибокими психологічними травмами. Під час музичної терапії людина знімає емоційне напруження та виражає глибокі переживання.

4. Пластиліно-терапія – ліпка із пластиліну, тіста чи глини фігур. Цей процес дає вільно висловлювати свої емоції та стимулює розвитку уяви. Найчастіше, створені фігури стають відображенням внутрішнього світу людини.

5. Лялькотерапія – ґрунтується на ідентифікації дитини із лялькою чи персонажем. Цей метод багатогранний, тому включає в себе: діагностику, аналіз моделі поведінки, удосконалення соціальних навичок, стимулювання мислення та мовлення.

А. Гринечко досліджує проблему впливу травмувальних подій, які зв'язані із вимушеною міграцією, на дитячу психіку. Психолог пояснює травматизацію як болісні переживання, які стають загрозою для ідентифікації, після цього вступають у дію архаїчні захисти. Після такого механізму може підвищуватися тривожність та знижуватися здатність до розуміння та пояснення своїх почуттів. Саме арт-терапія компенсує можливість використання візуалізації. Також А.Гринечко описав деякі техніки для збору анамнезу дитини у вигляді серії малюнків та бесіди під час роботи. Також творчість, за думкою автора, можна використовувати при невідкладній психологічній допомозі, коли дитині важко знайти слова для вираження емоцій та почуттів [12, с. 50].

О.В. Карапетрова вивчала тему використання методів арт-терапії з корекцією тривожних станів особистості. Авторка зазначає, що арт-терапія виконує багато функцій [18, с. 37]:

1. розвиваюча – включає в себе особистісне зростання, саморегуляцію почуттів.
2. Регуляторна – зниження стресу.
3. Діагностична – помічаються під час терапії неусвідомлювані потреби, почуття, емоційні переживання.
4. Комунікативна.
5. Корекційна – відбувається краще розуміння себе та своїх потреб.
6. Когнітивна – отримання нового емоційного досвіду, розвиток всіх сфер життя особистості.

Мета дипломної роботи є всебічне дослідження впливу арт-терапії на емоційний стан дітей-переселенців та обґрунтування доцільності її застосування в умовах травматичного досвіду втрати та адаптації до нового соціального середовища.

Необхідно виконати **завдання**:

- 1) Провести теоретичний аналіз арт-терапії як методу психологічної допомоги дітям, які пережили досвід вимушеного переселення.
- 2) Проаналізувати основні види та техніки арт-терапії, що використовуються у роботі з дітьми-переселенцями.
- 3) Організувати емпіричне дослідження впливу арт-терапії на емоційний стан дітей.
- 4) Проаналізувати результати дослідження, з'ясувати особливості змін емоційного стану під впливом арт-терапевтичних технік.
- 5) Надати практичні рекомендації щодо впровадження арт-терапевтичної діяльності у систему підтримки дітей-переселенців.

Об'єкт дослідження – емоційний стан дітей, які перебувають у ситуації внутрішнього переміщення.

Предмет дослідження – арт-терапія як метод впливу на емоційний стан дітей-переселенців, її форми, техніки, можливості застосування та ефективність у контексті роботи з психотравмованими дітьми.

Методологічна база дослідження. Методологічною основою дипломної роботи стали загальнонаукові та спеціально-наукові методи дослідження. Використано діалектичний метод для дослідження суперечливих психоемоційних процесів, що розгортаються в умовах психотравмувальної ситуації; системно-структурний метод – для аналізу взаємозв'язків між структурними елементами емоційної сфери дитини; індуктивний і дедуктивний методи – для формулювання загальних висновків на основі емпіричних даних; методи аналізу, синтезу, узагальнення – для критичного опрацювання наукових джерел і формування концептуальних підходів до арт-терапевтичної допомоги. Також застосовано порівняльний метод для аналізу українських підходів до психосоціальної

підтримки дітей у кризових ситуаціях. У емпіричній частині дослідження використано метод спостереження, графічна інтерпретація отриманих результатів, методи кількісної обробки даних (статистична обробка даних за допомогою програми Microsoft Excel), а також якісний аналіз творчих робіт дітей для виявлення динаміки психоемоційних змін. Психодіагностичні методики для визначення емоційного стану дітей: програма «Кольори відчуттів», що включала в себе елементи пісочної терапії, вправу «Я і мої емоції» та анкету для батьків або інших законних представників «Спостереження за емоційним станом дитини».

Емпіричне дослідження проводилося на базі школи м. Кропивницький. Вибірку складали 11 дітей, віком від 6 до 8 років.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати дослідження дозволяють проводити активну ефективну роботу із дітьми-переселенцями для покращення психологічно-емоційного стану. Висновки та рекомендації дослідження можуть бути використані загальноосвітніми закладами освіти, у яких є вимушено внутрішні переміщені учні.

Публікації автора за даною темою дослідження. Основні теоретичні та практичні положення дослідження обговорювалися з темою «Вплив арт-терапії на емоційний стан дітей-переселенців» на V Міжнародній науково-практичній конференції «Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір», яка відбулася 16 квітня 2025 року.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг роботи складає - 41 сторінка, з них основного тексту - 31, рисунків – 4, список використаних джерел містить 31 найменування, додатки – 4 .

РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

1.1. Організація та етапи емпіричного дослідження впливу арт-терапії на дітей

Організація емпіричного дослідження є довготривалим та клопітким процесом, який потребує чіткості, логічності та наукової обґрунтованості. В неї входило: визначення мети та проблеми дослідження, аналіз літератури, вибір методів, методик дослідження та вибірки, визначення статистичних показників, тобто якісний та кількісний аналіз.

Основний метод, який використовується у дослідницькій роботі є арт-техніки. Вона передбачають свої особливості проведення, особливо із дітьми молодшого шкільного віку: урахування вікових особливостей, вимоги до організації, принципи взаємодії, структура заняття.

Вікові особливості є однією із ключових умов до ефективного проведення технік. Важливо використовувати чіткі інструкції, а також підкреслювати, що «тут не буває помилок». Робота повинна бути близькою до особистого досвіду дитини. Завдання пов'язані із кольорами, символами та мандалами будуть доречні [27, с. 145-146].

Організація проведення арт-методик потребує особливої уваги. Основні із них: психологічна безпека, організація простору, гнучка структура заняття, рефлексія. Створення довірливої атмосфери – найголовніший аспект. Коли дитина не боїться помилитися найбільша ймовірність отримання достовірних результатів та якісної роботи. Необхідно звернути увагу на приміщення, освітлення, температурний режим, наявність та доступність матеріалів, щоб для кожного учасника було зручне затишне місце.

Гнучка структура заняття повинна в себе включати привітання, знайомство, основна робота, рефлексія та завершення. Головне, як психолог себе позиціонує, потрібно бути ближче до дитини, не вживати термінологію та все пояснювати декілька разів різними словами. Під час основної роботи потрібно звертати на взаємодію та індивідуальний підхід. Потрібно постійно хвалити дитину.

Наприкінці потрібно запитати в учасників, що їм найбільше сподобалося, на цьому можна будувати роботу далі. Важливо, щоб вони розуміли свої емоції та вміли їх висловлювати, саме на це спрямовані заняття.

Дослідження впливу арт-терапії на емоційний стан дітей-переселенців передбачає структурований процес, що охоплює кілька послідовних етапів. Вибір методологічного підходу ґрунтувався на потребі отримати якісні результати: позитивні зміни в емоційному стані дітей після участі в арт-терапевтичній програмі.

Перший етап дослідження полягав у попередній підготовці, що включала інформування батьків або законних представників дітей про мету, зміст і умови участі у програмі. З урахуванням етичних вимог, батьки дітей надали письмову згоду на участь неповнолітніх у психологічному дослідженні.

