

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права,
публічного управління
та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Іскрицький Сергій Петрович

УДК 364-786:159.923-057.36

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО
СТАНУ ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ

053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ С. П. Іскрицький

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи
професор
ДАНКЕВИЧ В.Є.

Висновок кафедри _____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ___ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти _____ захистив (ла)
(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Іскрицький С. П. Психологічні особливості відновлення психоемоційного стану ветеранів бойових дій. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних механізмів відновлення психоемоційного стану ветеранів бойових дій із застосуванням методів арттерапії. У фокусі дослідження – виявлення ефективних підходів до підтримки психічного здоров'я, сприяння посттравматичному зростанню та соціальній реінтеграції захисників України. Проблематика має високу актуальність в умовах повномасштабної війни, коли зростає потреба у науково обґрунтованих, гуманних і практично застосовних методах психологічної допомоги.

Військовий досвід часто призводить до порушення базових механізмів саморегуляції, зміни системи цінностей, появи тривожних, депресивних та посттравматичних проявів. Це формує запит на комплексні підходи до відновлення психоемоційного стану, які поєднують психологічну підтримку, соціальну взаємодію та творче самовираження. Арттерапія, як один з найперспективніших напрямів, відкриває безпечний канал для символічного опрацювання травматичних переживань, зниження емоційної напруги та активації внутрішніх ресурсів.

Теоретична частина роботи зосереджена на аналізі психоемоційного стану ветеранів як багатовимірної системи, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Розглянуто ключові психологічні чинники, що впливають на процес відновлення: мотивація, здатність до рефлексії, емоційна стійкість, рівень довіри та соціальної інтегрованості. Особливу увагу приділено перевагам арттерапії у порівнянні з традиційними вербальними методами, зокрема її здатності забезпечувати м'який, безпечний і водночас глибокий вплив на психоемоційний стан.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці ветеранів Житомирської області, виявило високий рівень потреби у психологічній допомозі та дефіцит доступу до структурованих програм реабілітації. Дані опитування продемонстрували позитивні зміни серед учасників арттерапевтичних занять: зниження рівня тривожності, покращення настрою, сну та впевненості, а також поглиблення усвідомлення власних емоцій. Порівняльний аналіз ефективності підтвердив, що арттерапія сприймається ветеранами як дієвий і прийнятний інструмент реабілітації.

Практичний блок роботи містить розроблені інструменти для впровадження арттерапевтичних програм: анкету для первинної оцінки, шаблони занять, таблиці стратегій відновлення та методики оцінювання ефективності. Рекомендації базуються на поєднанні емоційно-катартичних, ресурсних та соціально-інтеграційних стратегій у структурі комплексних реабілітаційних програм, що можуть бути адаптовані для шпиталів, центрів реабілітації, громад і університетів.

З практичної точки зору, впровадження арттерапії як частини системної допомоги ветеранам сприяє не лише зниженню симптоматики травматичного досвіду, а й соціальній реінтеграції, відновленню довіри та відчуття належності. Інституційна інтеграція арттерапії передбачає міжвідомчу координацію, підготовку фахівців, стандартизацію процесів і стабільне фінансування. Такий підхід дозволяє сформувати стійку модель підтримки, орієнтовану на довгострокове відновлення та підвищення якості життя захисників.

Ключові слова: арттерапія, психоемоційний стан, ветерани бойових дій, посттравматичне зростання, емоційна стійкість, соціальна реінтеграція, психологічна підтримка, реабілітація, психічне здоров'я, відновлення.

ABSTRACT

Iskrytskyi S. Psychological features of restoring the psycho-emotional state of combat veterans. – Qualification thesis (manuscript). Master's degree qualification work in specialty 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification thesis is devoted to the study of psychological mechanisms for restoring the psycho-emotional state of combat veterans using art therapy methods. The focus of the research is to identify effective approaches to supporting mental health, fostering post-traumatic growth, and promoting the social reintegration of Ukraine's defenders. This topic is highly relevant in the context of a full-scale war, which has significantly increased the need for scientifically grounded, humane, and practically applicable methods of psychological assistance.

Military experience often disrupts basic self-regulation mechanisms, alters value systems, and leads to the development of anxiety, depressive, and post-traumatic symptoms. This creates an urgent demand for comprehensive approaches to restoring psycho-emotional well-being that combine psychological support, social interaction, and creative self-expression. Art therapy, as one of the most promising directions, provides a safe channel for symbolically processing traumatic experiences, reducing emotional tension, and activating inner psychological resources.

The theoretical part of the research focuses on analyzing the psycho-emotional state of veterans as a multidimensional system that includes emotional, cognitive, and behavioral components. Key psychological factors influencing recovery are examined, including motivation, capacity for reflection, emotional resilience, level of trust, and social integration. Particular attention is paid to the advantages of art therapy compared to traditional verbal methods, especially its ability to provide a gentle, safe, and at the same time deep psychological impact.

