

ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ, АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ ТА КЛІНІЧНІ ВИПАДКИ

УДК 159.942 - 364-1 - 37.06

DOI:10.67064/prostirart.1.2025.53-73

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОСТОРУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ДОСВІД ПРОВЕДЕННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ГРУП ПІДТРИМКИ УКРАЇНЦІВ ОНЛАЙН

Богдан Олена,

ORCID: 0000-0002-4035-9144

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

Дорогавцева Олена,

ORCID: 0009-0006-6012-9086

*заступниця голови ГО «Освітньо-правозахисна фундація
“ПРАВОСВІТ”», магістриня спеціальної освіти, спеціальна психологиня,
методистка спеціальної та інклюзивної освіти, клінічна психологиня,
членкиня ГС «Національна Психологічна Асоціація»,
ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ – Луганськ)*

MODELING THE SPACE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DURING WAR: EXPERIENCE OF CONDUCTING ART THERAPY SUPPORT GROUPS FOR UKRAINIANS ONLINE

Olena Bohdan

ORCID. 0000-0002-4035-9144

*PhD, senior researcher at the Institute of Social and Political Psychology
of the National Academy of Sciences of Ukraine, crisis consultant of the National
Psychological Association, member of the Art Therapy Association (Kyiv)*

Dorohavceva Olena

ORCID: 0009-0006-6012-9086

*member of the Public Organization “National Psychological Association”,
VGO “Art Therapy Association”, deputy head of the NGO “Educational
and Human Rights Foundation “PRAVOSVIT”, master of special education,
special psychologist, methodologist of special and inclusive education,
clinical psychologist (Kyiv – Luhansk)*

У статті представлено досвід проведення онлайн груп психологічної
підтримки українців під час війни з використанням арттерапевтичних



методик. Онлайн формат забезпечує низку переваг, серед яких доступність з будь-якої точки світу, економія часу та анонімність. Проте серед недоліків відзначено обмежений емоційний контакт та складнощі у виконанні арттерапевтичних вправ через брак матеріалів. Кожна група мала вісім зустрічей протягом двох місяців раз на тиждень з використанням платформи zoom. Заняття в групах тривали дві години та включали психоeduкацію, тематичну арттерапію та обговорення. Попри нестабільний склад учасників, стабільна частина групи сприяла формуванню атмосфери довіри, що забезпечувало сильний терапевтичний ефект. Групова динаміка проявлялася через обмін досвідом, самоідентифікацію, підтримку та самодослідження.

Публікація пропонує три історії учасниць групи, побудовані як само-рефлексія після виконання творчих завдань та аналізу продуктів власної творчості. Кожна історія відобразила особливості психологічної трансформації українок в умовах війни. Молодій дівчині вдалося знайти позитивні налаштування серед емоцій тривоги, страху та відчаю, відкривши для себе радість життя. Жінка середнього віку переосмислила власну роль та ідентичність у стосунках із чоловіком. Зріла жінка зосередилася на духовній ідентичності та пошуку сенсу життя. В ході роботи кожна з учасниць окреслила власний простір психологічного добробуту, що сприяв розвитку потенціалу, доланню викликів війни та додав сенсу їх життю.

Отже, методи арттерапії стали інструментами творчості та самопізнання, створюючи «оазис людяності» серед викликів воєнного часу. Наш досвід проведення груп психологічної підтримки говорить про перспективність використання арттерапії для розвитку психологічного потенціалу учасників, стабілізації їх психоемоційного стану та адаптації до складних умов. Розширення доступності онлайн-підтримки, застосування сучасних психологічних методів та психологічний супровід різних груп населення мають значний потенціал для подальшого розвитку цих програм.

Ключові слова: травма війни, цифрове середовище, психологічний супровід, групи психологічної підтримки, арттерапія, психологічний добробут.

The article presents the experience of conducting online psychological support groups for Ukrainians during the war, using art therapy techniques. The online format offers several advantages, such as accessibility from anywhere in the world, time efficiency, and anonymity. However, among its disadvantages are limited emotional contact and difficulties in performing art therapy exercises due to a lack of materials. Each group had eight sessions over two months, meeting weekly via the Zoom platform. The group sessions lasted two hours and included psychoeducation, thematic art therapy, and discussions. Despite the unstable composition of participants, a stable core group helped foster an atmosphere of trust, which provided a strong therapeutic



effect. Group dynamics manifested through the exchange of experiences, self-identification, support, and self-exploration.

The publication offers three stories of group participants, structured as self-reflections following the creation of artistic works. Each story reflected the unique aspects of psychological transformation of Ukrainian women during the war. A young girl managed to find positivity amidst emotions of anxiety, fear, and despair, discovering joy in life. A middle-aged woman redefined her role and identity within her relationship with her partner. A mature woman focused on spiritual identity and the search for life's meaning. Through their work, each participant outlined their own space of psychological well-being, which contributed to personal growth, overcoming the challenges of war, and bringing meaning to their lives.

Thus, art therapy methods became tools of creativity and self-discovery, creating an «oasis of humanity» amid the challenges of wartime. Our experience conducting psychological support groups demonstrates the potential of art therapy in fostering participants' psychological development, stabilizing their emotional state, and adapting to difficult conditions. Expanding access to online support, applying modern psychological methods, and supporting diverse population groups hold significant potential for further development of these programs.

Keywords: war trauma, digital environment, psychological support, psychological support groups, art therapy, psychological well-being.

Проблема. Психологічна підтримка українців онлайн є ані новою, з огляду на попередній досвід глобальної пандемії та наявних у зв'язку з нею ковідних обмежень, ані чимось унікальним – адже з початком повномасштабної війни на теренах України значна кількість українців опинилась в статусі тимчасово переміщених осіб та таких, що шукають прихистку за межами країни. Ті українці, які залишились у власних домівках, стали заручниками агресивної політики сусідньої держави, що воює з цивільним населенням – обстріли, бомбардування, атаки ракетами, дронами в будь-якому місці на всій території України. Сучасні технології цифрового суспільства стали тим місточком, що допомагають українцям віднайти ресурси для подолання стресу війни; осмислити реальність соціальних катаклізмів через взаємодію з людьми, які проживають подібний досвід; віднайти власну ідентичність в умовах глобальної турбулентності та невизначеності майбутнього. Використання методів арттерапії в роботі груп дистанційної психологічної підтримки є привабливим та ефективним методом підтримки психічного здоров'я, і водночас має свої обмеження та ризики. Публікація знайомить з досвідом проведення таких груп, що мали



обнадійливу назву «Час жити» та сприяли здатності учасниць моделювати простір власного добробуту з використанням методів арттерапії.

Мета публікації: презентувати досвід проведення онлайн груп психологічної підтримки українців, що постраждали від травм війни, з використанням методів арттерапії.

