

ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРОСТОРИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ

УДК 159.9

DOI:10.67064/prostirart.1.2025.4-21

ВИДИХНУТИ, ЩОБ ЗНОВ ВДИХНУТИ: АРТТЕРАПЕВТИЧНА РОБОТА З МИТЦЯМИ В ЧАСИ ВІЙНИ

Вознесенська Олена,

ORCID: 0000-0002-1273-0049

*кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
членкиня правління ГС «Національна психологічна асоціація»,
Почесна президентка ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ)*

EXHAUST TO BREATHE AGAIN: ART THERAPEUTIC WORK WITH ARTISTS IN TIMES OF WAR

Voznesenska Olena,

ORCID: 0000-0002-1273-0049

PhD (Psychological Sciences),

*Senior Research at the Institute of Social and Political Psychology
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine,
Member of the Board of the «National Psychological Association»,
Honorary President of the «Art Therapy Association» (Kyiv)*

Психологічна підтримка українських митців, які залишаються в Україні, є актуальною в умовах війни, і необхідна для подальшого відновлення культурно-мистецької сфери задля подолання наслідків колективної травми війни в суспільстві. Метою статті є доведення ефективності арттерапевтичної програми проекту «Форум Українського Хаосу» для українських митців, які постраждали від війни. Арттерапевтичні модулі програми чотирьох видів арттерапії – образотворча, музична, танцювально-рухова, медіарттерапія – об'єднали митців різних культурних секторів і мали на меті стабілізацію та гармонізацію емоційного стану учасників, обмін баченнями і досвідом, зняття обмежень, поштовх до творчого пошуку, налагодження контактів між ними. Для оцінки змін, які відбулися завдяки участі в арттерапевтичній програмі, проводилося дослідження, побудоване як квазіексперимент з пре- і пост-тестом. В опитуванні використовувалися 7 індикаторів шкали вітальності, самооцінка фізичного та психологічного дискомфорту, відкриті питання. Порівняльний аналіз (показників вітальності, психологічного та фізичного дискомфорту тощо до та після інтервенції) здійснювався за допомогою тесту Вілкоксона. Загальний рівень вітальності значуще піднявся, зменшився песимізм, збільшилася здатність до концентрації уваги, цікавість до життя, покращився сон та відпочинок, зменшило-



ся почуття суму (статистично значущі відмінності на рівні $p < 0,001$). Суттєво зменшився рівень фізичного дискомфорту, дискомфорт у спині, головний біль, психологічний дискомфорт ($p < 0,001$). Більшість митців описували свою участь у «ФУХ» за допомогою жовтого, помаранчевого, зеленого, блакитного кольорів, які пов'язуються з активністю, енергією, радістю, вітальністю, спокоєм. Більшість учасників, за їх самооцінками, змогли виразити свої емоції, почуття, відчуття за допомогою звуків, рухів, художніх матеріалів, дізналися щось нове про себе, навчилися краще відчувати своє тіло. Результати проведеного дослідження доводять ефективність арттерапії в роботі з митцями.

Ключові слова: митець, війна, психологічна підтримка, арттерапія, вітальність, проєкт «Форум Українського Хаосу» (ФУХ).

Psychological support for Ukrainian artists who remain in Ukraine is relevant in wartime and is necessary for the further restoration of the cultural and artistic sphere in order to overcome the consequences of the collective trauma of war in society. The aim of the article is to prove the effectiveness of the art therapy program of the “Forum of Ukrainian Chaos” project for Ukrainian artists who suffered from the war. The art therapy modules of the program of four types of art therapy – visual, musical, dance-movement, media art therapy – united artists from different cultural sectors and aimed to stabilize and harmonize the emotional state of the participants, exchange visions and experiences, remove restrictions, provide an impetus for creative search, and establish contacts between them. To assess the changes that occurred due to participation in the art therapy program, a study was conducted, constructed as a quasi-experiment with a pre- and post-test. The survey used 7 indicators of the vitality scale, self-assessment of physical and psychological discomfort, and open questions. Comparative analysis (of vitality indicators, psychological and physical discomfort, etc. before and after the intervention) was carried out using the Wilcoxon test. The overall level of vitality significantly increased, pessimism decreased, the ability to concentrate increased, curiosity about life improved, sleep and rest improved, and feelings of sadness decreased (statistically significant differences at the $p < 0.001$ level). The level of physical discomfort, back discomfort, headache, psychological discomfort significantly decreased ($p < 0.001$). Most artists described their participation in the «FUKH» using yellow, orange, green, blue colors, which are associated with activity, energy, joy, vitality, peace. Most participants, according to their self-assessments, were able to express their emotions, feelings, sensations using sounds, movements, art materials, learned something new about themselves, learned to feel their bodies better. The results of the study prove the effectiveness of art therapy in working with artists.

Keywords: artist, war, psychological support, art therapy, vitality, «Forum of Ukrainian Chaos» project (FUCH).



Проблема. В умовах війни, постійної небезпеки обстрілів, безсонних ночей через повітряні тривоги і загрозу життю, мистецтво стає другорядним як для його «споживачів», так і для самих митців. Сьогодні основна увага всіх інституцій спрямована не на мистецьку сферу, а на збереження територіальної цілісності країни, безпеку і захист, психологічну підтримку військових та цивільного населення. Але водночас митці потребують нових програм для розвитку професійної сфери і особливої психологічної підтримки. Художники є найбільш чутливою частиною суспільства, і саме тому вони більш глибоко переживають суспільно-політичні та воєнні події. І, на відміну від інших, у них є особливі інструменти для вираження своїх почуттів. Свої почуття та відчуття, пов'язані з досвідом війни, вони можуть відобразити за допомогою засобів мистецтва, що надає іншим можливість для співчуття, співпереживання і – як наслідок – для подолання колективної травми війни: вивільнення своїх затиснутих почуттів, відчування себе частиною великої соціальної групи, засвоєння цього досвіду задля переходу суспільства до посттравматичного зростання – зміцнення віри у власні можливості, трансформації переживань та переосмислення системи поглядів, віднайдення нових сенсів [6]. Наш унікальний життєвий і емоційний воєнний досвід надає унікальні перспективи для розвитку українського мистецтва і підвищує значимість його в світовому культурному контексті у царині «мистецької дипломатії».