Вибірка складалася з 11 дітей віком від 6 до 8 років, які мають статус внутрішньо переміщених осіб, що означає наявність у них досвіду втрати постійного місця проживання, дезадаптації, змін у соціальному оточенні. Діти навчаються в одному із загальноосвітніх закладів міста Кропивницький. Учасники були поділені на малі групи чисельністю 5 осіб з урахуванням психологічних особливостей.

Також, необхідно враховувати, що дослідження проводиться на базі закладу освіти, тож тут є особливості в організації: виявлення вільного часу школярів, налаштування та пошуки інвентаря. Особливу увагу на цьому етапі було приділено забезпеченню безпечного простору, де діти могли вільно проявляти свої емоції, не побоюючись осуду чи непорозуміння, що є ключовим фактором у роботі з травматичними переживаннями.

Другий етап дослідження передбачав проведення первинного оцінювання емоційного стану за допомогою зазначеної анкети. Її заповнення здійснювалося безпосереднім спостерігачем – одним із батьків, опікунів чи іншим офіційним представником, який мав можливість протягом попередніх двох тижнів регулярно взаємодіяти з дитиною та фіксувати зміни у її поведінці. Такий підхід дозволяв зібрати емпіричну інформацію про поточний емоційний стан дитини, її реакції на

соціальну взаємодію, рівень тривоги, схильність до замкненості, ознаки порушень сну, прояви радості або агресії.

На третьому етапі було реалізовано арт-терапевтичну інтервенцію. В її основі – програма «Кольори відчуттів». Одне заняття, тривалістю 40 хвилин, було спрямоване на зниження тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, покращення внутрішнього стану дитини через символічне вираження переживань. Творчий процес супроводжувався фаховим психологом, що забезпечувало емоційну підтримку та професійне реагування на індивідуальні труднощі.

Четвертий етап охоплював повторне заповнення анкети «Спостереження за емоційним станом дитини» тим самим спостерігачем, який оцінював дитину на початку. Такий підхід забезпечував методологічну послідовність і дозволяв виявити зміни в емоційному стані учасників. Збір повторних даних відбувався через два тижні після проведення двох арт-терапевтичних занять, що відповідало обраній часовій рамці. Важливо зазначити, що весь процес оцінювання здійснювався дорослим, який перебував із дитиною в постійному контакті. Саме об'єктивна стороння оцінка дозволяла уникнути викривлення результатів через особисту упередженість або самооцінку, яка у дітей цього віку ще не сформована достатньо повноцінно.

Останній етап, аналітико-інтерпретаційний, передбачав опрацювання отриманих результатів з метою виявлення змін у динаміці емоційного стану дітей. Анкета, що використовувалася в дослідженні, передбачала градацію емоційної напруженості за сумарним балом: від норми до критичного рівня. Тому на основі співставлення до- і післятерапевтичних даних буде здійснено висновки щодо впливу арт-терапії на конкретні емоційні аспекти психоемоційного стану дитини: рівень тривожності, агресивності, порушення сну, комунікативної активності, емоційної реактивності та здатності до вербалізації почуттів. У процесі аналізу буде враховано також контекстні фактори, такі як вік дитини, індивідуальні особливості темпераменту, рівень адаптації до нового соціального середовища, що є необхідними змінними для повноцінної інтерпретації результатів. Після проведеного тестування був математичний аналіз результатів за допомогою

програми Microsoft Excel, який включав у себе: визначення найбільшого значення, середнього арифметичного та визначити різницю у балах під час проведення первинного та вторинного анкетування батьків.

Після проведення діагностики та занять із дітьми, були надані рекомендації батькам та навчальному закладу, де навчаються діти, для проведення і надалі арт-терапевтичних робіт.

Загалом структура емпіричного дослідження побудована таким чином, щоб з максимальною точністю відобразити вплив арт-терапевтичної інтервенції на емоційний стан дітей-переселенців, використовуючи стандартизований інструмент оцінювання в поєднанні з практичною реалізацією творчого методу. Такий поетапний підхід дозволяє врахувати складність і багатовимірність психоемоційних переживань у дітей, які опинилися в умовах вимушеного переселення, та забезпечити надійність отриманих результатів для подальших аналітичних висновків. Ретельна організація дослідницького процесу гарантує високу якість зібраних даних і дозволяє говорити про емпіричну обґрунтованість подальших висновків щодо ефективності арт-терапії у психологічному відновленні внутрішньо переміщених дітей.

1.2. Опис методів та дослідження впливу терапії на емоційний стан

Найважливіша частина проведення емпіричного дослідження – правильний підбір методів та методик, які спрямовані на позитивний вплив емоційного стану дітей-переселенців. Були застосовані в процесі дослідження низка теоретичних та практичних методів: спостереження, бесіда, опитування, логічне мислення, концептуальне та експериментальне моделювання, експеримент, аналіз джерел та інші.

Для дослідження було підібрано два методи (пісочна терапія та «Я і мій настрій») та складено анкету для батьків, опікунів чи інших офіційних представників дитини.

Основним інструментом збору даних була розроблена анкета «Спостереження за емоційним станом дитини», що передбачала оцінювання

динаміки поведінки та емоцій за двотижневий період [ДОДАТОК А]. Також застосування саме цього інструменту дозволило уникнути суб'єктивних суджень та забезпечити можливість кількісного аналізу результатів у межах обраної вибірки. Ця анкета надавалася батькам перед початком занять із дітьми та через два тижні після взаємодії із учасниками.

Кожен з дванадцяти пунктів анкети оцінювався за чотирибальною шкалою, що дозволяло кількісно зафіксувати інтенсивність емоційних проявів:

- ніколи – 0 балів,
- іноді – 1 бал,
- часто – 2 бали,
- майже постійно – 3 бали.

Таким чином, створювалася можливість виявити як загальний рівень емоційної стабільності, так і окремі вразливі аспекти психоемоційного функціонування, такі як:

- тривожність,
- самоізоляція,
- агресивність,
- відчуженість,
- порушення сну.

Після збору відповідей, потрібно підрахувати бали, щоб визначити рівень емоційної напруги. Інтерпретація була в діапазоні 0-36 балів:

- 0–9 балів – емоційний стан у межах норми,
- 10–18 балів – помірна емоційна нестабільність, рекомендовані групові заняття,
- 19–27 балів – високий рівень емоційної напруги, рекомендована арт-терапія,
- 28–36 балів – критичний рівень, необхідна індивідуальна психологічна допомога.

Пісочна терапія була обраною як методом, тому що вона є дуже ефективною арт-практикою для дітей молодшого шкільного віку. Цей метод

використовується в якості діагностики та врівноваження внутрішнього стану дитини. Під час виконання завдань пісочної терапії відбувається концентрація думок, почуттів, покращення настрою та вільний вияв свого потенціалу емоцій, почуттів, знімається напруження, виявляються страхи [28, с. 321-323]. На базі навчального закладу вже був готовий столик для занять із пісочної терапії. Використовували звичайні техніки малювання пальцем по піску. Спочатку рівняли його, створювали рельєф, розминали пісочок і так по черзі, після того всього вже створювалися довільні зображення на розсуд дитини.

Вправа «Я і мій настрій» була сконцентрована на виявленні стану дитини у вигляді кольорів, образів, форм. Інструкція полягала в тому, що описати у малюнку свій емоційний стані, як дитина себе почуває, можливо як сумна хмарка яка плаче, можливо як будиночок – тепло і затишно і т.д.. в якості інструментів були використані білі листи А4 та різнокольорові олівці.

Структура проведених занять включала:

- 1) вступне слово, вітання, знайомство. На цьому етапі вибудовується довіра до одне одного, формування теплої атмосфери;
- 2) основна частина – проведення вправ;
- 3) рефлексія, обговорення – необхідна для усвідомлення дітьми свого стану. Також учасники можуть ділитися думкою про техніки, виявити, що найбільше сподобалося, а що ні;
- 4) завершальний ритуал включає в себе завершення обговорення вправ та побажання один одному.