Огляд останніх публікацій. Надання допомоги тим, хто потрапив в складні життєві обставини, пов'язані з військовими діями, є фокусом уваги українських науковців та практиків вже понад 10 років. Кінцевою метою таких психологічних інтервенцій фахівці визначають збереження постраждалими від війни статусу продуктивного суб'єкта діяльності, що є передумовою позитивної взаємодії з собою, з іншими людьми та зі світом в цілому (Філіпович та ін., 2022) [11]. Аби досягти поставленої мети, фахівці, що надають психологічну підтримку, мають вирішити низку завдань: стабілізація емоційного стану отримувачів послуг, раціональне сприйняття ними поточної життєвої ситуації, активізація процесів самопізнання, самоприйняття, саморегуляції, самоконтролю; бачення конструктивних шляхів вирішення складних життєвих ситуацій та формування позитивного іміджу майбутнього. Важливим є прийняття особами, що постраждали, відповідальності за власне майбутнє через оволодіння стратегіями успішної поведінки, соціальні компетентність та активність та фокусування уваги на посттравмівному розвитку і соціальній самореалізації (Панок та ін., 2019) [7]. Важливо допомогти людині протистояти формуванню комплексу жертви. І для внутрішньо переміщених осіб, і для тих, хто виїхав за межі України, конструктивно видається позиція дослідника міжкультурних переваг і відмінностей задля набуття мультикультурних компетентностей. Набуття таких компетентностей є важливим для розбудови кращого демократичного майбутнього України (Слюсаревський & Григоровська) [10].

Та не менш важливим є оволодіння людьми навичками моделювання власного простору добробуту – адже спільний соціальний добробут є наслідком усвідомленого моделювання та подальшої розбудови індивідуального психологічного добробуту членами суспільства. Попри жажіття війни тема щастя, соціального та психологічного добробуту все частіше привертає увагу фахівців контактних професій. Ми розуміємо психологічний добробут (англійською – Psychological Wellbeing, або PWB) як стан розуму, коли людина здатна розвивати свій потенціал, продуктивно працювати та долати звичайні життєві стреси (Dhanabhakyaam & Sarath, 2023) [12]. Дослідження добробуту зазвичай спираються на припущення, що добробут, або якість життя,



складається з суб'єктивних переживань людини, виражених з точки зору корисності, щастя чи задоволення життям в цілому або в окремих його сферах: дохід, здоров'я, сімейні стосунки, праця, персональні сенси, автономія тощо. Для того, щоб з'ясувати, наскільки «щаслива» людина, респондентів просять, наприклад, оцінити, наскільки вони задоволені своїм життям за шкалою від 1 до 10 і повідомляти про свій настрій в конкретні моменти дня (Robeyns, 2020) [13]. Ми використовували саме такий метод експрес-оцінки поточного стану за 10 бальною в шкалою для фіксації змін настроїв та психологічних станів учасників груп психологічної підтримки.

Оскільки взаємодія відбувалась в режимі онлайн, варто зазначити специфіку використання цифрового середовища для надання психологічного супроводу. Адже, як зазначили О.Комісарова та М. Смульсон (2003), «постмодерністські підходи до аналізу довкілля пропонують розглядати навколишнє середовище як таке, що конструюється людиною самостійно». Ясно, що віртуальне середовище, зокрема, інформаційна інтернет-бульбашка, є сьогодні таким само самостійно сконструйованим продовженням середовища невіртуального. Дослідниці підкреслюють, що середовище підтримки має бути орієнтованим на розвиток особистості. В свою чергу, середовище, навіть віртуальне, багате на плідні для розвитку можливості, сприяє формуванню активної позиції залучених до цього середовища індивідів [5, с.118].

На жаль, сучасний медіа-простір не завжди є цілющим та живильним для українського суспільства [6]. Тим актуальнішим постає цілеспрямоване створення осередків здорової та конструктивної взаємодії українців незалежно від локацій їх тимчасового перебування. Використання соціальних медіа для цілеспрямованого моделювання власного психологічного добробуту користувачами цифрових мереж є новим та цікавим фокусом уваги міжнародної психологічної спільноти (Перилігіна та ін., 2024) [8]. Фахівці наголошують на пріоритетності розвитку дистанційних форм психологічної допомоги з питань збереження в українців персональних сутнісних сенсів; розвиток резильєнтності та здатності опиратись негативним впливам тимчасових соціо-культурних середовищ через вміння підняти над проблемною ситуацією, перетворити наявні виклики на поштовх до самопізнання, саморозвитку (Вовчик-Блакитна & Гурлева, 2015) [2]. Адже «психологічний добробут українця, який підтримується і є потенційно актуалізованим у взаємодії з медіа-психологом, поширюється на реальні життєві ситуації



життєдіяльності людини, визначення її намірів і цілей сьогодні і в майбутньому» (Вовчик-Блакитна&Гурлева, 2018) [1, с.142].

Особливого значення в такому контексті набувають інструменти медіаарттерапії, яка стала можливою з розвитком цифрових засобів комунікації. Визначальною рисою медіаарттерапії є використання сучасних медіа в творчому процесі (Вознесенська, 2015) [3]. Медіаторність сприяє психологічному відновленню людини, адже вона дозволяє виражати емоції, опрацьовувати травматичний досвід і будувати позитивні перспективи. Емоційне самовираження, стабілізація, відновлення самоконтролю, групова підтримка, осмислення досвідів та пошуки нових сенсів – саме такі результати застосування арттерапії в режимі груп підтримки онлайн за нашим досвідом, і за досвідом багатьох фахівців, що використовують таку форму допомоги [9].

Виклад основного матеріалу статті. Зараз ми маємо ту ситуацію, коли час обрав нас. Ми маємо вистояти. Ми маємо перемогти. Ми маємо те світло, що є генетичним кодом нашої нації, зробити законом громади. Та перш за все, ми маємо активізувати те світло в самих себе. Допомогти собі віднайти власні ресурси, силу, здатність вирішувати виклики ситуації, готовність бути корисним іншим. Для цього за сприяння Національної Психологічної Асоціації було запроваджено групи психологічної підтримки українців, спрямовані на психологічне відновлення, емоційну стабілізацію та взаємопідтримку «Час жити». Метою роботи груп ми визначили психологічне відновлення українців під час війни, підсилення їх психологічної стійкості, фокусування уваги на моделюванні простору психологічного добробуту. Застосування арттерапевтичних практик було ключовим інструментом психологічних впливів. Групи проходили протягом двох місяців, раз на тиждень, 8 зустрічей кожна. Зустрічі відбувались онлайн з використанням платформи ZOOM.

Як зазначено вище, психологічна підтримка онлайн для українців під час війни має як переваги, так і недоліки. Серед переваг в першу чергу є доступність взаємодії в будь-якій частині світу, де є інтернет; анонімність допомоги, що знижує поріг тривожності респондентів; економія часових ресурсів, оскільки «кабінетом» стає віртуальний простір Zoom-платформи. Щодо недоліків дистанційної форми психологічної підтримки: першим є обмежений контакт – адже відсутність живого дотику, живого емоційного простору дещо зменшують цілющий ефект групової підтримки (Вознесенська, 2020) [4]. Арттерапевтичні практики також складніше виконувати в режимі дистанційного спілкування через брак необхідних матеріалів в учас-



ників та більш ускладнені творчі налаштування, які відбуваються під час очної групової взаємодії.

