

ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРОСТОРИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ

УДК 159.9

DOI:10.67064/prostirart.1.2025.4-15

АРТТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДІ ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ

Скнар Оксана,

ORCID: 0000-0001-7883-680

*канд. психологічних наук, с.н.с. Інституту соціальної
та політичної психології НАПН України, членкиня НПА,
почесна членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ)*

ART THERAPY AS A MEANS OF DEVELOPING THE NATIONAL IDENTITY OF YOUNG PEOPLE IN DECOUPLED TERRITORIES: THEORETICAL FOUNDATIONS

Sknar Oksana,

ORCID: 0000-0001-7883-680X

*candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher
Institute of Social and Political Psychology of the
National Academy of Educational Sciences of Ukraine,
member of the board of the NGO «Art Therapy Association» (Kyiv)*

Відзначено специфіку викликів для громадян країни, пов'язану з перебуванням під дією окупаційного режиму. Обґрунтовано доцільність застосування засобів арттерапії для відновлення та розвитку національної ідентичності молоді деокупованих територій України. Визначено властивості арттерапії як дієвого методу, здатного сприяти відновленню і розвитку національної ідентичності молоді після деокупації. До них віднесено: 1) близькість ментальності українців; 2) опора на творчість і можливість залучення традиційних національних елементів культури; 3) опора на ресурси людини; 4) екологічний доступ до прихованих травматичних спогадів і досвіду; 5) безпечне опрацювання складних емоційних переживань у контрольованому середовищі; 6) творчий процес як відновлення відчуття контролю, керованості своїм життям; 7) творче самовираження як шлях до посттравматичного зростання; 8) безпечний простір для взаємодії, спільного переживання та обміну досвідом; 9) створення умов для пошуку нових форм взаємодії зі світом; 10) сприяння адаптації до світу, що повсякчас змінюється. Виділено три основні групи ризиків для національної ідентичності молоді, спричинені перебуванням в умовах окупації. А саме: 1) загроза існуванню національній ідентичності та її розмивання; 2) послаблення (втрата) зв'язку з національною культурою та її симво-



лами; 3) порушення (втрата) соціальних зв'язків, довіри та згуртованості. Представлено модель розвитку національної ідентичності молоді деокупованих територій засобами арттерапії, в якій окреслено основні напрями роботи, проблемні зони в межах кожного напрямку та можливі способи їх вирішення засобами арттерапії.

Ключові слова: засоби арттерапії, виклики війни, ризики національної ідентичності, молодь деокупованих територій України, відновлення національної ідентичності.

The specific challenges faced by citizens of the country due to living under occupation are highlighted. The feasibility of using art-therapy to restore and develop the national identity of young people in the de-occupied territories of Ukraine was substantiated. The properties of art therapy as an effective method capable of promoting the restoration and development of the national identity of young people after de-occupation were identified. These include: 1) the closeness of the Ukrainian mentality; 2) reliance on creativity and the possibility of incorporating traditional national cultural elements; 3) reliance on human resources; 4) ecological access to hidden traumatic memories and experiences; 5) safe processing of complex emotional experiences in a controlled environment; 6) the creative process as a way to restore a sense of control and manageability over one's life; 7) creative self-expression as a path to post-traumatic growth; 8) a safe space for interaction, shared experiences and exchange of experiences; 9) creating conditions for finding new forms of interaction with the world; 10) facilitating adaptation to an ever-changing world. Three main groups of risks to the national identity of young people caused by living under occupation have been identified. Namely: 1) the threat to the existence of national identity and its erosion; 2) the weakening (loss) of connection with national culture and its symbols; 3) the disruption (loss) of social ties, trust and cohesion. A model for the development of national identity among young people in de-occupied territories through art therapy is presented, outlining the main areas of work, problem areas within each area and possible ways of addressing them through art therapy.

Keywords: art therapy, challenges of war, risks to national identity, youth in deoccupied territories, restoration of national identity.

Постановка проблеми. Завдання відновлення зв'язку з національною культурою, традиціями і «оновлення» переживань, пов'язаних з національною ідентичністю молоді, що перебувала під окупацією росії, є нагальним і очевидним для фахівців різних галузей. Адже період окупації є непростим випробуванням для населення, і чим тривалішим він є, тим більше загроз несе як для питань безпеки, так і для почуттів, що стосуються національної ідентичності. Тому



пошук адекватних шляхів і екологічних засобів для її відродження після деокупації – актуальна проблема, що потребує науково обґрунтованого і практично орієнтованого вирішення.