Відповіддю українських митців на повномасштабне вторгнення росії в Україну, звичайно, є творчість – і в окупації, і під час повітряних тривог, і на лінії фронту, і в евакуації. Саме творчість є опорою і засобом розвитку стійкості та резильєнтності у важких переживаннях страшною реальністю війни. І українські митці продовжують творити під час війни, поєднуючи творчу діяльність зі службою в армії, волонтерством тощо [5].

Але не кожен з митців може опанувати свої почуття, втілювати їх у мистецьких продуктах: багато з художників постраждали від наслідків російсько-української війни, потерпають від вигорання і психологічних, професійних криз, були учасниками бойових дій і мають статус людей із інвалідністю. Отже, психологічна підтримка українських митців, які залишаються в Україні, є не лише актуальною в умовах війни, а й необхідною для подальшого відновлення культурно-мистецької діяльності на території України. Важливими нам видаються розвиток і підтримка культурно-мистецьких проєктів, спрямованих на тему війни, яку росія розв'язала проти України, во-



лонтерського руху, меморіалізацію боротьби українського народу. Все це буде основою для подолання наслідків колективної травми війни через перспективи мистецького осмислення і переформатування культурних наративів та сенсів українського суспільства.

Метою статті є презентація результатів проведення та доведення ефективності арттерапевтичної програми проєкту «Форум Українського Хаосу» для українських митців, які постраждали від війни.

Відомо, що мистецькі спеціальності є певним обмеженням для застосування арттерапії. І це обґрунтовано, адже митці, в силу професійних знань і навичок, більше уваги в творчій діяльності приділяють естетиці ніж вираженню власних почуттів. Творчий продукт для них як для професіоналів є пріоритетом, кінцевою метою творчості, тоді як в арттерапії творчий продукт – лише посередник у взаємодії між клієнтом і арттерапевтом, засіб виразити невимовне. Тому ми вважаємо цінним поділитися нашим досвідом застосування арттерапії в роботі з митцями в часи війни: сприяти подоланню їх особистісних і професійних криз, формуванню підтримуючого середовища для митців, які постраждали від російської агресії, задля відновлення культуротворчого потенціалу вітчизняних креативних індустрій та ефективності повоєнної культурної відбудови.

Проєкт «Форум Українського Хаосу» розглядається як пролонгована кроссекторальна культурна платформа, завданнями якої є створення умов і атмосфери для перезапуску новітнього українського мистецького процесу, сприяння виникненню міжжанрових течій та мистецьких творів. Важливою складовою Форуму Українського Хаосу були модулі з арттерапії для підтримки і «перезавантаження» митців. «Форум Українського Хаосу» з його поєднанням арттерапій різних видів став платформою для практичного обґрунтування та доведення ефективності арттерапевтичних програм у сфері креативних індустрій. Художники, музиканти, хореографи, письменники співали, музикували, танцювали і займалися живописом та скульптурою, і для всіх фахівців інші види мистецтва були незвіданою цариною, викликали подив і захоплення. І ця мультисекторальність «ФУХ» була однією з інноваційних рис платформи, адже ідея проєкту містила саме потенціал виробництва актуальних культурно-мистецьких продуктів на межі різних культурних галузей і мистецьких течій, виникнення нових ідей і проєктів. Спілкування представників різних секторів сучасного українського мистецтва і обговорення їхнього власного досвіду в умовах російсько-української війни сприяло створенню новітніх



творів з перспективами переосмислення пережитого та актуалізацію культурних наративів сучасного мистецтва.

Ідея проєкту «ФУХ» («Форум Українського Хаосу») була запропонована Оленою Мібчуані, продюсеркою кіно і телебачення, лінійною продюсеркою проєкту «Територія Різдва. Сила Роду», менеджеркою і продюсеркою українського рок-гурту «Нумер 482», координаторкою чотирьох кінофестивалів Bobritsa Film Festival, яка і стала його керівницею, і в якому ми брали участь разом з Людмилою Мовою, Оленою Голубевою та Наталією Жабко. Метою проєкту було створення еко-системи для підтримки і відбудови мистецького процесу. Адже ті діячі культури, які залишаються в Україні, потребують створення певних умов для вироблення ними актуальних культурно-мистецьких продуктів, психосоціальної підтримки та відновлення. Проєкт реалізувався за підтримки **Українського культурного фонду**.

Цільовою аудиторією проєкту були митці, які постраждали від наслідків російсько-української війни, в тому числі ті, хто має важкі життєві обставини і знаходиться в кризі через війну.

Першим важливим етапом був відбір учасників для участі у проєкті «ФУХ», для чого було створено анкету. Анкета складалася з кількох блоків:

- питання демографічного характеру – вік, стать, географія проживання, приналежність до культурної сфери тощо;
- питання, пов'язані зі ставленням до арттерапії та розумінням арттерапевтичного впливу;
- питання щодо самопочуття та емоційних станів, які містили індикатори шкали вітальності.

За тиждень було отримано 69 заявок на участь у проєкті. Середній вік учасників 31-40 років. Найбільше заявок було отримано від мешканців Києва та Київської області (60%). 55% заявників – вільні художники, мають власну справу, 31% – наймані працівники. Серед заявників представники різних видів мистецтва (представлено в табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл заявників по видам мистецтва

Образотворче (візуальне) мистецтво	Музичне мистецтво	Хореографія	Театр	Кіномистецтво	Літературне мистецтво
63,8	13,0	5,8	15,9	10,1	14,5

Під час відбору в першу чергу зверталася увага на емоційний стан заявників, щоб сконцентруватися на цільовій аудиторії.