Програма була адаптована до потреб дітей, які мають досвід втрати дому, тривалого стресу, соціальної ізоляції та інших наслідків вимушеного переселення. Вибір форми заняття був обґрунтований прагненням створити мікрооточення довіри, у якому дитина могла б відновити зв'язок із власними емоціями, знизити рівень внутрішньої напруги, а також почати процес інтеграції травматичного досвіду у безпечних умовах. Тривалість заняття не перевищувало 40 хвилин, щоб діти не відчували перенапругу та втому.

Висновки до Розділу 1

Організація емпіричного дослідження є багатоступінчастим складним процесом. Важливе врахування багатьох факторів: вікові особливості учасників, переваги та недоліки арт-методу та його проведення та інші. Дослідження проводилося із батьками та дітьми віком 6-8 років у кількості 11 чоловік, на базі одного із загальноосвітнього закладу м. Кропивницький.

Було п'ять етапів дослідження. Перший етап– підготовчий, саме під час нього були відібрані два методи (пісочна терапія та «Я і мій настрій») та складено анкету для батьків, опікунів чи інших офіційних представників дитини. Пісочна терапія може використовуватися як діагностичний метод, так і використання як елементу терапії. Другий етап включав у себе анкетування батьків. На третьому етапі було проведено програму «Кольори відчуттів». Під час четвертого етапу батьки повторно заповнювали анкету, а останній етап передбачав опрацювання всіх отриманих даних за допомогою різноманітних методів та методик.

Основний інструмент збору даних - анкета «Спостереження за емоційним станом дитини». Її батьки заповнювали на початку дослідження та після нього через два тижні. Ця анкета включає в себе 12 пунктів, які мають 4-бальну шкалу. Інтерпретація балів була у діапазоні 0-36 одиниць. Іншим методом була відібрана пісочна терапія. Вона є надзвичайно ефективною, тому що під час виконання завдань відбувається концентрація думок, почуттів, покращення настрою та вільний вияв свого потенціалу емоцій, почуттів, знімається напруження, виявляються страхи. Друга проведена вправа «Я і мій настрій» була сконцентрована на виявленні стану дитини у вигляді кольорів, образів, форм. У розділі більш детально описано структуру проведеного заняття із дітьми і те, що вона була адаптована під індивідуальні особливості учасників.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для оцінки ефективності арт-терапевтичної програми «Кольори відчуттів» було організовано емпіричне дослідження, що дало змогу проаналізувати вплив творчої взаємодії на емоційний стан дітей із досвідом вимушеного переселення. Загальна вибірка охоплювала 11 дітей (5 хлопчиків та 6 дівчаток) віком від 6 до 8 років, які мають офіційний статус внутрішньо переміщених осіб. Усі учасники дослідження мали досвід втрати постійного місця проживання, розриву звичних соціальних зв'язків, а також перебували в умовах підвищеної тривожності, невизначеності та дезадаптації. Формат дослідження передбачав порівняльний аналіз емоційного стану дітей до та після участі у повноцінному арт-терапевтичному сеансі тривалістю 40 хвилин, проведеному за структурованою програмою, адаптованою до потреб дітей із посттравматичним досвідом.

Спостереження здійснювалося з використанням спеціально розробленої анкети «Спостереження за емоційним станом дитини», яку заповнювали дорослі, безпосередньо залучені в життя дитини – батьки чи інші офіційні представники дитини. Вони мали змогу фіксувати поведінкові й емоційні зміни упродовж двох тижнів до проведення заняття та ще два тижні після. Такий підхід забезпечував об'єктивність даних, оскільки дозволяв оцінити динаміку змін у природному для дитини середовищі. Анкета включала 12 питань, які охоплювали різні аспекти психоемоційного функціонування: тривожність, агресивність, замкненість, здатність до емоційного самовираження, реакцію на новизну, інтерес до гри та навчання, прояви радості, наявність психосоматичних симптомів, порушення сну тощо.

Кожен пункт анкети оцінювався за чотирибальною шкалою від 0 до 3 балів. Таким чином, сумарний бал міг варіюватися в межах від 0 до 36, де вищі показники свідчили про гірший емоційний стан дитини. Така шкала дозволяла не лише диференціювати дітей за рівнем емоційної напруги, а й чітко простежити позитивні чи негативні тенденції після втручання.

За результатами первинного оцінювання, середній сумарний бал серед усіх учасників склав 19,7. Цей показник свідчив про високий рівень емоційної напруги, що є типовим для дітей, які зазнали порушення базового відчуття безпеки та втрати соціальної опори. Точніші загальні результати опитування (див. Рис. 1 «Загальні результати опитування»):

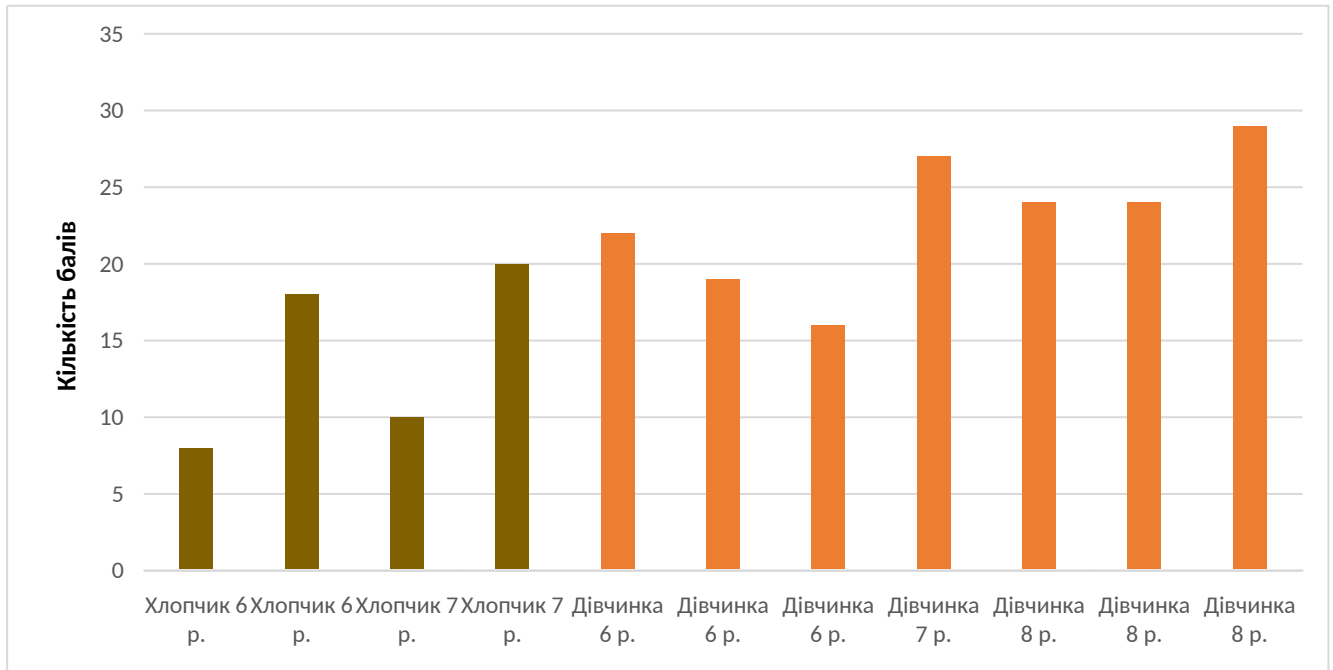


Рис. 1 «Загальні результати опитування»

Конкретніше, 1 дитина (9%) мала критичний рівень психоемоційного напруження, що вимагає негайного втручання. Основні ознаки цієї групи – тривожні реакції, часті прояви агресії, соматичні скарги та емоційна замкненість. Ще 6 дітей (54%) продемонстрували високий рівень емоційної напруги – вони мали часті емоційні коливання, труднощі зі сном, уникали спілкування, іноді демонстрували регресивну поведінку. У 3 дітей (27%) виявлено помірну нестабільність, а лише 1 дитина (9%) зафіксовано в межах умовної норми, що можна розглядати як виняток. Таким чином, понад 91% учасників потребували цілеспрямованої психоемоційної підтримки.