Повномасштабна війна росії проти України призвела до неминучих і непростих змін у житті українців, яким довелося зіткнутися з численними викликами високої інтенсивності та складності. Психологічні проблеми, які виникають на різних етапах війни, мають свою специфіку, і вони були різними для населення, яке не потрапило під окупацію, і тими, хто перебував під впливом окупаційної влади.

Отже, кожен новий етап війни приніс **нові виклики**, і частину досвіду нам ще належить осмислити у майбутньому. Зараз же можемо відзначити, що виклики початкового етапу були пов'язані передусім з: руйнуванням безпекових основ усталеного буття людей; необхідністю суттєвих трансформацій і швидкої адаптації до нових умов життя; переосмислення настанов, які не вкладаються в межі людського, ціннісного, цивілізаційного світогляду; а також – з пошуком дієвих інструментів опанування стресового досвіду надпотужної інтенсивності, що посилювався великою кількістю шокуючих загроз [8]. На мою думку, нам вдалося опанувати цей досвід та психологічно адаптуватись до нових умов життя з великою кількістю невизначеностей.

Наступний етап характеризувався виникненням все нових і нових загроз, що повсякчас змінювались, впливом «нового» стресового досвіду, що підсилювало відчуття нестабільності, не прогнозованості не тільки майбутнього, а й життя «тут і тепер»; фізичним виснаженням та психоемоційним вигоранням, зниженням рівня енергії, нестачею сил, втомою тощо.

На теперішньому етапі маємо відчутні наслідки перебування в умовах тривалого стресу; ситуацію вимушеного марафону без осяжної точки фінішу, життя в ситуації невизначених часових перспектив майбутнього, що, звісно, накладає специфіку на перебіг та якість життя. Тож два останні етапи пов'язані з пошуком психологами та іншими фахівцями зі сфери ментального здоров'я ефективних інструментів підтримання ресурсних станів, розвитку гнучкості і резильєнтності, стресостійкості людей та профілакування емоційного вигорання, можливих наслідків пережитого українцями травмивного досвіду.

Ми припустили, що під час війни особливо актуалізуються процеси переживання національної ідентичності, своєї тотожності з нацією – акцент на належності, єднанні та спільності більшості атрибутів: спільна культура, територія, спільне минуле та плани щодо майбутнього тощо.



Підкреслимо також, що сьогодні велика частина населення України переживає кризу соціальної ідентичності загалом та національної зокрема. Адже коли відбуваються кардинальні зміни у зовнішньому світі (а у нашому випадку, вони шокуючі і навіть певною мірою катастрофічні), то йдеться не просто про зміну місця проживання за власним бажанням, а про втрату свого «коріння», руйнування безпекових основ життя (коли є загроза здоров'ю та життю), втрату домівок, усталеного і звичного життя, розрив соціальних зв'язків, тощо), – неминуче мають трансформуватись, змінитись ціннісні уявлення людей про себе і своє місце в системі життєвих стосунків, громаді, групі, соціумі, державі [3].

Таким чином, ми виходили з того, що під час війни особливо актуалізуються процеси переживання своєї тотожності з нацією – акцент на належності, єднанні та спільності більшості атрибутів (спільна культура, територія, спільне минуле та плани щодо майбутнього). Переживання причетності до своєї національної групи як до більшої спільноти, а також підтримка національних звичаїв і традицій, та відчуття зв'язку зі «своїми», є важливим психологічним ресурсом стабілізації й стійкості людей, та сприяє кращому відчуттю безпеки. Очевидно, що саме цей аспект є найбільш вразливим для українського населення, що перебуває чи перебувало в окупації.

Мета статті – обґрунтувати доцільність застосування інструментів арттерапії як екологічного та ефективного засобу розвитку національної ідентичності молоді деокупованих територій.

Аналіз наукових джерел, у яких започатковано розв'язання даної проблеми, дав змогу виділити основні напрями, в межах яких було закладено підґрунтя для нашого дослідження. А саме:

1. Теорії соціальної ідентичності та самокатегоризації (Н. Tajfel & J. Turner та їх послідовники) пояснюють, як приналежність до національної групи може впливати на самооцінку та поведінку громадян. Екстраполюючи їх напрацювання на ситуацію колективної загрози, і окупації зокрема, коли національна група опиняється під дією значущої загрози або піддається приниженню, внаслідок чого можуть проявитись різні ідентифікаційні процеси: посилення внутрішньо-групової солідарності або, навпаки, збільшення конфліктів всередині групи та розмивання, відмова від ідентичності. Зокрема, дослідження, проведені науковцями в рамках цієї теорії, допомагають зрозуміти, як формуються образи «ми» і «вони» (окупанти), «свій» та «чужий», а також як це впливає на ставлення до власної культури та історії [14]. Соціальна ідентич-