Для цього використовувалися 7 індикаторів шкали вітальності (автор Л. А. Найдюнова, оцінка вітальності від 0 до 28; [14]), самооцінка фізичного (головний біль, болі у спині) та психологічного дискомфорту, які відчувають заявники.

Отримані дані свідчать, що в цілому по вибірці бал вітальності середній – 17,4; рівень психологічного дискомфорту – 3,2 (шкала від 1 до 5), середній бал фізичного дискомфорту – 2,4 (шкала від 1 до 5). Дві третини заявників відчувають дискомфорт у спині (65,7%), більше половини (55,7%) – головний біль.

З тих, хто є постраждалим від наслідків війни і у стані вигоряння та творчої кризи, ми намагалися відібрати тих, хто належить до різних мистецьких кіл – кіноіндустрії, літературного, хореографічного, музичного, образотворчого, театрального. Географічно віддавалася перевага митцям з більш небезпечних регіонів України, але, на жаль, не всі з відібраних учасників змогли приїхати. Також ми намагалися створити різновікову групу.

Таким чином, було зібрано групу з 20 митців, серед яких були музиканти, художники, графіки, керамісти, представники театру, факхівці кіноіндустрії, хореографи та ін. Більше 50% з них відчувають останнім часом фізичний і психологічний дискомфорт, рівень вітальності – нижче ніж середній по всій вибірці заявників. Групу було поділено на дві підгрупи з метою створення більш тісної емоційної взаємодії між учасниками, глибшого занурення в процес.

Серед учасників 46% є найманими працівниками, стільки ж – працюють як вільні художники, інші – тимчасово не працюють або студенти. За віком більше половині з них 31-40 років, третині – 41-50 років, середній вік – 36,5 років. За статтю, з урахуванням воєнного становища в країні, у проєкті брали участь переважно жінки (19 з 20).

Арттерапевтичні модулі проводили арттерапевтки, які застосовують різні види арттерапії:

- **образотворча терапія** – **Олена Вознесенська**, почесна президентка ВГО «Арттерапевтична асоціація», кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, арттерапевтка, сімейна терапевтка, травматерапевтка, викладачка арттерапії;

- **медіаарттерапія** – **Олена Голубєва**, продюсерка та режисерка анімації, виконавча директорка ГО «Українська Анімаційна Асоціація» (УАніМА), членкиня Громадської ради при Національній раді України з питань телебачення і радіомовлення, психологиня;



• **музична терапія** – **Наталія Жабко**, психологиня центру психічного здоров'я «ІІ МП м. Львова» КНП, клінічна психологиня, фактивчиня з музикопсиходрами та артпсихотерапії;

• **танцювально-рухова терапія** – **Людмила Мова**, кандидатка психологічних наук, докторка педагогічних наук, професорка, засновниця і керівниця Центру психології руху та творчого самовираження «Maluma & Takete» («LMaluma»), президентка Асоціації танцювально-рухових терапевтів, психологиня, перформерка, хореографиня та викладачка.

Завданнями арттерапевтичних модулів було:

- стабілізація та гармонізація емоційного стану учасників;
- обмін баченнями і досвідом;
- зняття обмежень, поштовх для творчого пошуку;
- налагодження контактів між учасниками для сприяння виникненню міжжанрових течій і витворів.

Модулі арттерапії були побудовані таким чином, що кожного дня кожен учасник мав двогодинне заняття з кожного виду арттерапії впродовж двох днів «ФУХ».

Музикотерапевтичний модуль.

Музика має здатність виражати увесь спектр людських відчуттів, почуттів і настроїв, вона є віддзеркаленням стану душі й тіла. Саме тому на музикотерапевтичному модулі було запропоновано **музичну імпровізацію** – звукове пізнання себе та стосунків, з метою отримання співзвуччя – **резонансу** душі [10]. Тілесна та духовна здатність до резонансу дає змогу сприймати відчуття та стани людини, яка імпровізує, включно з її несвідомими та підсвідомими повідомленнями. Активне вираження шляхом музичної імпровізації дає можливість учасникам вступити в контакт як зі своїм внутрішнім «Я», так й один з одним, і відкриває простір для переживання та свідомого конструювання стосунків. Музична імпровізація вимагає проектування почуттів, що є більш доступним для багатьох ніж вербальне вираження. Виразження почуттів сприяє поверненню до реальності, відновленню, гармонізації емоційного стану. Інтеграція музики, ритму, дії розкриває особистість і дає можливість задіяти та відчути свій внутрішній ритм (див. *кольорову вставку 1, Рис. 1*).

Музикотерапевтичні техніки застосовувалися таким чином, щоб бути повністю доступними учасникам без музичної підготовки чи освіти. На модулях пропонувалося: **вибір інструменту**, знайомство з ним, музичні імпровізації і групова робота – створення «оркестру». Були використані такі групи інструменти як маракаси, металофони, барабани,



духові інструменти та інші (див. *кольорову вкладку 1, Рис. 2*).

На першому етапі (в перший день проєкту) учасникам пропонувалося: вивільнення накопиченого негативу, непроговореного для покращення емоційного стану через вибір інструментів та звукові імпровізації; вправи на відчуття свого ритму і стану «тут і тепер». Заняття другого етапу передбачали групові роботи та їх презентації.

Відбулися зміни у виборі інструментів у перший та другий дні проєкту. На початку кожен був заглиблений у себе, наприкінці – всі почали контактувати один з одним. Ці зміни свідчать про готовність, відкритість, бажання комунікувати. Одна з учасниць зазначила в кінці як висновок з музикотерапевтичного модулю, що в своїй роботі буде використовувати духові інструменти (козу). Вона на власному досвіді переконалася, що саме духові інструменти сприяють налагодженню внутрішніх ритмів та глибини дихання, актуалізації тілесних відчуттів.