Якщо проаналізувати питання, які в сумі набрали найбільшу кількість балів (див. Рис. 2. «Кількість балів по шкалам»):

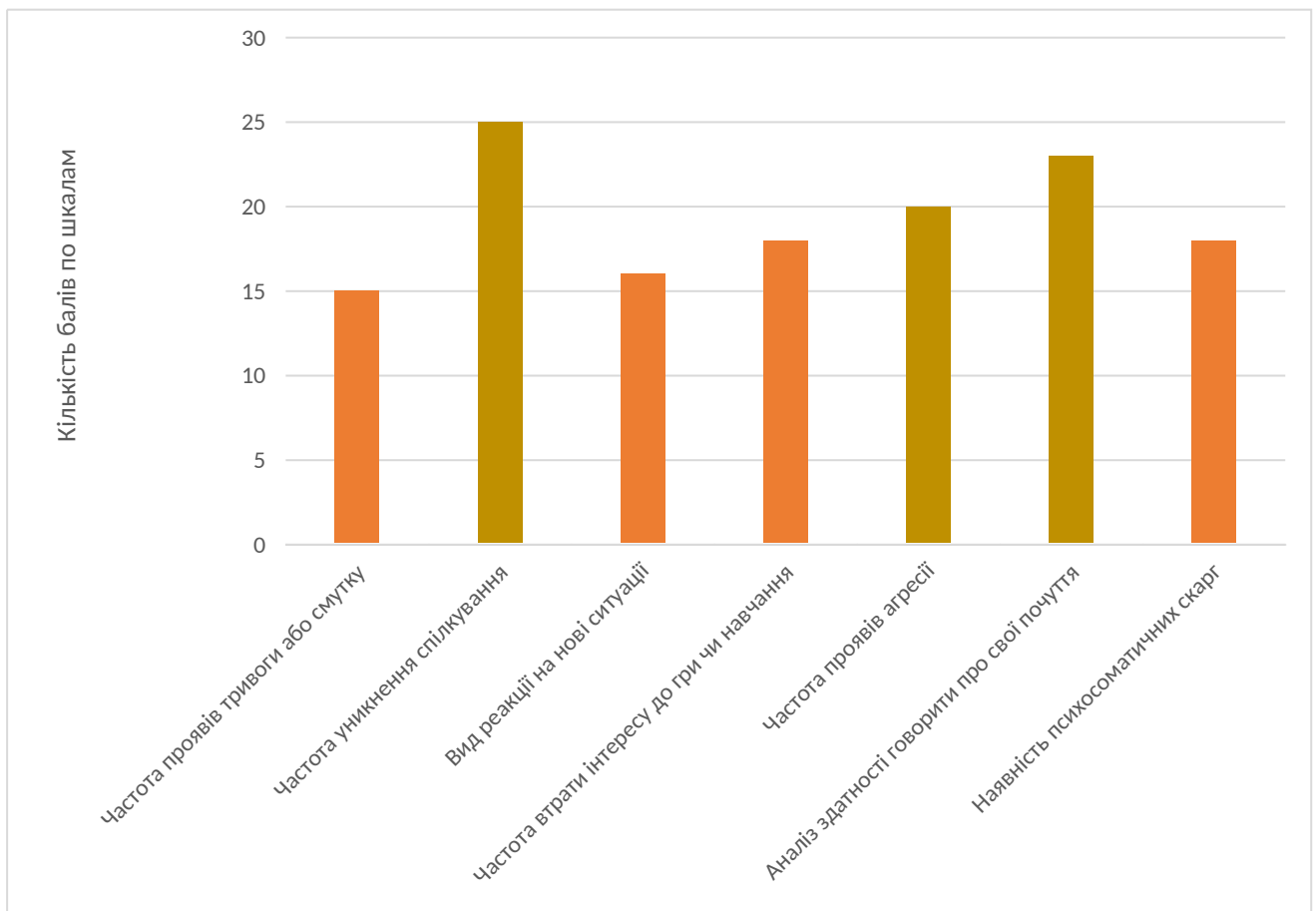


Рис. 2. «Кількість балів по шкалам»

Згідно із результатами підрахунку по шкалах, можна зробити висновок, що найбільше турбує обраних учасників: уникнення спілкування, прояв агресії та невміння говорити про свої почуття та емоції.

Висока частота уникнення спілкування свідчить про знижений рівень пізнавальної активності, емоційне виснаження або загальний дефіцит відчуття безпеки. Такий низький показник може вказувати на пригнічення природної дитячої допитливості, що є характерною реакцією на тривалий стрес або досвід травми. У час проведення заняття з дітьми було відмічено, що майже 7 (64%) учасників неохоче почали спілкуватися із групою, але навіть під кінець заняття вони вели себе дещо відсторонено. Зокрема, 6 (55%) дітей демонстрували виражену реакцію страху при зустрічі з новими ситуаціями, завданнями чи соціальними контактами. Це вказує на збереження підвищеного рівня тривоги, очікування небезпеки, що є типовим для дітей із досвідом порушення базової довіри до світу внаслідок травматичних подій. Після бесіди із батьками, було з'ясовано, що така поведінка притаманна останнім часом.

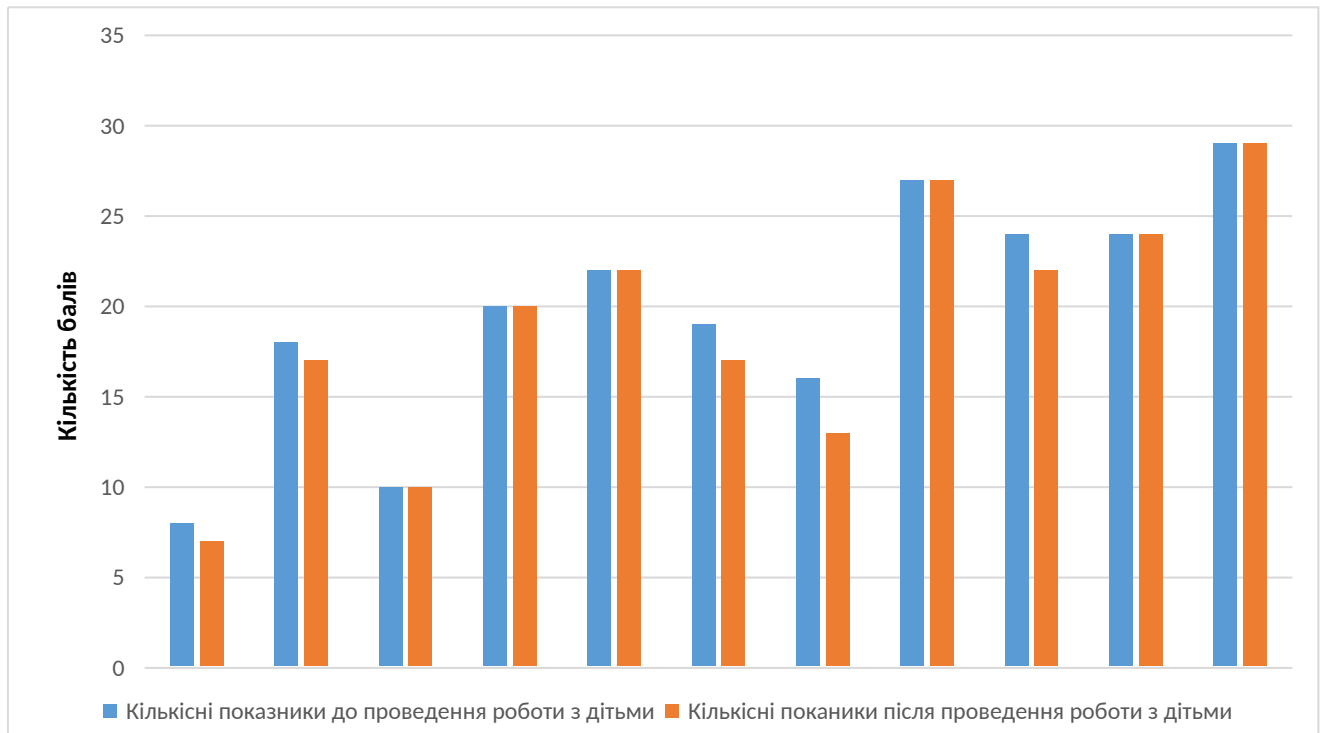
Частота проявів агресії виявився важливим індикатором внутрішнього напруження, характерного для дітей, які пережили вимушене переміщення. Агресія у цьому контексті розглядається як неусвідомлений механізм психологічного захисту, за допомогою якого дитина намагається впоратись із відчуттям безсилля, втрати контролю, пригнічення або приглушеного страху. До проведення арт-терапевтичного заняття агресивні реакції різного ступеня інтенсивності були зафіксовані у 10 (91%) дітей. У більшості випадків ці прояви мали епізодичний характер і не досягали рівня деструктивної поведінки, однак сигналізували про наявність внутрішнього конфлікту або труднощів з емоційною регуляцією.