The empirical study conducted on a sample of veterans from Zhytomyr region revealed a high level of need for psychological support and a lack of access to structured rehabilitation programs. Survey data demonstrated positive changes among participants of art therapy sessions: reduced anxiety, improved mood, sleep, and self-confidence, as well as deeper emotional awareness. Comparative analysis confirmed

that art therapy is perceived by veterans as an effective and acceptable tool of rehabilitation.

The practical section of the thesis presents instruments for implementing art therapy programs: a primary assessment questionnaire, session templates, strategy tables for recovery, and evaluation methods. The recommendations are based on combining emotional-cathartic, resource-based, and social-integration strategies within comprehensive rehabilitation programs adaptable for hospitals, rehabilitation centers, communities, and universities.

From a practical standpoint, integrating art therapy into systemic veteran support contributes not only to reducing trauma-related symptoms but also to social reintegration, restoring trust, and fostering a sense of belonging. Institutional integration of art therapy requires interagency coordination, professional training, process standardization, and sustainable funding. This approach allows the development of a stable support model focused on long-term recovery and improving the quality of life of defenders.

Keywords: art therapy, psycho-emotional state, combat veterans, post-traumatic growth, emotional resilience, social reintegration, psychological support, rehabilitation, mental health, recovery.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 8 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВETERANІВ БОЙОВИХ ДІЙ | 12 |
| 1.1. Теоретичні основи аналізу психоемоційного стану особистості..... | 12 |
| 1.2. Психологічні наслідки бойового досвіду та їхній вплив на емоційне функціонування ветеранів | 15 |
| 1.3. Арттерапія як засіб психологічної підтримки та реабілітації ветеранів | 21 |
| Висновки до розділу 1 | 25 |
| РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ АРТТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ РОБОТІ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ | 28 |
| 2.1. Методологічні підходи та організація емпіричного дослідження ефективності арттерапії | 28 |
| 2.2. Психодіагностичні методики та інструменти оцінки психоемоційного стану..... | 31 |
| 2.3. Аналіз результатів впровадження арттерапевтичних програм на прикладі Житомирської області | 34 |
| Висновки до розділу 2 | 40 |
| РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВETERANІВ БОЙОВИХ ДІЙ | 43 |
| 3.1. Стратегії відновлення психоемоційної рівноваги засобами арттерапії | 43 |
| 3.2. Інтеграція арттерапевтичних методів у систему психологічної допомоги ветеранам | 48 |
| 3.3. Практичні рекомендації для психологів і фахівців з реабілітації щодо застосування арттерапії у роботі з ветеранами бойових дій | 53 |
| Висновки до розділу 3 | 57 |
| ВИСНОВКИ | 59 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 61 |
| ДОДАТКИ | 65 |

ВСТУП

Актуальність теми зумовлена глибоким психологічним впливом війни на військовослужбовців, які повертаються з бойових дій. Значна частина ветеранів стикається з емоційним виснаженням, підвищеною тривожністю, депресивними проявами та симптомами посттравматичного стресового розладу. Ці стани часто ускладнюють соціальну адаптацію, професійну реалізацію та особистісне функціонування. В умовах повномасштабної війни питання психологічного відновлення ветеранів стає не лише індивідуальною проблемою, а й важливим елементом національної безпеки та суспільної стійкості.

Додаткової актуальності темі надає недостатня розвиненість системних програм психологічної реабілітації в Україні. Попри наявність окремих ініціатив, спостерігається нестача комплексних, доказово ефективних та доступних підходів, здатних охопити значну кількість ветеранів. У цій ситуації арттерапія постає як перспективний метод, який дозволяє м'яко та безпечно опрацьовувати травматичний досвід, сприяє відновленню емоційної рівноваги та активізує внутрішні ресурси особистості.

Використання арттерапевтичних методів має особливе значення для українського суспільства в умовах воєнного та післявоєнного періодів. Вона поєднує психологічну допомогу з елементами творчості, що робить її доступною та прийнятною для широкого кола ветеранів. Формування науково обґрунтованих і практично дієвих програм на основі арттерапії здатне не лише покращити психоемоційний стан захисників, а й сприяти їхній соціальній реінтеграції, що є важливим чинником відновлення та розвитку держави.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні психологічних особливостей відновлення психоемоційного стану ветеранів бойових дій із застосуванням методів арттерапії.

Відповідно до визначеної мети були поставлені такі завдання:

Провести теоретичний аналіз поняття психоемоційного стану ветеранів та чинників, які впливають на його відновлення.