Окрім того, ми працювали з відкритими групами, склад котрих був нестабільним. Не всі учасниці групи мали попередній досвід психологічної взаємодії. В таких умовах ми наголошували, що наші групи є не терапевтичними, а групами психологічної підтримки. Через нестабільний склад груп кожне нове заняття ми починали з повторення правил взаємодії. Це було додатковим навантаженням на часовий регламент. Група тривала дві години, перші 40-50 хвилин ми присвячували психоедукації на актуальну тему – дія стресу, поняття резильєнтності, посттравмівне зростання, взаємодія думок, емоцій та поведінки тощо. Такі інформаційні блоки мали значний терапевтичний вплив. Ще 50-60 хвилин займало виконання дібраної до теми арттерапевтичної практики. І останній 15-20 хвилин було присвячено обговоренню результатів зустрічі. Часу на обговорення зазвичай не вистачало, тому ми продовжували спілкування в спеціально створеному телеграм-каналі.

Через деякий період нами були помічені цікаві знахідки групової динаміки. Так, постійний склад групи – це біля 5-6 жінок, які відвідували заняття на регулярній основі, задавали тон, настрої групової атмосфери. Навіть, якщо до групи доєднувалися нові люди, – певна атмосфера групової довіри та взаємопідтримки не порушувалася. Така атмосфера формувалась приблизно після 3-4 зустрічі та утримувалась до кінця циклу. У разі відсутності учасниць на якомусь занятті вони виконували вправу за відеозаписом, який ми викладали для внутрішнього користування, та ділились творчими продуктами в чаті групи. Обговорення в чаті творчих продуктів і просто новин повсякденності сприяло підвищенню стану ресурсності учасниць. Хоч ми наполягали, що групи не є терапевтичними, обмін досвідом мав для учасниць дуже сильний цілющий ефект. Крім того, учасниці вносили власні ідеї для продовження самодосліджень. Вони продовжували певний час зустрічатися навіть після завершення програми, підтримували одна одну, проводили ворк-шопи з тих тем, де почувались компетентно та фахово.

Весь цикл групових зустрічей умовно можна поділити на декілька етапів. Нижче зазначені етапи всієї програми з напрямками психоедукації та можливим добором арттерапевтичних вправ та методик для закріплення наданої інформації, усвідомлення емоційних станів, творчого опрацювання теми та обміну досвідом.



1 етап. Знайомство та стабілізація.

Психоедукація. Правила роботи групи. Це був важливий момент психологічної просвіти, тому що формував засади конструктивної взаємодії. Вплив травми війни та емоційне реагування на нього. Розмаїття емоційних станів, дозвіл на емоції. Поняття про емоційний інтелект.

Арттерапевтична складова. Методики: «Погода мого настрою», «Потік світла», «Вісім образів Я», «Безпечне місце» (або модифікація – «Місце моєї сили»), «Подорож на хмаринці».

2 етап. Знайомство з самими собою.

Психоедукація. Життєві сценарії та вплив батьківської родини на їх формування. Персональні сенси, цінності, цілі в контексті життєтворення. Травмівний вплив війни на усталені способи взаємодії зі світом. Поняття стресостійкості та наявних ресурсів.

Арттерапевтична складова. Витинанка «Дівчинка, схожа на мене». Методика «Ландшафти мого тіла». Малювання мандал по крапках. Різновиди мандал та їх створення.

3 етап. Проблематизація та пошук позиції в ситуації невизначеності.

Психоедукація. Про внутрішню мудрість та «ментальних диверсантів», які стають на заваді (теорія позитивної психології Шизарда). Толерантність до невизначеності. Інтернальна чи екстернальна позиція в різних життєвих ситуаціях. Роль та місце ситуаційного моделювання та планування бажаного майбутнього.

Арттерапевтична складова. Методики: «Пливемо від мрії до мети», витинанка «Дерево ресурсів», «Сад моїх бажань», «Моя потаємна хатинка».

4 етап. Моделювання простору психологічного добробуту через усвідомлення бажаних цілей, стратегій їх досягнення та наявного досвіду таких досягнень.

Психоедукація. Стрес та посттравмівний розвиток. Копінг-стратегії та їх зв'язок зі складовими психологічного добробуту. Ключові позиції моделювання життєвих ситуацій. Трикутник Карпмана (жертва, рятівник, переслідувач) та можливості виходу з нього. Теорія Кемпбела щодо етапів «Шляху Героя».

Арттерапевтична складова. Методики: «Три вершини», «Подорож в країну мрій», «Зустріч з внутрішньою дитиною», «Зустріч з внутрішнім мудрецем», «Мій ідеальний день».

Нижче ми пропонуємо невеличкі історії проходження через означені етапи трьох жінок – учасниць наших груп психологічної підтримки. Історії надані від першої особи – це дещо скорочені записи



їх самоаналізу творчих продуктів. Творчі продукти як ілюстративна складова самоаналізу знаходяться на вкладці з ілюстраціями. Та в контексті теми публікації ми хочемо сфокусувати увагу саме на наративи-осмислення учасниками себе та власних життєвих ситуацій на різних етапах діяльності групи.

Імен учасниць змінено з огляду на дотримання конфіденційності. Вони дали згоду на оприлюднення їх текстів без позначення імен та деталей персональних історій. Ми підібрали чотири арттерапевтичні методики з переліку вище, по одній вправі на кожен етап, аби динаміка зміни психологічних станів учасниць була більш помітною.

Погода мого настрою. Методика для знайомства учасників та ознайомлення з арттерапевтичним підходом. Учасникам пропонують дослухатись до власного тіла, емоцій, відчуттів та відобразити їх на папері доступними засобами малювання: олівці, фарби, пастель тощо.

Витинанка «Дівчинка, схожа на мене». Методика для знайомства з самою собою та самопрезентації в групі. Необхідні матеріали: папір для ручного витинання – формат А-4 або аркуш з зошиту; будь-яке знаряддя для малювання: олівці, фарби, пастель, тощо; ручка чи олівець для записів. Учасникам пропонують зробити витинанку паперової ляльки зі складеного навпіл по довжині аркушу паперу. Спочатку витинанку розмальовують, потім з іншої частини аркушу фіксують власні думки, емоції, пріоритети діяльності, стратегії активності.

Методика «Пливемо від мрії до мети». Спрямована на усвідомлення власних бажань та потреб, пошуку наявних ресурсів, виокремлення цілей та планування активностей з їх досягнення. Метафора кораблика, що відправився в подорож до країни мрій, містить всі зазначені акценти самоусвідомлення. Необхідні матеріали – папір для малювання та доступні інструменти: олівці, фарби, пастель, тощо; ручка чи олівець для записів.

Методика «Три вершини». Використовує метафору підкорених гірських вершин як символ життєвих досягнень, наявних чи планованих. Уявне підкорення цих вершин дозволяє виокремити стратегії досягнення цілей, специфіку самих цілей, взаємодію з собою та з іншими людьми; активізує відчуття спроможності діяти та отримувати результати. Необхідні матеріали – папір для малювання та доступні інструменти: олівці, фарби, пастель, тощо; ручка чи олівець для записів.

Отже, осмислення та персональні знахідки учасниць в ході виконання арттерапевтичних завдань.



Випадок 1. Дарія. Дівчина 16 років. Після втрати мами живе з бабусею. Наразі за кордоном, оскільки родом з Херсонщини. Дуже складно переживає втрату рідної домівки та розрив з друзями. Попередній досвід втрат є додатковим емоційним тягарем. Слід зазначити, що інші учасниці групи зайняли позицію емоційної підтримки, наставництва та допомоги дівчині, що дуже сприяло її емоційній стабілізації.