Аналіз здатності говорити про свої почуття – ця шкала коливалася від «вільно» до «зовсім уникала розмов». Лише одна дитина, за словами батьків, могла з труднощами говорити про свої почуття, інші або рідко говорили або зовсім уникали таких бесід. Це проявлялося у формі уникання відповідей на запитання про самопочуття, мовчазної реакції, зміни теми або загального замикання в собі в ситуаціях, де потрібно було проговорити свої переживання. Частина дітей взагалі відмовлялася вступати у діалог про емоції, демонструючи ознаки емоційної загальмованості або захисного відсторонення. Така картина є типовою для дітей із травматичним досвідом, адже після стресових подій емоційна сфера часто блокується як захисна реакція психіки.

Арт-терапевтична практика, реалізована у програмі "Кольори відчуттів", створила простір, де діти змогли поступово відновити контакт зі своїм емоційним світом. Через зображення, кольори, символи та образи, які вони створювали під час заняття, діти отримали змогу не лише інтуїтивно виразити свої внутрішні переживання, але й сформулювати підґрунтя для подальшого словесного обговорення побаченого. Процес малювання й обговорення готових робіт у колі, з дотриманням правил доброзичливості та безоцінного сприйняття, допоміг дітям розкритися й наважитися на перші спроби відкрито говорити про власні емоції.

Після проведення заняття програми «Кольори відчуттів» було проведено повторне анкетування. Результати засвідчили помітні зміни: середній бал

знизився до 17,9, що свідчить про загальне зниження рівня емоційної напруги на 1,8 пунктів. Така динаміка дозволяє зробити висновок про позитивний ефект навіть одного структурованого заняття арт-терапевтичного спрямування.



Результати дослідження візуалізовано у рисунку 3 «Зміни емоційного стану дітей до і після арт-терапії».

Рис. 3. «Зміни емоційного стану дітей до і після арт-терапії»

Згідно повторного анкетування виявилася, що стан покращився лише у 5 учасників в межах 1-4 балів, тобто ці зміни не значні, що може говорити про наступне: можуть бути неефективно підібрані методики, але найбільша вірогідність того, що потрібно більше різноманітних занять з дітьми, а і відповідно більше часу на доопрацювання гіпотези (див. Рис. 4. «Кількість балів по шкалам після занять»).

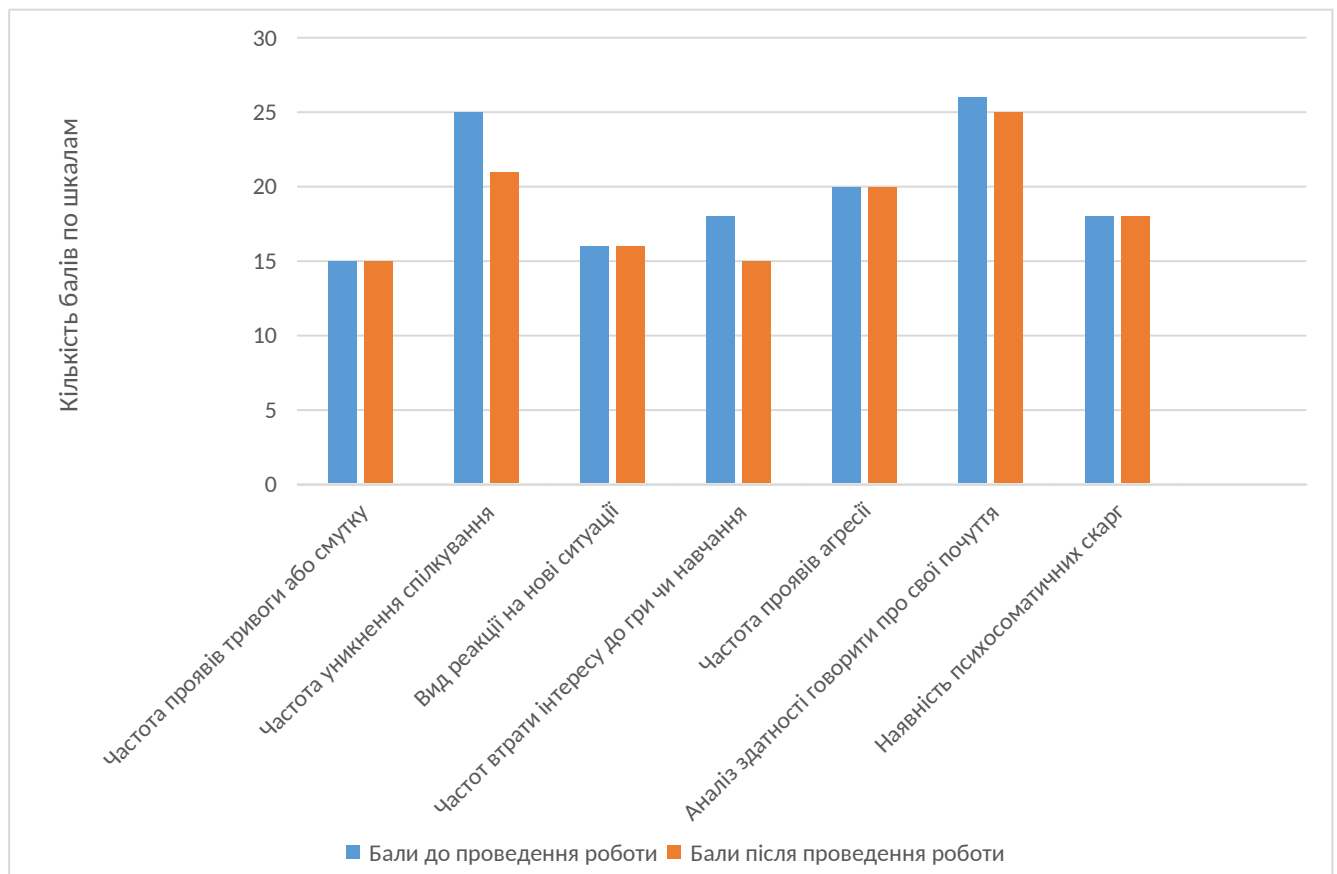


Рис. 4. «Кількість балів по шкалам після занять»

Після участі у програмі «Кольори відчуттів» кількість балів у показникові «Частота уникнення спілкування» зменшилися до 21 балу, якщо точніше, то покращили показник 3 особи (27%). Така динаміка свідчить про відновлення базового рівня допитливості, зменшення емоційного напруження та активізацію дослідницької мотивації. Підвищення інтересу до новизни можна розглядати як маркер стабілізації внутрішнього стану та готовності до взаємодії з новим соціальним або навчальним контекстом. Це особливо важливо для внутрішньо переміщених дітей, для яких зміна середовища часто асоціюється з ризиком або втратою.