Танцювально-руховий модуль.

Метою першого етапу занять була **активізація ресурсів** через відчуття тіла та рух. Учасникам пропонувалося: подивитися на реальність з точки зору рухів і **положення в просторі** з метою усвідомлення свого бажання / небажання йти в контакт (див. *кольорову вкладку 1, Рис. 3*); робота з вагою тіла як відчуттям власної самоцінності; фокусування на **диханні** (дихальні практики, див. [12]) для налагодження зв'язку з реальністю, заземлення, гармонізації емоційного стану; вправи на розширення в «гомеопатичних рухах» для того, щоб віднайти власне розширення у просторі, яке б на сьогодні могло відчуватися як безпечне, ресурсне та, водночас, як простір можливостей. Метою було встановлення балансу між свідомим та несвідомим, щоб віднайти, що саме надає ресурсу та відчуття цілісності.

Ключовим питанням першого етапу було формування позиції «Я є» задля **зміцнення стійкості та опори** в учасників. Вони шукали відповіді на питання «Яким / ою я є?»; «Який / а я в просторі соціальних стосунків?». Хореографічна (рухова) імпровізація передбачала означення того, що актуалізувалося в ході досліджень рухів та тілесних відчуттів [13].

Також пропонувалася робота з суглобами рук: і розширення, і звуження, – і збирання в собі та розкриття Всесвіту на рівні долонь («гомеопатичні рухи»). Це передбачало розкриття на особистісному рівні через розкриття на рівні тіла відповідь на питання «Скільки потрібно напруження в тілі, щоб відчувати себе живим?». Робота



в нижньому ярусі (на підлозі) передбачала додаткове заземлення і відчуття ваги задля зміцнення стійкості [15].

Робота в другий день була спрямована на усвідомлення зв'язку з власним тілом, відчуття власного центру учасників (**центрування**). Робота в парах (один надавав супротив та опору) мала на меті відчуття цілісності за рахунок відчуття центру, досліджувалася тема **прийняття підтримки**, опори на іншого і можливостей віддати відповідальність, важкість тощо. Активізація дрібної моторики з метою заземлення відбувалася з виходом у соціальний простір. Долоні розглядалися як орган обробки інформації.

Також на запит однієї з двох груп відбувалася робота з відчуття хребту задля зняття напруження в області шиї, яке пов'язане з перенавантаженням та почуттями тривоги, страху.

Образотворчий модуль.

Взаємодія та експерименти з матеріалами надають безліч варіантів для «практикування» саморегуляції, в тому числі, говорячи «ні» на пропозиції. Людина може спиратися на специфічні фізичні властивості кожного з образотворчих матеріалів із метою **розвитку емоційної саморегуляції**. Важливими є **фізичні властивості матеріалів**, які уможливають «опрацювання» емоцій та почуттів без їх вербалізації (на невербальному рівні). У процесі фізичної взаємодії з матеріалом людина переживає та «обробляє» емоції завдяки тому символічному значенню, яким для неї може бути наповнена ця взаємодія.

В першій день митцям пропонувалися глина і фольга як матеріали для ліплення. Саме ліплення було обрано з метою висловлення почуттів учасників у символічній формі та через взаємодію з матеріалом. В цілому робота в першій день була спрямована на вивільнення затиснутих почуттів гармонізацію емоційного стану учасників [7].

Глина – природний матеріал, який не має обмежень у терапевтичному застосуванні. Глина стимулює виникнення конкретних образів та асоціацій, пов'язаних із тілом і його органами, і створює умови для отримання тактильних та кінестетичних відчуттів.

Фольга – незвичайний матеріал для ліплення. Вона добре моделюється і тримає форми, й, водночас, легко рветься, потребує максимальної обережності. Вона блискуча, святкова і «ресурсна» в тому сенсі, що пробуджує ранні дитячі спогади. Застосування фольги сприяє розвитку творчого потенціалу і дає можливість створювати новий образ себе та ситуації [9].

Учасникам пропонувалися вправи на дослідження властивостей матеріалів. Бити, кидати, стискати, м'яти глину з метою вираження за-



тиснутих почуттів через мікрорухи та активізацію дрібної моторики задля заземлення. На другому етапі пропонувалася розірвати шматок глини на безліч маленьких шматочків (як метафора фрагментації сприйняття реальності через травмування) і зліпити з них ідеальну кульку (як метафора відновлення після травмування; куля є найбільш гармонійною формою і відображенням особистості) (див. *кольорову вкладку 1, Рис. 4, кольорову вкладку 2, рис. 1*). Групові вправи були спрямовані на знайомство з іншими через взаємодію з їхніми творчими продуктами (кульками) [2]. Багато учасників забрали додому свою кулю як метафору гармонійного стану.

Після експериментів з фольгою як матеріалом (зім'яти, розправити, вигладити, порвати, знов з маленьких шматочків спробувати зробити маленьку кульку) учасникам пропонувалося створити тривимірну скульптуру на тему «Я та мій ресурс» (див. *кольорову вкладку 2, Рис. 2*). Обговорення творчих продуктів передбачало групову дискусію на тему: «Що мені надає ресурс і допомагає впоратися з проблемами?» [9; 11].

На другий день пропонувалася робота з живописом. Для певного «вирівнювання» учасників за ознакою професійної приналежності було запропоновано техніку акварелі по-мокрому з подальшим малюванням сухою пастеллю на акварельному тлі (див. *кольорову вкладку 2, Рис. 3*). Метою роботи була актуалізація та активізація творчого потенціалу учасників, створення простору для експериментів, побудова міжжанрових зв'язків через роботу в парах [7].