ність і травма (колективна травма віктимізації) (J. Vollhardt). Показано, що пам'ять про травму (як колективне переживання стану жертви, яке може виникати в умовах окупації), інтегрується в національну ідентичність, утворюючи її ядро, та впливає на міжгрупову динаміку. Після травми національна ідентичність стає більш динамічною конструкцією, що постійно переглядається і передається через покоління, а її кінцева форма вияву (солідарність чи реваншизм) значною мірою залежить від психологічного опрацювання колективної травми [16].

2. Психологічні наслідки війни; колективна пам'ять, історична та колективна травми (В. Вінков [2]; П. Горностай; О. Чабан, І. Франкова, Г. Петренко; M. Halbwachs; V. Volkan [17] та ін.). Зокрема, М. Хальбвакс показав, як окупаційна влада намагається “переписати” історію, змінити наративи та символи, і як це позначається на формуванні колективної пам'яті та ідентичності [11]. Вітчизняні науковці розглядають проблематику колективних травм як безпосереднього наслідку війни та окупації, а також їх вплив на психіку населення [5]; трансгенераційної передачі травми населення України, що наближає нас до розуміння довгострокових наслідків окупації [9].

3. Дослідження національної та громадянської ідентичності в умовах війни (В. Поліщук; В. Ляшенко та О. Позній; Т. Гончарук та Л. Полякова; А. Маслюк; Аналітичні матеріали).

4. Дослідження в галузі арттерапії як методу і засобу психологічної допомоги, реабілітації та відновлення людей і груп, у тому числі при травмівному стресі, ПТСР та в роботі з наслідками перенесених психологічних, а також колективних травм, спричинених війною (О. Вознесеньська, Н. Калька і З. Ковальчук, О. Карпенко і Т. Жванія; Berberian M., Walker M. S., Kaimal G.; Gantt L., Knill P., McNiff S. та ін.) [1; 3–4; 6–7; 10; 12–14].

Виклад основного матеріалу.

Відзначимо специфіку викликів, які пов'язані з тим, що частина громадян країни пережила досвід перебування під дією окупаційних військ і ворожого режиму і стикнулася, зокрема, з такими загрозами:

- втрата відчуття безпеки;
- загроза життю та існуванню; беззахисність;
- досвід численних втрат;
- різного роду обмеження свободи і волевиявлення, в т. ч. ув'язнення;
- переживання безпомічності, безсилля, безпорадності перед лицем ворога;
- насилля (сексуальне, фізичне, психологічне, емоційне);



- загроза втрати власної гідності;
- переживання приниження, нікчемності тощо;
- загроза існуванню національній ідентичності та її розмивання;
- послаблення (втрата) зв'язку з національною культурою та її символами;
- порушення (втрата) соціальних зв'язків, довіри та згуртованості та багато іншого.

Як видно, багато з означених властивостей є такими, що сприяють утворенню у людей, які пережили окупацію, психологічних травм різних видів і рівнів. Більшість громадян загалом і молодь зокрема, що пережила досвід окупації, потребують психологічної реабілітації.

Ми обґрунтували доцільність застосування засобів арттерапії для відновлення та розвитку національної ідентичності молоді деокупованих територій України. Так, на основі аналізу наукових джерел вітчизняних та зарубіжних авторів ми визначили властивості арттерапії як дієвого методу, здатного сприяти відновленню та розвитку національної ідентичності молоді після деокупації [1; 3–4; 6–7; 10; 12–14]. Зокрема, йдеться про такі:

- 1) близькість ментальності українців;
- 2) опора на творчість і можливість залучення традиційних національних елементів культури;
- 3) опора на ресурси людини;
- 4) екологічний доступ до прихованих травмівних спогадів і досвіду;
- 5) безпечне опрацювання складних емоційних переживань у контрольованому середовищі;
- 6) творчий процес як відновлення відчуття контролю, керованості життям;
- 7) творче самовираження як шлях до посттравмівного зростання;
- 8) безпечний простір для взаємодії, спільного переживання та обміну досвідом;
- 9) створення умов для пошуку нових форм взаємодії зі світом;
- 10) сприяння адаптації до світу, що повсякчас змінюється.

Ми також виділили основні групи **ризиків для національної ідентичності** молоді, спричинених окупацією: 1) загроза існуванню національній ідентичності та її розмивання; 2) послаблення (втрата) зв'язку з національною культурою та її символами; 3) порушення (втрата) соціальних зв'язків, довіри та згуртованості.