Осмислення вправ та творчих продуктів дівчиною.

Погода мого настрою. Творчий продукт Дарії представлений на Рис. 2, кольорова вкладка 3.

«Я – Дарія. Я наймолодша з вас – мені шістнадцять років. Я навіть не можу передати свої емоції, коли зараз чую дорослих людей, які щось розуміють, і звертаються за допомогою. Для мене це якесь відкриття, бо в родині, в якій я росла, дорослі навіть не замислювались про те, що можна звернутися по допомогу до когось. І це такі враження феєричні, що ви відкриваєтесь, бо для мене дорослі люди – це завжди такі закриті люди, які нічого не розповідають ніколи. Ви такі дуже класні. Мені дуже подобається серед вас. Я тут зовсім трохи часу, та ви всі такі добрі, такі хороші.

Зараз хочу перейти до свого малюнку. Я його намалювала дуже швидко, бо я не розумію, що зі мною зараз відбувається, і тому така незрозуміла картина. Тут багато кольорів та простий олівець. Він зображений по всьому аркушу якимись штрихами. Це відображає внутрішню плутанину. Поєднання чотирьох кольорів, які змішуються між собою, це мої почуття, серед яких я загубилася. Я не розумію, що зі мною відбувається останнім часом.

Тут змішано все, та жовтий колір – це радість. Вона зараз якось скрита, вона якось змішалася з іншими почуттями, і вже не така приємна, вже не така, як була раніше в дитинстві. Щось відбувається, і хочеться зрозуміти, що саме, однак виходить якась плутанина. Це все».

Лялька-витинанка. Творчий продукт Дарії представлений на Рис. 1, кольорова вкладка 5.

«Це – моя лялька. Зараз якось її так візьму обережно. В неї є зачіска теж, це така дулька тут. Я коли зробила цю ляльку, в неї не було обличчя, нічого ще не було, але ця лялька якось мені нагадала мене два роки тому, коли в моєму житті почали відбуватися трагічні події. Ця лялька так схожа на мене в ці моменти. Тут навіть такий одяг, така сукня в траві, як і мої колінка. Бо, пам'ятаю, в чотирнадцять років я впала в траву, і в мене було все таке зелене-зелене. Якраз як у цієї ляльки – то моя давня проблема як на тому рентгені – це ком в горлі.



Я не можу гучно говорити про свої проблеми. Я не можу їх якось озвучити, комусь сказати, з кимось порадитися. В мене нема довіри до людей, навіть до близьких друзів, чи ще до когось. Тільки до фахівців або до людей, яких я бачу перший та єдиний раз в житті. Ось чому я можу виговоритись. Я розумію, що більше я з ними не побачусь. І це для мене так полегшення таке.

В мене в голові музика, Херсон – це моє місто, моя бабуся та гітара. Я граю на гітарі, це також для мене є така терапія полегшення – мені стає легше, коли я граю. В вушках в мене – я люблю слухати про себе, яка я гарна, яка я смілива, яка я розумна. Я люблю також слухати якісь теж лекції по психології, щось від психологів. Для мене це цікаво, я люблю психологію, тому я вибрала цю професію в майбутньому.

На рівні горла – про що я люблю говорити. Це кохання до мого дому, до Херсону. Я дуже люблю розказувати людям, яке чудове в мене місто, як я його люблю, і про бабусю. Більше в мене немає якихось тем, які я можу обговорювати.

Права рука – це в мене «Я можу», «Я даю підтримку». Я даю підтримку, коли це комусь потрібно з мого оточення або ще комусь. Я люблю давати підтримку, я несу таке щастя, радість. Радість така – я приходжу, і все-все навколо світиться. Також я люблю брати все, що я хочу. От я хочу щось, і я повинна це отримати.

Що тримає мене в тонусі – це обіцянка. Я пообіцяла своїй подрузі, яка померла, що я ніколи не буду більше робити собі кривду. Я більше ніколи не візьмуся за ніж або ще щось, щоб зробити собі кривду.

Мої ніжки та куди люблю ходити – я йду за течією. Я пливу отак, куди тече – туди і я. Якщо щось не так, то так то і буде не так. І я люблю мою бабусю.

Мені стало легше, коли я от просто побачила цю ляльку. Вона така як я, це просто я. Схожість на мене два роки тому дуже сильна. Це для мене було здивування. Я вважала, що вийде якісь монстрик, якому я дам ім'я, і це буде мій друг. А це вийшла я.

І я часто говорю, що я з минулого – це дитинка, яку я зараз оберігаю. Оберігаю від кривди, від сварок, від якихось дивних думок. Це просто моя дитинка, і вона зараз в мені. Я відчуваю себе дорослою, бо я завжди була такою. І ось ця дитинка – це я, і я її опікую, це моя вже дитинка. Це вже не мама, це моя.

Питання, що в цій лялці є сильним. От в неї є сильна я, так її краще буде, якщо в неї буду саме я, бо я сильніше і більше за неї, я можу



сказати свою думку, я можу голосно говорити. Я роблю те, що я хочу. Я роблю те, що мені подобається, а вона цього не могла робити. А від неї я хочу почути «дякую». В мене є такі моменти, коли я сиджу і міркую собі: «А що було б, якби от я маленька зустрілась зараз з собою?». Я розумію, що мені є що їй розповісти, від чого її оберігати. І тому хочеться почути «Дякую» від неї. Просто за те, що я створюю, що я не опускаю руки, що я йду далі і далі, що це вже не просто якась купа сміття, яку просто кидали всі, кому хочеться, а це вже людина, усвідомлена людина, яка робить те, що їй хочеться, йде до своєї мети. Я відчуваю до цієї ляльки співчуття, мені її дуже шкода. Мені дуже шкода, що вона переживала і переживає такі моменти, які були в мене в тому віці. Я хочу з нею товаришувати, подружитись. Я вже з нею дружу, я і вона – ми найкращі друзі. Це все».

Кораблик: пливемо від мрії до мети. Творчий продукт Дарії після виконання методики «Кораблик: пливемо від мрії до мети» відображено на Рис. 2, кольорова вкладка 5.

«Я не впевнена, що моя мрія та мета – це щось справжнє. Тобто, я не впевнена зараз в чомусь взагалі. Моя мрія – це почувати себе краще в моральному розумінні. Вийшло так, що спочатку мені потрібно лікуватися, чи консультуватися, і так, через деякий час я вже зможу сказати, що я себе почуватиму краще.

Мій малюнок жахливий. Я так ще не малювала ніколи. В мене похмура погода, небо дуже чорне, і в мене не було якорю. Тобто, здається, нічого не може мене зупинити. Я зрозуміла, що зараз жахлива погода, і мій плотик такий маленький. Це був навіть не корабель, це був плотик. Вітер та негода можуть його просто знести. Адже маяк зламаний. В мене все тут якось шкереберть. Вперше, напевно, за всі наші зустрічі, в мене щось пішло не так. Берег в мене горить, на ньому нічого немає. А ще потрібно було показати, де я. Ось тут я, посеред моря. А це мій плотик. Я випадково поставила крапочку посеред моря, тому що заплющила очі, коли малювала. І здається, я знала, де мені потрібно поставити ту крапочку, що схожа на мене – хотілось поставити на плотик, але вийшло так, що я десь в морі вже плаваю, і тону. Не знаю, це якось дуже складно сьогодні».