Показник втрати інтересу до гри чи навчання також має своє покращення на 3 бали, а саме, 3 дитини (27%). Конкретно ці учасники були відзначені у кінці заняття, тому що вони мали трішки більшу включеність у процес. Таке покращення свідчить про активізацію внутрішніх мотиваційних ресурсів, що відбулася внаслідок залучення дітей до творчої діяльності, яка не тільки надає змогу самовираження, але й формує відчуття компетентності та внутрішньої

ініціативи. Сам процес художнього творення – незалежно від техніки – стимулює зацікавлення, пробуджує фантазію, створює умови для занурення в діяльність, яка не потребує вербальної складності, але забезпечує глибоке емоційне залучення.

«Аналіз здатності говорити про свої почуття» має покращення лише на 1 бал, відповідно 1 особа (9%). Дитина почала демонструвати вербальну активність: висловлювали почуття страху, тривоги, суму, образи, надії, радості – як у розмові з фахівцем, так і в груповій взаємодії. Це свідчить про зниження внутрішньої напруги та активацію процесів афективної регуляції. Саме здатність до словесного оформлення почуттів є одним із ключових показників емоційного здоров'я та показником того, що дитина починає опановувати нові механізми адаптації. Важливо підкреслити, що такий результат не є лише наслідком випадкових обставин чи емоційної "розрядки". Йдеться про глибинні внутрішні зміни, які формуються у процесі безпечної творчої взаємодії. Арт-терапія виступає тут як проміжна ланка між невербальним вираженням емоцій і їхньою усвідомленою вербалізацією.

Під час проведення пісочної терапії була відзначена деяка пасивність дітей, але пізніше вони активно підключилися до спільної творчості. У ДОДАТОК В поміщено деякі малюнки учасників. Зображення були достатньо буденними для дітей: квіти, хмарка яка поливає дощем будинок без даху, квіти.

Вправа «Я і мій настрій» яскраво проілюструвала незадовільний емоційний стан дітей. Деякі зображення поміщені у ДОДАТОК Г. Аналізуючи їх, можна сформулювати загальний висновок про агресивність дітей, сум за домом і в цілому основна тематика про війну.

Отже, вираженої позитивної динаміки під час дослідження не виявлено, але потрібно більше часу на терапевтичний вплив. Під час діагностики були діагностовані порушення емоційної сфери, для продовження дослідження потрібні частіші зайняття із дітьми. Атмосфера прийняття, творчості та психологічної безпеки дала змогу дітям не лише вивільнити накопичене напруження, а й відчувати почуття полегшення, емоційної підтримки та внутрішньої стабільності. Цей результат є однією з ключових ознак ефективності

арт-терапевтичного підходу в контексті кризового втручання. Найбільш виразні позитивні зміни відзначено у категоріях, пов'язаних із соціальним уникненням та здатністю до емоційного самовираження. Дані підтверджують доцільність використання арт-терапії як методу раннього психоемоційного реагування в роботі з дітьми, які пережили втрату дому, безпекового середовища та соціальних зв'язків.

2.2. Практичні рекомендації щодо застосування арт-терапії у роботі з дітьми-переселенцями у загальноосвітніх закладах освіти

Результати емпіричного дослідження, проведеного з використанням програми «Кольори відчуттів», свідчать про наявність позитивної динаміки в емоційному стані дітей-переселенців після арт-терапевтичного втручання. Цей результат є підґрунтям для формування низки практичних рекомендацій, які можуть бути застосовані як у сфері кризової психологічної допомоги, так і у рамках системної роботи з вразливими категоріями дітей [2].

Саме формат групової взаємодії, заснований на спільному творчому процесі, дозволяє активувати відчуття належності, спільності, безпеки. Водночас, індивідуальні прояви, як-от агресія чи труднощі з вербалізацією почуттів, вимагають, щоби арт-терапія супроводжувалася професійною підтримкою з боку фахівця, який зможе гнучко адаптувати завдання до потреб конкретної дитини.

Особливу увагу слід приділити формату занять. Структура арт-терапевтичної взаємодії має включати три послідовні етапи: підготовчий (введення у творче середовище, встановлення довіри), основний (власне художня діяльність із рефлексивними вставками) та завершальний (вербалізація емоцій, закріплення почуття безпеки) [25, с. 53-54]. Такий підхід сприяє поступовому розкриттю емоційних станів, зменшенню внутрішнього опору, переходу від соматичних до символічних форм вираження тривоги.

Одним із найбільш суттєвих результатів стало підвищення здатності дітей говорити про свої почуття. Якщо до заняття більшість дітей уникали розмов про емоційний досвід, то після – більше половини вже були здатні принаймні

частково його вербалізувати. Це свідчить про активацію механізмів афективної регуляції, що в умовах посттравматичного досвіду є основою для психоемоційного відновлення. Тому доцільним є впровадження арт-терапевтичних блоків із вираженою рефлексивною складовою, у супроводі фахівця, здатного дбайливо направити дитину до осмислення і прийняття власного внутрішнього стану.

Є доцільним у школах, ліцеях впровадження арт-терапевтичних блоків із вираженою рефлексивною складовою, у супроводі практичного психолога чи запрошеного фахівця, здатного дбайливо направити дитину до осмислення і прийняття власного внутрішнього стану. Дітям, які пережили вимушене переселення, часто бракує безпечного середовища, в якому вони можуть вільно й без загрози виражати свій біль, страх або образ [1, с. 141–143]. Арт-терапія формує такий простір, опосередковуючи глибокі емоційні процеси через метафору, колір, символіку, що робить її особливо ефективною при роботі з дітьми, які ще не володіють достатніми когнітивними або мовленнєвими засобами для вербального осмислення пережитого [14, с. 103].

У контексті інтеграції арт-терапії в освітнє та соціальне середовище також доцільно підвищувати рівень обізнаності педагогічних працівників щодо базових принципів безпечної творчої взаємодії з дітьми, які мають ознаки психологічної травматизації. Проведення короткострокових тренінгів, майстер-класів чи супервізій для вчителів, соціальних педагогів і вихователів дозволить розширити ефект арт-терапії за межі індивідуального контакту з психологом [29, с. 301-302].

Результати дослідження також вказують на необхідність врахування вікових і гендерних особливостей під час організації занять. Молодші діти частіше виявляли тривогу через тілесні симптоми, старші – через апатію або соціальне уникнення. Хлопці частіше демонстрували агресивні реакції, дівчата – емоційну замкнутість. Це потребує адаптації методик і форм роботи залежно від групи, а також включення у роботу мультидисциплінарної команди – психолога, арт-терапевта, соціального працівника та педагога.

Також необхідно враховувати контекст травми. У разі проживання дитиною досвіду втрати родичів, поранень або безпосередньої участі у бойових діях, арт-терапевтична взаємодія повинна поєднуватися із психотерапевтичним супроводом або консультаціями із психіатром. Це допоможе уникнути ретравматизації та сформує стабільний маршрут допомоги для дитини [27, с. 147-149].

Узагальнюючи вищенаведене, можна стверджувати, що арт-терапія є одним із найперспективніших інструментів гуманістичної психологічної допомоги дітям-переселенцям, оскільки вона поєднує безпечну форму вираження емоцій із терапевтичним ефектом саморозкриття, нормалізації, емоційного контакту та формування нових соціальних зв'язків. Її доступність, адаптивність і ефективність дозволяють впроваджувати такі інтервенції навіть у ресурсно обмежених умовах фінансування закладів освіти.