Після цього ми виокремили основні напрями роботи, проблемні зони в межах кожного напрямку та можливі способи їх вирішення



засобами арттерапії, які покладені в основу моделі розвитку національної ідентичності молоді деокупованих територій засобами арттерапії (табл. 1).

Таблиця 1

Модель розвитку національної ідентичності молоді деокупованих територій засобами арттерапії

№	Напрямок роботи	Проблема	Спосіб вирішення в арттерапії
1.	Реконструкція та перосмислення національної ідентичності	Розмивання національної ідентичності. Загроза втрати національної ідентичності. Окупанти прагнуть зруйнувати національну ідентичність населення окупованих територій. Тому після деокупації молодь може почувати себе розгубленою в переживаннях «Хто я після пережитого?», «Який(а) я тепер?».	Опора на творчий потенціал і ресурси Арттерапія дає змогу створювати візуальні наративи, що відображають досвід молоді щодо окупації, втрати, а потім – надії, опору, відновлення. Через ці образи вони можуть переосмислити своє минуле, опрацювати травмівний досвід та інтегрувати пережитий досвід в оновлену ідентичність.
2.	Відновлення зв'язку з національною культурою та символами	Відчуження від національної культури. Окупанти прагнуть знищити національну культуру, мову, символи.	Відродження через мистецтво. Відновлення зв'язку з національною культурою. Арттерапія, яка в основі ґрунтується на творчості, може залучати до процесу традиційні національні елементи культури (коляри, символи, народну музику чи пісні, народні



			інструменти та образотворче мистецтво тощо). Це сприяє встановленню (утворенню, відновленню, підтриманню, розвитку) зв'язку з культурною спадщиною свого народу; відчуття приналежності до нації, відродити гордість за власну культуру, яка зазнала суттєвих випробувань під час окупації.
3.	Опрацювання травмівного досвіду молоді, спричиненого окупацією	Травма часто «закодована» невербально. Слова часто виявляються недостатніми для вираження невимовних страждань. Невербальне вираження інтенсивних емоцій (страх, гнів, відчай, безпорадність, безсилля), що супроводжують і часто складають ядро пережитої травми, є екологічним способом опрацювання травмівних спогадів і переживань молоді, спричинених досвідом окупації.	Доступ до несвідомого. Арттерапія створює умови для екологічного і безпечного вираження складних переживань через образи, кольори, форми, рух, музику, тощо. Це дає можливість проявити, виразити приховані травмівні спогади та емоції у безпечному і контрольованому середовищі, що є першим кроком до їх «опрацювання». Безпечна дистанція. Продукт творчого самовираження (малюнок, колаж, музика, скульптура, тощо) є посередником між молодою людиною та її травмою,



			даючи змогу опрацювати її з певною дистанцією, що значно зменшує ймовірність ретравматизації
4.	Відновлення відчуття контролю, керованості життям та суб'єктності молоді з деокупованих територій	Втрата контролю. Втрата безпеки. Тривале перебування в окупації характеризується тотальною втратою контролю над власним життям, свободою і навіть тілом. Це часто призводить до переживання станів безсилля та безпорадності.	Творчий процес як контроль. Створення чогось власного, навіть простої лінії, форми чи кольору, є актом власного вибору та контролю процесу створення. Це повертає людині відчуття здатності діяти з власної волі і бажання, творити, впливати на щось, спочатку – у межах аркуша паперу чи, наприклад, шматків глини, а потім – й у соціальному, повсякденному житті. Це принципово важливо для відновлення внутрішньої сили (контакту із нею, зв'язку і спроможності її застосовувати).
5.	Створення умов для посттравматичного зростання молоді	Травма впливає на психічне здоров'я. Арттерапія сприяє посттравматичному зростанню. Завдяки їй в процесі творчості люди можуть віднайти нові сенси, усвідомити свої ресурси, силу,	Творчість як шлях до зростання. Створення «містка» у майбутнє. Вираження надії та проєктування майбутнього. Малювання мрій, бажань, бачення майбутнього деокупованого



		цінності, опанувати і розвинути нові стратегії опанування стресових ситуацій, тощо.	регіону та свого місця в ньому може бути дієвим інструментом для мобілізації внутрішніх ресурсів молоді та формування позитивного образу майбутнього.
6.	Групова динаміка та соціальна згуртованість	Порушення соціальних зв'язків. Окупація часто руйнує соціальні зв'язки, спричиняє недовіру один до одного та сприяє розмежуванню, розколу в соціумі, громаді.	Колективна творчість. Зміцнення (встановлення, підтримання) переживання єдності, солідарності, спільності зі «своїми». Відновлення соціальної довіри один до одного. Групова форма арттерапії дає змогу створювати колективні творчі продукти, що відображають спільну історію, переживання та прагнення народу. Це зміцнює почуття єдності, спільної ідентичності та солідарності. Зміцнення спільноти. Групова форма арттерапії створює безпечний простір для взаємодії, спільного переживання та обміну досвідом. Це сприяє відновленню довіри, емпатії



			та соціальної згуртованості, які є основою національної ідентичності.
--	--	--	---

Висновки.