Техніка **акварелі по-мокрому** має певні переваги, але й викликає певні труднощі. Уявна легкість цього матеріалу, який за походженням пов'язаний з водою, межує з проявами непокори та стійкості. Основні труднощі криються у головній перевазі акварелі – в її **плинності**. Потрапляючи на вологу поверхню паперу, фарба розтікається неповторним чином. Для людини, яка схильна «все контролювати», акварель по-мокрому сприяє створенню розмитих образів без меж, є адекватною з метою гармонізації та розвитку гнучкості. Подальше малювання по створеній роботі сухою пастеллю надає можливості побудувати структуру в розмитому непередбачуваному всесвіті малюнку [4].

Медіаарттерапевтичний модуль.

Анімація – потужний інструмент у арттерапевтичній практиці. Синтетичне мистецтво, технічна специфіка у вигляді ілюзії руху сприяє самоусвідомленню учасників [8].



Видом медіаконтенту, який було запропоновано створити учасникам, було обрано пластилінову анімацію [16]. Саме створення анімації розширює межі експериментів та можливості втілення вигаданих образів і дає змогу використовувати анімацію в роботі з позамежевими переживаннями, зумовленими шоковою травмою війни та актуальними конфліктами, які зачіпають все суспільство [3].

Пластилін був обраний як матеріал, який найкращим чином сприяє відреагуванню сильних почуттів, спричинених травмами війни, – страху, злості, відрази тощо. **Пластилін** використовується для роботи з агресією, фобіями, страхами та фрустраціями задля вираження сильних емоцій та переживань, що є важливим для психотравмованих людей, які не завжди мають можливості виражати свої почуття. Завдяки такій роботі, знижується вірогідність аутоагресії та насильства стосовно інших.

Створені з пластиліну образи можуть досить легко і в будь-який час бути модифікованими, що і відбувалося під час зйомок фрагментів анімаційних фільмів (образи трансформувалися, зминалися, розривалися на шматки тощо). Ця властивість пластиліну надає можливості для змін і трансформацій, відчуття контролю над ситуацією та дозволяє на практиці здобути знання щодо права на помилку.

Ліплення з пластиліну оживляє сферу фізичних відчуттів (дотик, нагрівання, м'язова активність); дає змогу створити процес позитивного самопізнання, експериментування, творення, фантазії, гри; генерує нові моделі поведінки, активізує і підвищує самооцінку та впевненість в собі. Саме це є важливим для травмованих митців, митців, що відчувають вигорання чи переживають творчу кризу – відновлення здатності фантазувати, творити і завдяки цьому отримання досвіду самоефективності [7]. Пластилін надає можливості працювати з дрібними деталями, задіює дрібну моторику, що сприяє психологічному заземленню, поверненню людини до тілесних відчуттів. Результатом роботи з пластиліном є зниження тілесної напруги, зміна емоційного тла, можливість «зустрічі» з неприємними переживаннями. Усвідомлення тілесних відчуттів у процесі роботи з пластиліном допомагає інтегрувати отриманий досвід. Вибір пластиліну як матеріалу сприяє усвідомленню тривоги та недиференційованих емоцій [9].

На першому етапі – етапі підготовки – учасникам було запропоновано ліплення з пластиліну. Цей етап передбачав вираження записаних почуттів, робота здебільшого була індивідуальною (див. *кольорову вкладку 2, Рис. 4*). Групова робота на другому етапі – етапі зйомок – вносить контекст взаємодії – спрацьовують ефекти присут-



ності інших людей та фокус на взаємодії (див. *кольорову вкладку 3, Рис. 1*). Наприкінці «Форуму Українського Хаосу» учасники мали можливість побачити анімаційний фільм, який був змонтований з їхніх окремих індивідуальних фрагментів [1], що сприяло якгуртуванню і взаємопідтримці групи, так й опрацюванню колективної травми війни. Таким чином учасники групи отримали цілющий досвід творення та спільного творчого досвіду.

Для **оцінки змін**, які відбулися після участі в арттерапевтичній програмі з 8 модулів з різних видів арттерапії, ми використовували квазіекспериментальний дизайн дослідження – претест і посттест.

Через тиждень після проведення арттерапевтичних занять, учасники ФУХ були повторно опитані. В опитуванні знов використовувалися 7 індикаторів шкали вітальності (автор Л. А. Найдьонова [14], оцінка вітальності від 0 до 28), самооцінка фізичного (головний біль, болі у спині) та психологічного дискомфорту, які відчувають митці після участі в Форумі Українського Хаосу, відкриті питання щодо вражень від ФУХ, а також питання, які передбачали опис своїх вражень через метафору чи колір.

Порівняльний аналіз (група до та після інтервенції) здійснюався за допомогою тесту Вілкоксона, який був обраний за такими міркуваннями: парні виміри – група до та після арттерапевтичної інтервенції, малий обсяг вибірки ($N=20$), ненормальний розподіл даних (через відбір до участі в тренінгу осіб з низькою вітальністю та емоційними негараздами, різний вік та фах учасників). Було з'ясовано, що середній рівень вітальності учасників складає 21,5, тобто порівняно з даними опитування до ФУХ, піднявся більше ніж на 5 пунктів, відмінності є статистично значущими за критерієм Вілкоксона на рівні $p < 0,001$. Порівняння даних за окремими індикаторами свідчить, що учасники:

- стали налаштовані менш песимістично (значимість відмінностей до та після втручання за критерієм Вілкоксона на рівні $p < 0,001$);
- збільшилася здатність до концентрації уваги ($p < 0,05$);
- збільшилася цікавість до життя ($p < 0,001$);
- значно покращився сон та відпочинок ($p < 0,001$);
- зменшилося почуття провини (не значимо);
- зменшилося почуття суму ($p < 0,05$);
- зменшилося відчуття важкості (не значимо).