Розглянути можливості та переваги арттерапії як інструменту психологічної реабілітації ветеранів.

Визначити валідні методики для емпіричного дослідження ефективності арттерапевтичних підходів.

Емпірично дослідити зміни психоемоційного стану учасників після застосування методів арттерапії.

Розробити практичні рекомендації щодо впровадження арттерапевтичних програм у систему психологічної допомоги ветеранам.

Об'єкт дослідження – процес відновлення психоемоційного стану ветеранів бойових дій.

Предмет дослідження – психологічні особливості відновлення психоемоційного стану ветеранів бойових дій засобами арттерапії.

Гіпотеза дослідження: Відновлення психоемоційного стану ветеранів бойових дій значною мірою залежить від поєднання внутрішніх психологічних ресурсів та застосування арттерапевтичних методів, які сприяють зниженню емоційної напруги, підвищенню стресостійкості та покращенню соціальної інтеграції.

Методологічну основу дослідження становить комплекс системного, особистісно-орієнтованого, діяльнісного та ресурсного підходів, які дозволяють цілісно розглядати процес психоемоційного відновлення ветеранів бойових дій. Системний підхід дав змогу аналізувати психоемоційний стан як багаторівневу структуру, де взаємодіють емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Особистісно-орієнтований підхід забезпечив фокус на індивідуальних особливостях ветеранів, їхніх внутрішніх ресурсах і суб'єктній позиції в процесі реабілітації.

Діяльнісний підхід став методологічною основою для розгляду арттерапії як активного інструменту психоемоційного відновлення, що поєднує творчість, самовираження та внутрішню рефлексію. Завдяки цьому вдалося проаналізувати, як різні види творчої активності впливають на зниження емоційної напруги, формування почуття безпеки та активізацію механізмів

саморегуляції. Ресурсний підхід дозволив розглядати ветеранів не лише як отримувачів допомоги, а як носіїв власних адаптаційних потенціалів, які можуть бути посилені за допомогою психологічних інтервенцій.

Теоретичну основу роботи становлять наукові положення про природу та механізми психоемоційних станів, концепції посттравматичного зростання, а також сучасні дослідження в галузі арттерапії. Використано ідеї та напрацювання у сфері психологічної реабілітації осіб із травматичним досвідом, моделі психоемоційної регуляції та соціальної інтеграції. Особливе значення мали дослідження ефективності творчих методів терапії в роботі з військовими та ветеранами, що забезпечило наукове підґрунтя для побудови емпіричної частини дослідження.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося упродовж 2024–2025 років на вибірці ветеранів бойових дій Житомирської області. Учасниками стали особи, які перебували на етапі соціальної адаптації після проходження служби та мали потребу у психологічній підтримці. Надійність і вірогідність результатів забезпечувалася застосуванням валідних психодіагностичних методик, репрезентативністю вибірки та поєднанням кількісного й якісного аналізу. Дослідження здійснювалося з дотриманням етичних норм та принципів добровільної участі.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження:

теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено психологічні особливості відновлення психоемоційного стану ветеранів бойових дій із використанням методів арттерапії;

уточнено розуміння ролі емоційної стійкості, мотивації та соціальної підтримки як ключових факторів психоемоційного відновлення;

поглиблено положення про ефективність арттерапії як інструменту посттравматичного зростання та соціальної реінтеграції ветеранів.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів для розробки та впровадження комплексних програм психологічної реабілітації ветеранів. Запропоновані інструменти та рекомендації

можуть бути застосовані у діяльності шпиталів, центрів психологічної допомоги, ветеранських організацій, громад та освітніх закладів. Вони сприятимуть підвищенню ефективності реабілітаційних заходів і зміцненню психоемоційного благополуччя ветеранів.

Публікації:

1 Іскрицький С. П. Комплексне застосування арттерапевтичних методів у психологічній реабілітації ветеранів бойових дій. Збірник тез конференцій. Житомир, 2025.

2 Іскрицький С. П. Інноваційні механізми управління психоемоційною рівновагою в кризових умовах: арттерапія як інструмент антикризового менеджменту та соціальної інтеграції. Менеджмент, маркетинг, логістика: тренди та подолання викликів: збірник матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів, студентів (м. Житомир, 12 листопада 2025 року). Житомир: Вид-во «Поліський національний університет», 2025. С. 163–170.

3 Іскрицький С. П. Стратегії відновлення психоемоційної рівноваги засобами арттерапії. Збірник тез наукової конференції. Житомир, 2025.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 66 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ

1.1. Теоретичні основи аналізу психоемоційного стану особистості

Психоемоційний стан особистості є однією з ключових категорій сучасної психології, що відображає інтеграцію емоційних, когнітивних і мотиваційних процесів, які забезпечують цілісність психічного функціонування людини. Як зазначають Н. Калька та З. Ковальчук, психоемоційна сфера визначає здатність індивіда до саморегуляції, підтримання внутрішньої рівноваги та ефективного реагування на зовнішні виклики [15]. Цей стан виявляється через переживання, настрої, афекти, емоційні реакції та психофізіологічні зміни, які формують індивідуальний стиль реагування на стресові події [23].