Арттерапія є ефективним і глибоким методом, що дає фахівцю змогу екологічно працювати з наслідками травмивного досвіду, отриманого населенням загалом і молоддю зокрема, внаслідок перебування в окупації, як на індивідуальному, так і на соціальному рівнях.

За допомогою арттерапії, яка стає дієвим засобом допомоги населенню, яке постраждало від окупаційного режиму, можна сприяти відновленню після деокупації їхнього психологічного благополуччя і безпеки, почуття власної цінності та гідності, а також міцного зв'язку з національною ідентичністю.

Розроблена модель розвитку національної ідентичності молоді деокупованих територій засобами арттерапії включає основні напрями роботи, проблемні зони в межах кожного напрямку та можливі способи їх вирішення засобами арттерапії.

Література:

1. 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.
2. Вінков В. Безпекові аспекти розвитку ідентичності в умовах війни. *Проблеми політичної психології*. 2022. Вип. 12(26). С. 138–150. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-100>.
3. Вознесенська О. Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Київ : Human Rights Foundation. 2015. 54 с.
4. Вознесенська О. Л. Арттерапія спільнот: мистецтво як засіб подолання колективної травми. *Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності* : матеріали XVII Міжнар. міждисциплінарної наук.-практ. конф. (м. Київ, 27–29 лют. 2020 р.). Київ : ФОП Назаренко Т. В. С. 18–23. URI: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741386>.
5. Горностай П. П. Психологія колективних травм: монографія ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 336 с.
6. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Бреусенко-Кузнєцов, О. Вознесенська, Л. Галіцина, Ю. Гундєртайло, О. Деркач, Л. Мова, О. Науменко, В. Савінов, М. Сидоркіна, О. Скар ; за ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ : Золоті ворота, 2017. 236 с.
7. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/АртТерапія-19-10-20.pdf>.



8. Скнар О. М. Особливості психологічного супроводу клієнтів на початкових етапах війни в Україні. *Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій* : матеріали XIX Міжнар. міждисциплінарної наук.-практ. конф. (м. Київ, 17–18 черв. 2022 р.) / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар. Київ, 2022. С. 38–42. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/arttherapy-zb-22.pdf>.
9. Франкова І., Чабан О., Петренко Г., Токарчук А. Колективна травма населення України: реалії, перспективи та можливість дослідження трансгенераційного аспекту. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Vol. 8, No (3). P. 1–41. DOI: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v8i3.442>.
10. Berberian M., Walker M. S., Kaimal G. 'Master My Demons': art therapy montage paintings by active-duty military service members with traumatic brain injury and post-traumatic stress. *Medical Humanities*. 2018. Vol. 45, Is. 4. P. 353–360. <https://doi.org/10.1136/medhum-2018-011493>.
11. Halbwachs M. On collective memory / Ed. & Trans. by L. A. Coser. Chicago : University of Chicago Press. 1992. 254 p.
12. Gantt L., Tinnin L.W. Intensive trauma therapy of PTSD and dissociation: An outcome study. *The Arts in Psychotherapy*. 2007. Vol. 34(1). P. 69–80.
13. Knill P. Communal art-making and conflict transformation / Eds by E. Levine, S. Levine. *Art in action: Expressive arts therapy and social change*. London-Philadelphia : Jessica Kingsley Publishers, 2011. P. 104–127.
14. McNiff S. Art heals: How Creativity Cures the Soul. Boston, MA : Shambhala Publications, 2004. 316 p.
15. Tajfel H., Turner J. C. The social identity theory of intergroup behavior. *Psychology of intergroup relations*. Chicago : Nelson Hall, 1986. P. 7–24.
16. The social psychology of collective victimhood / Ed. by J. R. Vollhardt. New York : Oxford University Press, 2020. 470 p.
17. Volkan V. Bloodlines: from ethnic pride to ethnic terrorism. New York : Farrar, Straus and Giroux, 1997. 280 p.