Картини «Час жити». Оскільки Дарія не була на зустрічі, коли учасниці малювали «Три вершини», вона запропонувала свої реальні досягнення – свої картини, які вона створила за час роботи групи і дала їм назву «Час жити». Ці картини ще в стані роботи присутні на ілюстраціях інших її творчих продуктів. Фотографії картин можна знайти на Рис. 3-4, кольорової вкладки 5.



На першій картині дівчина написала вірш.

*«Наодинці зі своїми думками
В голову лізе його силует
То – ненька вродлива, квітуче місто
Де легкість, немов на хмаринці лежиши
Де зараз те місто?
Де цвіт той зелений?
Чому я не чую щебету птахів?
Коли повернуся в те галасливе місто,
В якому колись почалось моє життя?»*

Друга картина також має текстову фразу. Це дуже коротке послання як налаштування для себе самої.

«Я врятую світ. Бо я – його сонце».

Отже, психологічні трансформації молодій дівчині більшою мірою торкались її емоційної сфери та знаходження серед емоцій тривоги, страху, відчаю позитивних налаштувань надії та радості життя. Якщо на початку учасниця казала про розгубленість, сплутаність емоцій, то наприкінці вона віднайшла в собі емоцію вітальності, радості життя, й підійшла до усвідомлення, що «сонце», яке рятує світ, є даністю її самої.

Випадок 2. Олесья. Жінка 30+, заміжня, чоловік на фронті, вона з дитиною молодшого шкільного віку за кордоном. Планує повернутись в Україну, на час зустрічей знайшла англомовну роботу, працює, син відвідує молодшу школу.

Погода мого настрою. Творчий продукт Олесі викладений на Рис. 5, кольорова вкладка 5.

«Вітаю, я – Олесья. В психотерапіях, в групових в тому числі, я пожиттєво, тому що я люблю самодослідження. Про проблеми. На малянку погоди мого настрою в мене весняний дощ. Хмари наді мною висять. Тому що зараз в мене такий період – я увійшла в новий проект, дуже складний. Він для мене не зовсім новий, він знайомий, але зараз англійською мовою, тому мені дуже складно, в мене погана англійська. В мене презентація наступний вівторок англійською мовою.

Воно висить наді мною. Дощить, капає мені на мозок у вигляді всіх моїх менторів. Але тут в мене є трава, і вона така сильна. От я думаю, що це моя база, та, яку я напрацювала за все своє життя, і тому вона не прогинається під децю. Так, люблю малювати, однак не вмю малювати, не перемальовуючи. Мені не приходило в голо-



ву ніколи, що можна тему якусь придумати, і малювати на цю тему, а не перемальовувати щось там з книги».

Лялька-витинанка. Творчі продукти Олесі представлені на Рис. 1-2, кольорова вкладка 6, перший варіант витинанки та перероблений. Перероблений варіант не був озвучений.

«Я одразу неправильно зробила вправу. Я не зрозуміла, що таке лялька-витинанка. Я навіть не намагалась зрозуміти, що це буде – лялька, чи це буде силует. Тому я спочатку руки зробила. Припустимо, що в мене голова перевантажена, тому моя лялька «без голови»? Схожа на ялинкову іграшку – таку дуже яскраву, ніякого там одягу не було, все різними фарбами. Я не встигла всю справу виконати. Я передивлюсь запис та перероблю. Тому що зараз я маю бігти забирати дитину за 20 хвилин. А, що я хотіла ще сказати – з чим я прийшла в терапію. Ну, от будь-яку, я входжу з таким з глибоким відчуттям самотності. Чоловік ще на початку війни пішов на фронт, і не сильно з мною спілкується. Але в моїй ляльці нічого не було про самотність. І нічого не було про любов.

Взагалі, оце для мене реальне здивування. Я думала, що мені цього не вистачає. Думала, це останній пазл, який мені потрібний для того, аби відчувати себе впевнено. А виявилось, що моя лялька, як і я, і так себе нормально відчуває. Це все. Я побігла. Тут така школа – справжній дурдом. Я ту вправу ще раз виконаю, коли подивлюсь нормально перелік запитань».

Кораблик: пливемо від мрії до мети. Творчий продукт Олесі після виконання вправи «Кораблик: пливемо від мрії до мети» відображено на Рис. 3, кольорова вкладка 6.

«Яка в мене мрія? В мене мрія помиритися з моїм чоловіком. Він пішов на фронт, деє більше, ніж півтори роки тому. І він вирішив, що він хоче бути сам. Я ще тоді подумала, що він це не для себе, а для мене робить. І так, як я звикла до того, що я красунька, і чоловіків в мене було дуже багато, які за мною вмирили, я вирішила, що я його забуду. Але я його не забула. І я реально розумію, що це єдина людина, яку я люблю, і від якої я народила дитину. З якою я хочу і можу прожити до кінця життя. Якби воно не було, навіть якщо ми будемо бачитись раз на рік. Чи частіше, я приїжджаю три рази на рік додому. Але от ми його останнє бачили з дитиною в квітні. Влітку він не приїжджав до нас, не зміг.

Для мене стало зрозумілим, що це моя мрія, яку я переформатувала в мету. Я хочу зрозуміти, що в ньому змінилось. Тому що він завжди в контакт, він завжди зі мною спілкується, спілкується тепло,



підтримує. Наче, взагалі нічого не змінилось, крім того, що він вирішив мені повідомити, що він буде сам. Я хочу зрозуміти цю ситуацію.

Більше за все, я боюсь аби розчаруватись, що все не так, як я собі надумала, Але мене вразило на моєму малюнку, що там вітрила. Вітрила, які допомагають мені рухатись. І на тих вітрилах я неочікувано для себе написала, що тільки-но зараз мені відкрились такі якості, яких в мене ніколи не було. Я їх і сама в собі не бачила і не знала, що вони в мене є: терпіння, доброта, вміння чекати, вміння прийняти, що є людина, в якій є його воля, і цю волю ніяк не переламаєш. Взагалі з нею не треба нічого робити, тому що це інша людина, і це його воля, його самоідентифікація. Я в собі цього взагалі раніше не помічала, я завжди «рубала з плеча». Така стратегія була наче все попереднє життя. Я не знала, що в мене є такі риси, що я можу бути м'якою. Я була дуже груба завжди. І я тепер розумію, що не тільки я в собі цього не бачила, але і він. І я от розумію, що от мої оці вітрила треба йому якийсь показати».

Три вершини. Творчий продукт Олесі з вершинами представлений на Рис. 1, кольорова вкладка 7.

«Мої гори та вершини – я знаю це місце чудове. Ми декілька років поспіль літали в Грузію кататись на лижах. Моя перша вершина – це така складна гора, але це гора, яку я можу підкорити.