Отже, результати дослідження вказують на те, що арт-терапія, за умови правильного планування, супроводу та інтеграції у систему допомоги, здатна значуще знижувати рівень емоційної напруги, сприяти соціальній адаптації та покращувати загальний психоемоційний стан дітей-переселенців, але на це потрібний тривалий проміжок часу із систематичними заняттями. Це зумовлює доцільність подальшого розвитку арт-терапевтичних програм в Україні як складової державної політики підтримки постраждалих від війни дітей.

Висновки до Розділу 2

Згідно із результатами проведеного першого анкетування середній сумарний бал серед усіх учасників склав 19,7. Одна дитина мала критичний рівень психоемоційного напруження. Ще 6 дітей продемонстрували високий рівень емоційної напруги, у 3 дітей виявлено помірну нестабільність, а лише 1 дитина зафіксовано в межах умовної норми, що можна розглядати як виняток. Таким чином, понад 91% учасників потребували цілеспрямованої психоемоційної підтримки.

Під час аналізу кількості балів по шкалах, можна зробити висновок, що найбільше турбує обраних учасників: уникнення спілкування, прояв агресії та невміння говорити про свої почуття та емоції. Висока частота уникнення спілкування свідчить про знижений рівень пізнавальної активності, емоційне виснаження або загальний дефіцит відчуття безпеки. Частота проявів агресії виявився важливим індикатором внутрішнього напруження, характерного для дітей, які пережили вимушене переміщення. Уникання відповідей на запитання про самопочуття, мовчазної реакції, зміни теми або загального замикання в собі в ситуаціях, де потрібно було проговорити свої переживання негативно впливає на самопочуття дитини та взаємовідносин її із соціумом.

Після реалізації програми «Кольори відчуттів» було проведено повторне анкетування. Результати засвідчили помітні зміни: середній бал знизився до 17,9, що свідчить про загальне зниження рівня емоційної напруги на 1,8 пунктів. «Частота уникнення спілкування» зменшилися до 21 балу, показник втрати інтересу до гри чи навчання також має своє покращення на 3 бали, «Аналіз здатності говорити про свої почуття» має покращення лише на 1 бал, відповідно 1 особа. Отже, можна сказати, що програма має свою ефективність.

Результати емпіричного дослідження показали, що але для значного покращення результату потрібен довгостроковий вплив. Отже, це означає необхідне запровадження схожих занять у загальноосвітніх закладах.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження підтвердило актуальність, методологічну обґрунтованість і практичну ефективність застосування арт-терапії як психокорекційного інструменту у роботі з дітьми-переселенцями. В умовах воєнного конфлікту та масового внутрішнього переміщення діти стикаються з глибокими психоемоційними порушеннями, які ускладнюють їхню соціальну адаптацію, навчання та міжособистісну взаємодію.

Під час теоретичного аналізу було підтверджено, що арт-терапія дозволяє створити безпечний простір для емоційного розвантаження, самовираження і внутрішнього відновлення, що підтверджується як теоретичними, так і емпіричними даними. Теоретичний аналіз показав, що емоційна сфера дитини є вкрай вразливою до травматичного досвіду, особливо в умовах дестабілізації базових потреб: безпеки, стабільності, звичної ідентичності.

Методологічні підходи до дослідження емоційного стану дітей в умовах війни мають враховувати складність їхнього досвіду, необхідність етичної чутливості дослідника, використання комбінованих методів діагностики та адаптації інтервенцій під вік і індивідуальні особливості дитини.

Арт-терапія є унікальним інструментом, який поєднує в собі як діагностичні, так і терапевтичні можливості. Серед багатьох арт-терапевтичних технік були виокремлені пісочна терапія та вправа «Я і мій настрій». Саме пісочна терапія та малювання дадуть змогу швидкого та якісного діагностування та впливу на учасників. Також було створено анкету для батьків або інших законних представників «Спостереження за емоційним станом дитини».

Організовано емпіричне дослідження, яке включало в себе 5 етапів. Кожен із етапів проведення мав свою практичну та теоретичну цінність. Перший етап мав теоретичну мету збору методик, другий – анкетування батьків, третій – проведення програми «Кольори відчуттів», четвертий етап – повторне анкетування і останній передбачав опрацювання всіх здобутих матеріалів.

Під час аналізу результатів дослідження з'ясовано, що одне заняття із дітьми за два тижні не мають великого терапевтичного значення, але якщо

переглядати відповіді батьків, то позитивні зміни були, але незначні (з різницею на 1,8 бали), у 5-ти учасників у діапазоні 1-4 бали. Також було проведено із дітьми, яке включало у себе елементи пісочної терапії та вправи «Я і мій настрій». Найбільш виражені позитивні ефекти після заняття відзначено в ділянках, які безпосередньо пов'язані з соціальною ізоляцією, втраченим інтересом до діяльності. Дані, отримані у процесі дослідження, мають статистично підтверджений характер і дозволяють зробити висновок про наявність прямого впливу навіть одного структурованого заняття на покращення психоемоційного стану дитини.

Надані практичні рекомендації ґрунтуються на результатах дослідження та відображають основні принципи організації арт-терапевтичної допомоги дітям із досвідом вимушеного переміщення. До основних висновків належить необхідність регулярного впровадження арт-терапії в навчальних закладах, де перебувають діти-переселенці. Рекомендовано використовувати групові форми занять із гнучкою адаптацією до індивідуальних потреб дитини, забезпечувати фаховий супровід, залучати педагогів і соціальних працівників до підвищення обізнаності у сфері арт-терапевтичної взаємодії. Також важливо враховувати вікові, гендерні, контекстуальні особливості дітей, включаючи ступінь травматизації, наявність психосоматичних проявів та готовність до контакту. Арт-терапія виявилася ефективною навіть за мінімального втручання, а її потенціал при тривалій роботі з дітьми є більш виразним. Тому вона заслуговує на широку інтеграцію у державну політику підтримки психічного здоров'я дітей у кризових умовах.

Таким чином, дослідження доводить: арт-терапія є науково та емпірично обґрунтованим методом стабілізації емоційного стану дітей-переселенців, що має високу практичну цінність і значний потенціал для розвитку в довготривалій взаємодії. Вона здатна не лише полегшити симптоматику психологічної травми, а й відновити базове почуття безпеки, активізувати внутрішні ресурси дитини та підтримати процеси її адаптації до нових життєвих умов.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1) Авер'янова Н. М. Застосування арт-терапії в сучасних умовах російсько-української війни. *Комплексний підхід до модернізації науки: методи, моделі та мультидисциплінарність*: матеріали II Міжнародної наукової конференції. м. Луцьк, 3 березня, 2023 р. С. 141–143.
- 2) Бабій І. В. *Теорія і практика арт-терапії*: навчально-методичний комплекс. Умань: Алмі, 2014. 75 с. <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/6789/3013>.
- 3) Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями учасниками бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2017. Вип. 2. С. 42–45.
- 4) Брюховецька О. В. Арт-терапевтичні технології у процесі особистісно орієнтованої підготовки майбутніх психологів, які отримують другу вищу освіту. ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України, 2014. С. 1–13.
- 5) Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психо-соціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 28-31. http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_7.
- 6) Вознесенська О. Л., Мова Л. В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ: Шкільний світ, 2007. 120 с.
- 7) Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми. К. : Золоті ворота, 2015. 148 с.
- 8) Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми. *Практичний посібник*. К.: Золоті ворота, 2016. 202 с.
- 9) Воровик О. І. Використання арт-терапії у клінічній практиці. Київ: Психологія сьогодення, 2020. С. 12–25.
- 10) Герасимова Ю. А. Методичний посібник: арт-терапевтичні технології. Ізотерапія у роботі з дітьми дошкільного віку. Методичний посібник м. Кривий Ріг, 2020. 32 с.