Дискомфорт у спині відчувають половина учасників (50% відповіли «скоріше так, іноді») і третина (33,4%) відчувають **головний біль** (половина з них – часто, половина – іноді) (відмінності в обох



показниках є статистично значущими за критерієм Вілкоксона на рівні $p < 0,001$). Середній рівень **фізичного дискомфорту** зменшився з 2,4 до 1,8 (шкала від 1 до 5; відмінності є статистично значущими за критерієм Вілкоксона на рівні $p < 0,001$); середній рівень **психологічного дискомфорту** складає 2,2 (перед арттерапевтичним втручанням відповідно був 3,2; шкала від 1 до 5; $p < 0,001$).

Крім об'єктивних даних щодо змін в емоційному стані й творчому процесі учасників нам важливо було отримати **якісну інформацію** стосовно вражень від участі в арттерапевтичній програмі та змін у стані в метафоричній формі у вигляді запитань з варіантами відповідей та відкритих питань. Наведемо деякі дані. Діаграми на Рис. 1, 2, 3 показують розподіл відповідей на питання, де учасникам пропонувалося уявити «ФУХ», його післясмак та життя після нього у вигляді кольорів.

Якого кольору для Вас був ФУХ? (можна обрати до 3х відповідей)

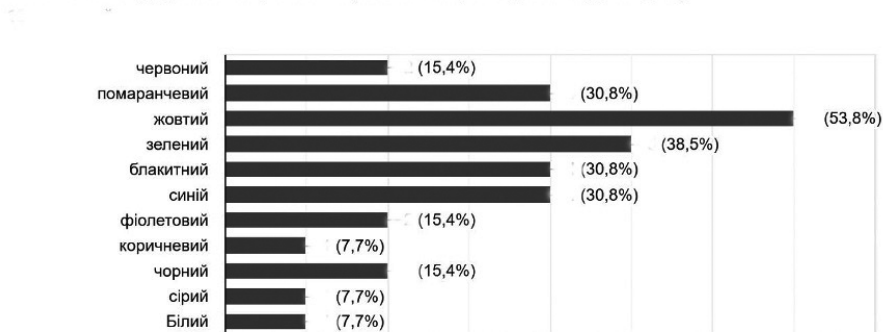


Рис. 1. Розподіл відповідей на питання «Якого кольору для Вас був ФУХ?» (можна було обрати до 3-х відповідей).

До якого кольору ближче Ваш післясмак від ФУХ? (можна обрати до 3х відповідей)

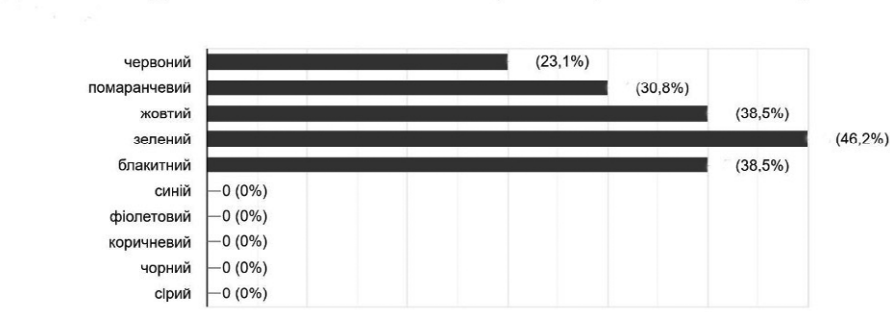


Рис. 2. Розподіл відповідей на питання «До якого кольору ближче Ваш післясмак від ФУХ?» (можна було обрати до 3-х відповідей).



Якого кольору Ваше життя після ФУХ? (можна обрати до 3-х відповідей)

Рис. 3

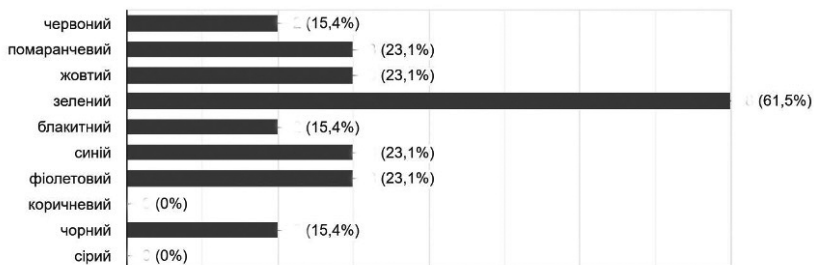


Рис. 3. Розподіл відповідей на питання «Якого кольору Ваше життя після ФУХ?» (можна було обрати до 3-х відповідей).

Більшість описували свою участь у ФУХ за допомогою **жовтого** (пов'язується з сонцем, божественним осяянням, золотом; стимулює діяльність мозку і викликає у людини інтелектуальний інтерес до об'єктивного світу, може трактуватися як прагнення незалежності й розширення горизонту сприйняття, а також жвавість почуттів, і саморозкриття інтелекту, і радісну бадьорість при збудженні), **помаранчевого** (жовтогарячого) та **зеленого** (колір природи, життя, асоціюється з юністю, з життєвою можливістю, з народженням та надією, здобуттям влади над своїм «Я», відчуттям внутрішньої сили та контролю над мовою та почуттями, рівновагою чоловічої та жіночої енергії, а також подоланням перешкод та труднощів, уособлює перемогу), **блакитного (синього)** (асоціюється з ясным небом та прозорістю води, означає ясність осмислення дійсності, здатність до духовності, колір миролюбності, для нервових хворих є заспокійливим) кольорів, що узагальнено ми пов'язуємо з активністю, енергією, радістю, вітальністю, спокоєм (див. Рис. 1).