Про другу вершину – вже абсолютно чорна гора. Вона дуже висока, вона дуже вузька, вона вся в каміннях. І мій чоловік спускався звідти пару разів. Він дуже круто катається, але навіть йому було страшно. Я не спускалась. Я туди ледь піднялась на підйомнику. Мені було там і страшно, і вітер, і людей там вже менше, але я все одно була і на цій горі.

Та я шукаю дорогу не таку круту. Я шукаю, я її знаходжу. Я знаходжу дорогу більш широку, там, де я без каміння, там, де я можу їхати. Вона пересікається з тією крутою горою, де мій чоловік. Там супер складно, але я бачу там траву. Я бачу, що там пробивається зелена трава. Я роблю висновок, що навіть тут є життя. Тут можна жити. Але я не там, де мій чоловік. І я розумію, що я туди, може, і не сильно хочу, але якщо я туди попаду, я знайду там життя. Я поки тут, як посередині.

І я знову засмутилась. От чому в мене нема нічого про сім'ю, я скрізь сама. Ні про дім. Це питання до мене чи в простір? Хай буде питання до себе та в простір».



Таким чином, найважливіші осмислення цієї учасниці були про стосунки з коханим чоловіком та власну роль, власну ідентичність в цих стосунках. Перебудова сталої моделі стосунків та переосмислення звичних позицій у взаємодії потребує часу та дуже часто – певного дистанціювання. В нашому випадку саме дистанціювання допомогло учасниці побачити стосунки з чоловіком з іншого ракурсу. Подальший пошук може стосуватись власного життєвого шляху, без прив'язки до звичних соціальних та родинних ролей.

Випадок 3. Ярина. Жінка 50+. Педагог. Виїхала за кордон, аби допомогти дочці, що має двох малолітніх дітей. Дуже сумує за Україною, за роботою, за своїми учнями. Почувається на чужині зайвою, не-потрібною. Єдине, що тримає – бажання допомогти дочці, стосунки з якою також складаються непросто.

Погода мого настрою. Творчий продукт Ярини представлений на Рис. 4, кольорова вкладка 6.

«Дуже рада всіх бачити. Вибачте, що запізнилася. Тож малювала швидко, але побачила роботу, яка мені підняла настрій. Дуже позитивна робота, про те, що все минеться. Думаю, що незважаючи на всі тривоги, на всі такі важкі часи, на всі сумніви – у кожної людини є сумніви, як робити правильно – і все ж таки є такий внутрішній великий потенціал в цьому малюнку. І цей потенціал – він як основа для всіх інших здійснень, мрій, бажань. Така асоціація в мене виникла. Все буде добре. Дякую.»

Лялька-витинанка. Фотографія витинанки, що зробила Ярина, представлена на Рис. 2, кольорова вкладка 7.

«Дуже вражена всіма попередніми ляльками, чесно вражена. Остання лялька (витинанка Дарії), вона має таку цілющу дію, що цілює і душу, і тіло. Хочу дуже подякувати Дарії. Я не можу про це не сказати, це надзвичайна дівчина, хочу я їй сказати: «Дарія, ти дуже сильна». Ти дуже сильна, і ти дуже смілива. Твоя сміливість, твоя відвертість вразили мене до мурах, ти на правильному шляху. Те, що ти сказала, свідчить, що в тебе дуже велике майбутнє. Головне – віра в себе, і все буде дуже добре.

Про свою ляльку, я колись також дуже давно робила цю техніку. Я навіть намагалася пригадати, що в мене тоді вийшло. Це було дуже багато років тому. Та моя перша лялька, вона була якась гола. Знаєте, як ото наче Адам і Єва. Тобто вона була ніяка. Вона була чиста, біла, такі руки-ноги і нічого.

Сьогодні я здивована, бо робила я її дуже легко і дуже швидко. Але в мене до неї, до самої ляльки, багато запитань. Тобто, коли



я почала прописувати, про що приємно думати, отут вперше в мене позначка – я не маю відповідей. Бо думаю про те, що маю зробити, виключно обов'язки, обов'язки, обов'язки. То тут велика така позначка: поміркувати, осмислити. Слухати, звісно, я люблю дуже щось приємне, те, що дає мені можливість знаходитися в стані балансу. Про що люблю говорити – в силу тих обставин, в яких я зараз знаходжуся, це можу говорити тільки про дітей та здоровий спосіб життя. Це те, що зараз мене постійно займає, я кажу про здорове харчування, здоровий режим дня і все таке інше. Давати – я люблю давати турботу, давати тепло оточуючим і турботу.

Дуже довго думала, що я люблю отримувати. Я люблю отримувати увагу і визнання, мабуть, в професійній сфері. Може, в родині мені не вистачає визнання. Бо я зараз з цією гуслею – я всіх, як кажуть, строю. Те правильно, те неправильно, і мабуть через це вони мене не визнають. Мабуть цього мені не вистачає.

Підтримує мене віра, віра і любов, любов до рідних. Що допомагає рухатися? Поки я не можу дати відповідь. Мабуть, відчуття обов'язку. Я зрозуміла, що я не можу про щось приємне думати, бо в мене тільки обов'язки. І що допомагає, теж не визначилося. І ще після всіх я коли послухала і думаю: чомусь нема ніг у витинанки. Тобто їх не видно. Це, мабуть, щось означає, але я не знаю, що означає. Дякую».

Кораблик: пливемо від мрії до мети. Творчий продукт Ярини представлено на Рис. 3, кольорова вкладка 7.

«В мене зліва – це море. Не ріка, не озеро, не океан, це море мого життя. Море мого життя, воно складається з таких островів. Там, де ялинки, це – початок. Це моє дитинство. Ліс, чомусь білочка з золотими горішками. Це моє минуле. Острів жовтий з камінням із горами – це також минуле, це труднощі в житті, ті перешкоди, які довелося пройти. І зверху маленька така частинка творчості, то, чим я займалася, чим я любила займатися. Там є музика, там є книги, ну і таке інше.

Оці великі острови, зелені – то сьогоднішня. Слава Богу, я сама звернула увагу, що є сонце над сьогоднішнім. Тобто всього було достатньо – здорове нормальне життя. Потім з'явився вогонь, то мабуть та війна, яка зараз в нас іде. І з'явилися темні птахи. Тобто темні птахи як сумні повідомлення, сумні новини і тривога.

Острів помаранчевий – це де я зараз знаходжуся, я не дома. Великий простір, але він пустий, бо він чужий. Хоча наче гарний, наче все є тут, але мені тут сумно, пусто. Я не вдома, і також сумні думки.



Маленький кораблик, і я там на ньому. Я намагаюся перейти крізь той вузький прохід цього сьогоднішнього і вийти в майбутнє. В майбутньому – цей жовтий острів, світлий шлях, і там мій скарб.

І є ще другий варіант, темний, він не промалювався. Я сподіваюсь, що я туди не потраплю, бо все ж таки мій скарб в іншому місці. Ну і такий маленький кораблик, вузький такий прохід, тобто вибір зараз важкий, і ми маємо пройти через ці складнощі. Все одно я сподіваюся потрапити до свого скарбу».

Три вершини. Творчий продукт Ярини з гірськими вершинами представлений на Рис. 4, кольорова вкладка 7.