11) Горшкальова Т. Арт-терапія як метод психокорекції та інноваційних психолого - педагогічних технологій особистості. *Грааль науки*, 2021. С. 392–395. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.19.11.2021.078>.

12) Гринечко А. Використання арт-терапевтичних технік у роботі з внутрішньо переміщеними дітьми. *Проблеми гуманітарних наук. Випуск 39*. 2016, С. 49-52.

13) Гундербайло Ю. Особливості застосування арттерапії в соціально-психологічному супроводі ВПО. *Проблеми політичної психології. Збірник наукових праць*. Випуск 10(24), 2021. С. 206-208.

14) Енциклопедичний словник з арт-терапії. О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін. К.: Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. С. 103.

15) Захарова О. П. Основи арт-терапії для психологів. Київ: Академія, 2019. С. 89–133.

16) Ілійчук Л. Педагогічні умови використання арт-терапії в освітньо-виховному просторі початкової школи. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні наук.*, 2016. № 2. С. 114–118.

17) Калашник, І., & Сірик, І. (2025). Методи арт-терапії у роботі з дітьми та дорослими, які пережили психотравмуючу ситуацію. *Психологічний журнал*, (14). С. 72-76. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.14.2025.328737>.

18) Карапетова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*, 2020. №2 (20). С. 36-37.

19) Карітас України. Арт-терапія як інструмент роботи з дітьми переселенцями. Київ: Видавництво «Громадський ресурс», 2023.

20) Ковальчук О. М. Роль арт-терапії у психологічній реабілітації переселенців. Львів: Світ, 2023. С. 101–118.

21) Короход Я.Д.. Особливості психологічної корекції арт-терапевтичними методами. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія»* Том 32 (71) № 5 (2021). С. 96-97.

22) Кравченко А. Нестеренко В. В. Можливості використання арттерапії з корекційною метою. *Сучасні проблеми логопедії та реабілітації*, 2018. С. 171–175.

23) Мрака Н. «Зберегти смарагдові сади». Арттерапія у роботі з екзистенційною кризою у дітей. Простір арт-терапії. Збірник наукових праць, вип. 1 (31): 75–88. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6458>.

24) Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни: матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної науково- практичної конференції (21–23 березня 2025 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ: Талком, 2025. 178 с. ISBN 978-617-8352-82-0.

25) Простір арт-терапії: ресурси зцілення: Матеріали XI міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 3-4 квітня 2014 р.) / За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонової, О.А. Бреусенка-Кузнєцова, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. К. : Золоті ворота, 2014. С. 53-54.

26) Розумовська Т.В. (2023) Арттерапія як ефективний засіб корекції негативних наслідків ПТСР. Наукові записки. Серія: Психологія, (1), 62-65. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-8>.

27) Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. С. 147-149.

28) Скотна Н., Пантюк М. Соціально-психологічна допомога дітям вимушених переселенців засобами арт-терапії. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 17, 2017. С. 321-323.

29) Сорока О. В. Арт-терапевтична компетенція як складова професійної компетентності фахівців соціальної сфери. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля*. Серія : Педагогіка і психологія, 2016. № 2. С. 301–302. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduep_2016_2_50.

30) Тарапата, І., & Тимків, Л. (2019). Арт-терапія, як засіб подолання страху у дітей дошкільного віку. Молодий вчений, 10 (74), 117-118. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-10-74-27>.

31) Цикунова А. Арт-терапевтичні техніки і практики в роботі з кризовими клієнтами: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Львівський державний університет внутрішніх справ МВС України. 2022. 98 с.

ДОДАТОК А

АНКЕТА: «Спостереження за емоційним станом дитини»

Мета: оцінити емоційний стан дитини віком 6–8 років, яка пережила вимушене переселення, протягом останніх двох тижнів, до і після участі в арт-терапевтичній програмі.

Інструкція: оберіть той варіант відповіді, який найточніше описує поведінку дитини за останні два тижні.

Тривалість: 1 заняття, до 15 хвилин.

1. Як часто протягом останніх двох тижнів дитина виглядала засмученою або тривожною?

- ніколи – 0
- іноді – 1
- часто – 2
- майже постійно – 3

2. Чи помічали ви протягом останніх двох тижнів уникнення дитиною спілкування з іншими?

- ні – 0
- рідко – 1
- іноді – 2
- часто – 3

3. Як дитина реагувала на нові ситуації протягом останніх двох тижнів?

- з інтересом – 0
- з обережністю – 1
- з тривогою – 2
- з вираженим страхом – 3

4. Наскільки помітним було зниження інтересу дитини до гри, творчості чи навчання протягом останніх двох тижнів?

- зовсім не помітне – 0
- незначне – 1
- помітне – 2
- повне – 3

5. Чи проявляла дитина ознаки агресії протягом останніх двох тижнів?

- ніколи – 0
- рідко – 1
- іноді – 2
- часто – 3

6. Як дитина говорила про свої почуття протягом останніх двох тижнів?

- вільно – 0

- з труднощами – 1
- рідко – 2
- зовсім уникала розмов – 3

7. Чи скаржилася дитина протягом останніх двох тижнів на самопочуття без видимих причин?

- ніколи – 0
- рідко – 1
- іноді – 2
- часто – 3

8. Чи спостерігалися у дитини порушення сну або нічні страхи протягом останніх двох тижнів?

- ніколи – 0
- іноді – 1
- регулярно – 2
- постійно – 3

9. Як часто протягом останніх двох тижнів дитина проявляла радість, ентузіазм або щире захоплення?

- щоденно – 0
- кілька разів на тиждень – 1
- рідко – 2
- майже ніколи – 3

10. Наскільки змінився емоційний стан дитини після участі в творчих заняттях протягом останніх двох тижнів?

- виразно покращився – 0
- покращився частково – 1
- не змінився – 2
- погіршився – 3

11. Чи проявляла дитина позитивні емоції, такі як цікавість, натхнення чи здивування, протягом останніх двох тижнів?

- часто – 0
- іноді – 1
- рідко – 2
- майже не проявлялись – 3

12. Як ви оцінюєте загальний емоційний стан дитини протягом останніх двох тижнів?

- стабільний – 0
- помірно нестійкий – 1
- напружений – 2
- критичний – 3

ДОДАТОК Б

ПРОГРАМА АРТ-ТЕРАПІЇ: «КОЛЬОРИ ВІДЧУТТІВ»

Цільова аудиторія

Діти віком 6–8 років, які є внутрішньо переміщеними особами (ВПО).

Форма роботи

Групові заняття (5 осіб), у безпечному середовищі під супроводом психолога.

Тривалість

1 заняття, 40 хвилин

Мета програми:

Зниження рівня емоційної напруги у дітей-переселенців за допомогою методів арт-терапії; розвиток емоційної саморегуляції, формування відчуття безпеки, стабілізація психоемоційного стану.

Завдання програми:

- Надати дітям можливість вільного емоційного вираження через творчість;
- Знизити рівень тривоги та страху;
- Покращити комунікаційні навички;
- Посилити внутрішнє відчуття контролю та стабільності;
- Підвищити самооцінку.

Структура занять:

1. Вітальне коло (5 хв): коротке налаштування, привітання, знайомство групи.
2. Основна арт-терапевтична активність (25 хв).
3. Обговорення/рефлексія в колі (5 хв).
4. Завершальний ритуал (5 хв): малюнок настрою, руханка або символічне «закриття» сесії.

Вправ із арт-терапевтичної активності, які використовувалися:

Вправа 1. «Я і мій настрій»

Діти створюють «Малюнок емоції» (колір, форма, образ). Вчать розпізнавати свій стан і вербалізувати його.

Вправа 2. «Мої думки»

Елементи пісочної терапії. Створення довільних малюнків на піскові, які відображають думки дитини.

ДОДАТОК В

Деякі результати із пісочної терапії:



ДОДАТОК Г