Післясмак «ФУХ» має зелений (46,2%), жовтий та блакитний (по 38,5%), помаранчевий (30,8%) та червоний (23,1%) кольори (див. Рис. 2). Більше 60% описують своє життя після ФУХ через **зелений** колір, по 23% – через жовтий, помаранчевий, синій та фіолетовий кольори (див. Рис. 3).

Учасники «ФУХ», за їх самооцінками, змогли виразити свої емоції, почуття, відчуття за допомогою звуків, рухів, художніх матеріалів: відповіли на це питання «Так» і «Скоріше так» 84,6% учасників, іншим 15,4% було важко відповісти.

Ми також пропонували учасником відповісти, які саме **емоції** вони усвідомлювали беручи участь в «Форумі Українського Хаосу», і, здебільшого, як бачимо на Рис. 4, це – інтерес, цікавість (92,3%), за-



доволення (69,2%), подив і радість (по 61,5%). І впродовж тижня після «ФУХ» учасники також здебільшого відчували радість, задоволення (по 46,2%), цікавість (38,5%), подив (23,1%). Звертає увагу, що зовсім не було гніву (див. Рис. 5).

Які усвідомлення емоцій відбулися протягом ФУХ? (можна обрати кілька)

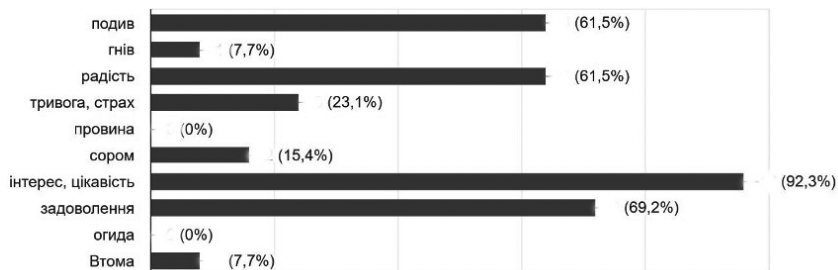


Рис. 4. Розподіл відповідей на питання «Які усвідомлення емоцій відбулися протягом ФУХ?» (можна було обрати кілька емоцій).

Усвідомлення яких емоцій відбулися впродовж тижня після ФУХ? (можна обрати кілька)

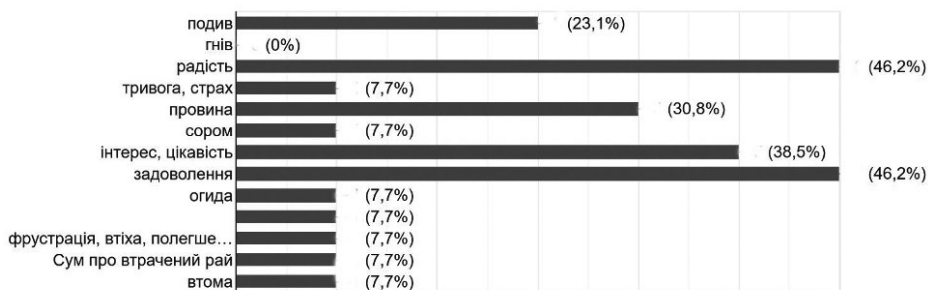


Рис. 5. Розподіл відповідей на питання «Усвідомлення яких емоцій відбулися впродовж тижня після ФУХ?» (можна було обрати кілька емоцій).

78% дізналися на «ФУХ» щось нове про себе, а у двох третин (68%) були інсайти й особистісні відкриття.

На запитання «Чи змінилося те, як Ви відчуваєте своє тіло (усвідомлюєте свої відчуття)?» 85% учасників відповіли, що «Краще ніж до ФУХа». 92% стали звертати увагу на своє дихання (відповіді «Так» і «Скоріше так» на відповідне питання). 85% мають відчуття «Я є» (відповіді «Так, постійно» і «Так, іноді»).

Учасники описували свої враження від «Форуму Українського Хаосу» за допомогою таких метафор:



- «відкриття справжньої себе»;
- «перший стрибок з парашутом»;
- «завдяки проекції зазирнула в себе, наче в дзеркало»;
- «(трохи спецій)»;
- «і на попелі проростуть квіти»;
- «видихай, Бобер»;
- «не спробуєш – не дізнаєшся»;
- «це був чудовий видих після тривалої «затримки дихання»

від повсякденних тривоги»;

- «жовта фарба на палітрі»;
- «як у дерева (скинути стару кору та відростити нові пагони)»;
- «відірватись від землі, тільки я і небо синє...» тощо.

Такі метафори свідчать про емоційне розвантаження, відновлення, отримання ресурсу.

Висновки. Арттерапія є адекватним методом психологічної підтримки митців, які постраждали від російської агресії, сприяє зняттю обмежень, розширенню творчих можливостей. За умов застосування різних видів арттерапії в межах однієї програми художній фах не є обмеженням для використання арттерапії.

Результати проведеного дослідження, побудованого як квазіексперимент з арттерапевтичним втручанням впродовж дводенної арттерапевтичної програми в межах проєкту «Форум Українського Хаосу» та пре- і постопитуванням, доводять ефективність арттерапії у роботі з митцями. Участь в арттерапевтичних модулях дала змогу учасникам виразити свої почуття, гармонізувати емоційний стан, виробити навички саморегуляції. За даними опитування, в учасників статистично значуще покращилися фізичне та психологічне самопочуття, знизилася психосоматичні прояви у вигляді болів у спині та головних болів, зменшився сум і песимізм, збільшилася здатність до концентрації уваги, цікавість до життя, покращився сон та відпочинок.