«Гірська місцевість, вершини – вони зі мною все моє життя. Я подумала – як же я там мандрую? Я мандрую на повітряній кулі. Я, як кажуть, оператор тієї кулі. Бо я зрозуміла, що мандрувати одна я не дуже можу. Мені потрібен той, хто може забезпечити це пересування, той, на кого я можу покластися. Хто розділяє мої прагнення, думки, хто зі мною готовий пуститися в цю подорож.

Друга вершина, яку я намалювала, насправді трошки вище. Друга вершина приваблює своєю такою засніженою красою. Вона велика, вся виблискує на сонці, така снігова. Вона дуже красива, вона така: «Вау!», але приземлятися на неї не хотілося. Тобто ми її облітали і дивувалися тій красі природи надзвичайній, тому повітрю чистому, снігу, але приземлятися на неї не хотілося.

Третя вершинка десь посередині, вона вища за першу, але нижча за ті засніжені гори. Вона дуже конкретна. Там є будинок, обов'язково з каміном. Будинок великий, я намалювала два поверхи. Той дим – це з каміном обов'язково, він з вогнем. Є сад, собака, кішечка – тобто, це такий родинний дім. І дуже хочеться там себе бачити біля каміну, з отим, хто поділяє мої думки, хто забезпечує захист родинний. І дай Боже, в тому домі будуть збиратися діти, онуки. Тобто оце таке моє прагнення.

Але я так побачила, що це не дуже близько. Бо зараз я над тією сніговою вершиною, я у невизначеності. Та звідси можна багато побачити. Ви знаєте, я молюся, я радію красі, всьому радію. І все ж-таки я хочу додому, в родинний дім. Дуже хочеться камін, дуже хочеться тепла, родинного затишку. Дякую».

Отже, осяяння зрілої жінки також торкалися ідентичності, та в фокусі уваги була вже більше духовна ідентичність та пошук власних ролі та місця на цій землі. Також важливим було переосмислення звичної позиції педагога у спілкуванні з іншими людьми, та з родиною. Навчати, роз'яснювати, коригувати – це звична рутинна вчительської



праці. Та коли такі професійні налаштування вчителя зберігаються в просторі родинної чи дружньої комунікації, це не завжди на користь взаємодії, бо не сприяє відкритості, рівноправ'ю, балансу сторін.

Ми торкнулись трьох історій життєвих випробувань, переживань, знахідок, внутрішніх трансформацій. Кожна з жінок окреслила власний простір психологічного добробуту. Головне, що віднайдений в ході групових зустрічей стан сприяє розвитку потенціалу людини, допомагає долати виклики війни, надає сенсів життю взагалі та обраним активностям з реалізації сенсів в різних життєвих сферах – професійній, стосунках, самопізнанні тощо. Методи арттерапії стали тим інструментами творчості, натхнення, саморозкриття та самопізнання, що дозволили створити «оазис гуманності та людяності» посеред мало гуманного світу воєнного часу.

Висновки та перспективи.

Групи дистанційної психологічної підтримки, зокрема «Час жити», демонструють перспективність використання арттерапії як методу підтримки психічного здоров'я, попри існуючі обмеження та ризики. Групи психологічної підтримки мають значний потенціал для розвитку психологічного потенціалу українців, навіть за умов викликів війни. Досвід таких груп підтверджує їхню ефективність у моделюванні простору добробуту та адаптації до складних життєвих умов. На нашу думку, перспективними напрямками таких груп можна виділити наступні моменти. Розширення доступності фахової психологічної підтримки, адже завдяки онлайн-формату такі групи можуть охоплювати велику аудиторію, зокрема осіб у віддалених регіонах або за кордоном. Використання інноваційних методів сучасної психології як то арттерапія, когнітивно-поведінкова терапія та інші інтегровані підходи можуть підвищити ефективність роботи з учасниками. Важливою є підтримка різноманітних груп населення. Групи підтримки можуть стати платформою для взаємодії, створюючи відчуття спільності та єдності серед учасників. Регулярна підтримка сприяє стабілізації психоемоційного стану та зменшенню ризику розвитку депресії, тривожності чи посттравматичних розладів. Учасники отримують не лише психологічну допомогу, а й знання та навички для самостійного подолання труднощів у майбутньому. Спостерігається розвиток суб'єктності тих, хто долучається до усвідомленого життєтворення. Колаборація із суспільними та міжнародними організаціями дозволить розширити ресурси і можливості таких груп.



Література:

1. Вовчик-Блакитна О. О., Гурлева Т. С. Сучасне мас-медійне середовище: вектор екологізації. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т.7. Вип. 45. С.60-73 URL: <https://core.ac.uk/reader/162002510> (дата звернення: 26.03.2025).
2. Вовчик-Блакитна О. О., Гурлева Т. С. Мас-медіа як простір психологічної допомоги. Психологічна допомога постраждалим внаслідок травматичних подій: методичний посібник. За ред. З.Г. Кісарчук. – К.: ТОВ «Видавництво «Логос». 2015. С. 141-167. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/10777/1/Гурлева%20\(2015\)%20Середовище%20мас-медіа.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/10777/1/Гурлева%20(2015)%20Середовище%20мас-медіа.pdf) (дата звернення: 26.03.2025).
3. Вознесенська О.Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник. К. : HumanRights Foundation, 2015. – 50 с. URL: <https://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2016/12/3.pdf> (дата звернення: 26.03.2025).
4. Вознесенська, О. Л. Арт-вітамін від Арт-терапевтичної асоціації: онлайн-проект психологічної допомоги населенню під час пандемії covid-19. *Простір арт-терапії*. Вип. 2 (28). 2020. С.4-21 URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740270/1/Art%20Therapy%20Space-Coll.of%20scient.articles-2020-Issue%2028%282%29.pdf> (дата звернення: 26.03.2025).
5. Комісарова О., Смульсон М. Психологічний супровід студентів з використанням телекомунікаційних технологій. *Теорія та методи електронного навчання*, 1 (1), 2013. С. 117-126. URL: <https://doi.org/10.55056/e-learn.v1i1.142> (дата звернення: 26.03.2025).
6. Медіаграмотність на часі. Головні тренди в медіаосвіті-2023 та прогнози на 2024-й. *Медіапсихологія І Медіаосвіта* URL: <http://mediaosvita.org.ua/2024/01/02/mediagramotnist-na-chasi-golovni-trendy-v-mediaosviti-2023-ta-prognozu-na-2024-j/> (дата звернення: 26.03.2025).
7. Панок В., Ткачук І., Бондарук Ю., Лунченко Н. Науково-методичні засади надання психосоціальної допомоги дітям, котрі опинились у складних життєвих обставинах внаслідок воєнних дій. *Педагогіка і психологія*. 2019. №2 С. 64.
8. Перелигіна, Л., Овсяннікова, Я., Кердивар, В. Роль медіареабілітації у відновленні психічного добробуту після травматичних подій: перспективи дослідження та практичні застосування. *Наукові Перспективи*, 3(45). 2024. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-3\(45\)-1246-1258](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-3(45)-1246-1258) (дата звернення: 26.03.2025).
9. Простір арт-терапії : Зб. наук. Праць. УМО, ВГО «Арттерапевтична асоціація»; Редкол.: Лушин П.В. та ін. Київ. ФОП Назаренко. 2024. Вип. 1 (35). 96 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743970/1/Блок_Збірник%201%28%2035%29%20з%20вкладками.pdf (дата звернення: 26.03.2025).
10. Слюсаревський, М. М., Григоровська, Л. В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Т. 4, № 1. URL: <https://doi.org/10.37472/v.paes.2022.4129> (дата звернення: 27.03.2025).