Більшість митців різного профілю описували свою участь у «ФУХ» за допомогою жовтого, помаранчевого, зеленого, блакитного кольорів, які є відображенням активності, енергії, радості, вітальності, спокою. Під час арттерапевтичних занять переважна більшість учасників «ФУХ», за їх самооцінками, змогли виразити свої емоції, почуття, відчуття за допомогою звуків, рухів, художніх матеріалів, дізналися щось нове про себе, навчилися краще відчувати своє тіло. Отже, арттерапія може застосовуватися з митцями в межах мульти-модального підходу, коли поєднуються різні види арттерапії.



Література:

1. Анімація створена під час модуля ФУХ. *Форум Українського Хаосу*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=sPvFAtE2dKo>. (дата звернення: 21.05.2025).
2. Арттерапія з військовими у часи війни: методичний посібник / за заг. ред. О. Вознесенської, Л. Галіциної, М. Перун. Київ: ФОП Назаренко Т. В., 2025. 324 с.
3. Вознесенська О.Л. Медіаарттерапія в роботі з травмами війни у дітей та підлітків. *Простір арт-терапії* : Зб. наук. праць / УМО, 2023, ВГО «Арт-терапевтична асоціація»; [Редкол.: Лушин П.В. та ін.]. Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2023. Вип. 2 (34). С. 4-27. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741453/> (дата звернення 21.05.2025).
4. Вознесенська О.Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям: практичний посібник. Київ : Human Rights Foundation, 2015. 50 с. URL: <https://mediaosvita.org.ua/book/resursy-art-terapiyi-na-dopomogu-vumush/> (дата звернення 11.12.2024).
5. Вознесенська О.Л. Рецептивна арттерапія: пластичні мистецтва як засіб подолання наслідків колективної травматизації. *Досвід проживання війни у вимірах пластичного мистецтва, психології мистецтва та арт-терапії*: зб. тез доп. круглого столу (Івано-Франківськ, 3 лютого 2023 року). Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2023. С. 7-12. URL: <http://lib.pnu.edu.ua/files/zbirnyky/konf-psych-2023.pdf> (дата звернення 21.05.2025).
6. Вознесенська О., Робело-Тимченко Н., Спейзер В.М., Спейзер Ф., Старовойтов А. Арттерапія в роботі з колективною травмою. *Простір арт-терапії* : Зб. наук. праць. Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2023. Вип. 1 (33). С. 4-26. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/737692/?fbclid=IwAR0zL1HDFPo4CmSS1BQL5u2fk eX0dKVXR99TcxhroUt3ZWBQKJt0LCQy5qY> (дата звернення 21.05.2025).
7. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практ. посіб. Вид. 2-ге: випр. та доповн. Київ: Золоті ворота, 2016. 198 с.
8. Голубєва О. Є. *Анімаційна студія у навчальному закладі*. Київ: Шкільний світ, 2012. 78 с.
9. Енциклопедичний словник з арт-терапії / За наук. ред. О. Л. Вознесенська, О.М. Скар. Київ : Золоті ворота, 2017. 312 с.
10. Львов О., Жабко Н. Музична психодрама та музикотерапевтичні розстановки. Інтеграція музикотерапії, психодрами, арт-терапії та інших технік як спосіб саморозкриття. *Секція Креативних Мистецьких Психотерапій*, 2020. URL: <https://arttherapy.usplviv.com/index.php/publikatsii> (дата звернення 11.03.2025).
11. Магія фольги – модуль з ліплення. *Форум Українського Хаосу*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=FC5FCeRmoTs>.
12. Мова Л. Дихання як основний прототип спілкування. *Простір арт-терапії: творчість як задзеркалля реальності*: матеріали XVII Міжнародної



міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 27–29 лютого 2020 р.). Київ : ФОП Назаренко Т.В, 2020. С. 143-144. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/art-conf-20.pdf> (дата звернення 11.03.2025).

13. Мова Л. Рух і танець в роботі арт-терапевта. *Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну*: матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 16-18 лютого 2018 р.) / [за наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар]. Київ : Золоті ворота, 2018. С. 153-154. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/art-conf-18.pdf> (дата звернення 11.03.2025).

14. Найдьонова Л.А. Діагностика булінгу і кібербулінгу: методичні рекомендації. 2019. 94 с. URL: https://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/METODYCHNI-REKOMENDATSIYI_DIAGNOSTYKA-BULINGU-TSKUVANNYA_NAJDONOVA-L.A..pdf (дата звернення 11.03.2025).

15. Mova L. Using dance movement therapy tools for future choreographers training. *European humanities studies: State and Society*. 1(II). 2019. P. 60-71. DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2019.1-II.05> (дата звернення 11.12.2024).

16. Voznesenska, O. Creation of animation as a method of media art therapy in working with war trauma in children and teenagers. *Transfer*, časopis za art terapiju i srodne znanosti, br. 1. 2023. С. 98-118. URL: <https://www.harterapija.com/en/transferjournal> (дата звернення 11.03.2025).



ВКЛАДКА 1



Рис. 1. Музична імпровізація на «Форумі Українського Хаосу».



Рис. 2. Набір музичних інструментів на музикотерапевтичному модулі «Форуму Українського Хаосу».

ВКЛАДКА 1



Рис. 3. Експерименти з вагою та положенням тіла в просторі на «Форумі Українського Хаосу».



Рис. 4. Експерименти з глиною як матеріалом на «Форумі Українського Хаосу».

ВКЛАДКА 2



Рис. 1. Створення кулі з глини на «Форумі Українського Хаосу».



Рис. 2. Створення скульптурних робіт з фольги на «Форумі Українського Хаосу».

ВКЛАДКА 2



*Рис. 3. Роботи в техніці «акварель по-мокрому»
на «Форумі Українського Хаосу».*



*Рис. 4. Індивідуальні експерименти з пластиліном
на «Форумі Українського Хаосу».*

ВКЛАДКА 3



Рис. 1. Зйомка анімаційного фільму на «Форумі Українського Хаосу».



Рис. 2. Дарія, 16 років, «Погода мого настрою».