11. Філіпович В., Бачинська С., Протас О. Психологічна підтримка постраждалих під час воєнних дій. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7(12). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7\(12\)-625-637](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7(12)-625-637) (дата звернення: 27.03.2025).

12. Dr. M. Dhanabhakyaam, Sarath M. Psychological wellbeing: a systematic literature review. *International journal of advanced research in science, communication and technology*. 2023. P. 603–607. URL: <https://doi.org/10.48175/ijarsct-8345> (date of access: 26.03.2025).

13. Robeyns I. Wellbeing, freedom and social justice: the capability approach re-examined. Saint Philip Street Press, 2020. 268 p. <https://doi.org/10.11647/obp.0130>



ВКЛАДКА 5



Рис. 1. Дарія, 16 років, лялька-витинанка.

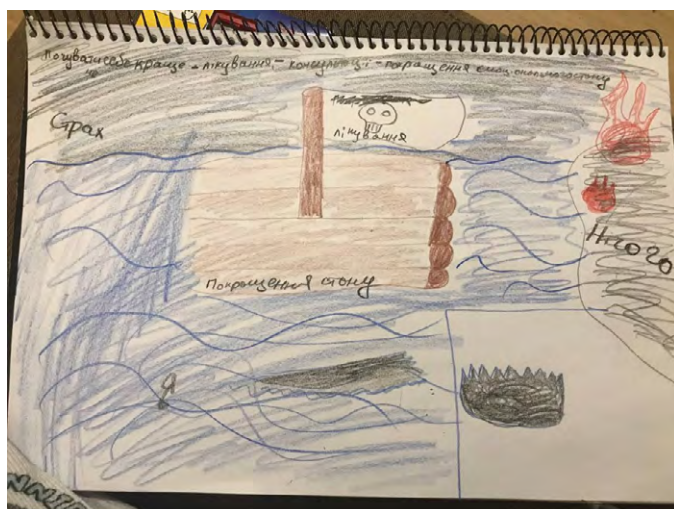


Рис. 2. Дарія, 16 років, «Кораблик: пливемо від мрії до мети».

ВКЛАДКА 5

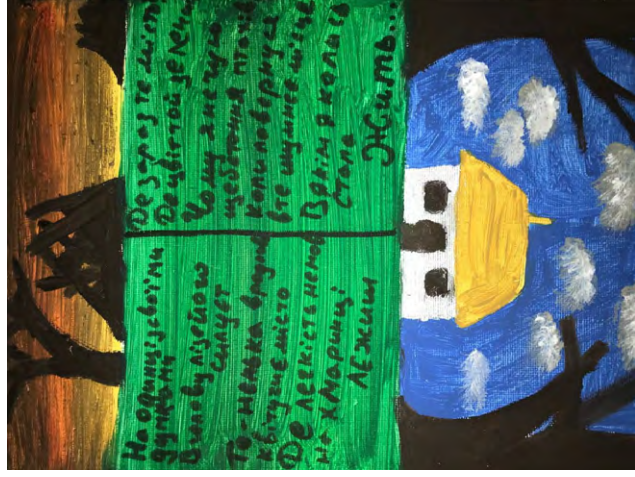


Рис. 3. Дарія, 16 років, перша картина циклу «Час жити».



Рис. 4. Дарія, 16 років, друга картина циклу «Час жити».

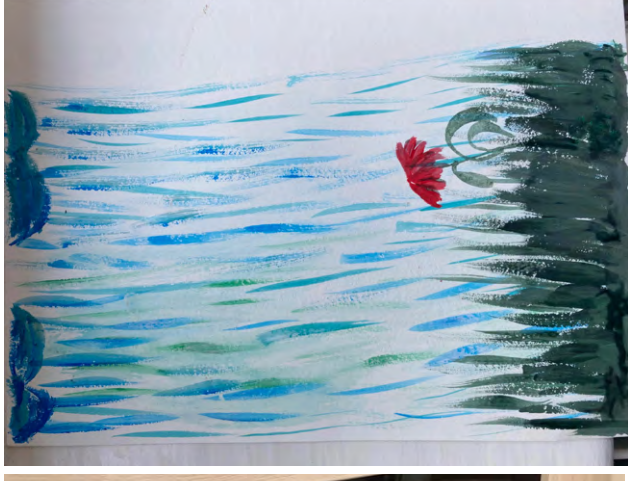


Рис. 5. Олеся, 30+ років, «Погода мого настрою».

ВКЛАДКА 6



Рис. 1. Олеся, 30+ років, лялька-витинанка, перший варіант.



Рис. 2. Олеся, 30+ років, лялька-витинанка, перероблений варіант.

ВКЛАДКА 6



Рис. 3. Олеся, 30+ років, «Кораблик: плывемо від мрії до мети».



Рис. 4. Ярина, 50+ років, «Погода мого настрою»



Рис. 1. Олеся, 30+ років, «Три вершини».



Рис. 2. Ярина, 50+ років, лялька-витинанка.

ВКЛАДКА 7



Рис. 3. Ярина, 50+ років, «Кораблик: пливемо від мрії до мети».

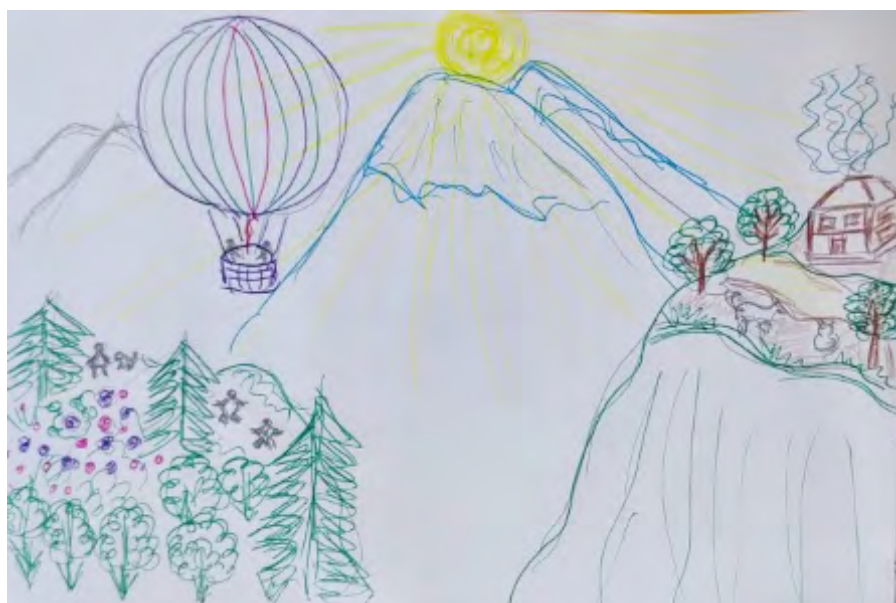


Рис. 4. Ярина, 50+ років, «Три вершини».