Проблема регуляції емоційних станів є однією з найскладніших у психології й одночасно належить як до фундаментальних, так і до прикладних. На думку Е. Крамер, емоційні процеси є базовим рівнем людського досвіду, а психоемоційний стан – результатом безперервної взаємодії свідомого і несвідомого рівнів психіки [20]. Саме тому вивчення цього феномена потребує комплексного підходу, що поєднує психологічні, біологічні та соціальні аспекти [30,31]. Сучасні дослідження вказують, що емоційний стан безпосередньо впливає на поведінкову активність, працездатність, міжособистісну взаємодію та формування професійної ідентичності особистості [33].

Як підкреслює В. Волошин, емоційний компонент психіки виступає не лише реакцією на події, а й механізмом саморегуляції, що допомагає людині підтримувати життєвий баланс [9]. У цьому контексті емоційна стійкість розглядається як одна з ключових характеристик особистості, яка визначає її здатність адаптуватися до складних і травматичних обставин [17, 29].

Дослідження Л. Прокоф'євої та О. Вознесенської показують, що порушення психоемоційного стану часто виникають під впливом бойового стресу,

травматичних подій, втрати сенсу життя та соціальної ізоляції ветеранів [7, 23]. Психологічні наслідки війни, за висновками Н. Авер'янової, проявляються у формі хронічної тривожності, депресивних симптомів, підвищеної емоційної збудливості та труднощів у встановленні довірчих стосунків [1, 2]. Такі зміни свідчать про потребу в довготривалих реабілітаційних заходах, спрямованих на відновлення емоційної рівноваги.

Згідно з дослідженнями Ю. Бриндікова, ветерани бойових дій часто стикаються з деструктивними емоційними реакціями, що знижують їхню соціальну активність і ускладнюють повернення до мирного життя [4]. Учений підкреслює, що психоемоційні розлади є не лише індивідуальною, а й суспільною проблемою, яка впливає на соціальну адаптацію, міжособистісні зв'язки та родинне функціонування.

Як зауважує К. Мирончак, втрати, пережиті військовими, часто порушують структуру «Я-концепції», спричиняючи відчуття безпорадності й зниження самоефективності [21]. Такі зміни можуть призводити до тривалих станів емоційного виснаження, що вимагає системного підходу до психологічної підтримки [19, 26].

О. Кабанцева та Г. Стеценко вважають, що для глибшого розуміння психоемоційного стану слід враховувати вплив не лише індивідуальних, а й колективних переживань, адже травматичний досвід часто має колективну природу [14]. Цю думку підтримують і дослідження Вознесенської та Робелотимченко, які наголошують на важливості вивчення феномену «колективної травми» як чинника, що ускладнює емоційне відновлення особистості [8].

Аналізуючи праці А. Литвинчук і Т. Коломієць, можна зробити висновок, що психоемоційний стан є тісно пов'язаним із контекстом соціального середовища, у якому перебуває особистість. Автори доводять, що стан ментального здоров'я населення під час війни залежить не лише від індивідуальних механізмів подолання стресу, а й від наявності соціальної підтримки та доступу до психологічних ресурсів [28, 29].

Суттєвий внесок у теоретичне осмислення емоційної сфери зробили зарубіжні вчені. Так, Дж. Лоббан і Д. Мерфі довели, що тривалі психоемоційні порушення у ветеранів тісно корелюють з посттравматичними симптомами, зокрема нічними кошмарами, нав'язливими спогадами та реакціями уникання [37, 38]. Подібні висновки наводять М. Уокер та Г. Каймал, які підкреслюють, що психоемоційна стабільність може відновлюватися через спеціалізовані арттерапевтичні програми, які залучають невербальні форми вираження емоцій [42].

Варто відзначити, що вітчизняні дослідники підходять до розуміння психоемоційного стану як до системного утворення, де поєднуються когнітивна оцінка ситуації, емоційна реакція та поведінкова стратегія реагування [11, 16]. Н. Колодрівська та Н. Коляденко доводять, що важливим механізмом стабілізації емоцій є розвиток творчих здібностей, які забезпечують суб'єкту можливість «переживати» складні стани у символічній формі [17, 18].

На думку Е. Шапіро, регуляція емоційних реакцій передбачає не лише свідомий контроль, а й використання тілесно-орієнтованих практик, спрямованих на гармонізацію психофізіологічних процесів [40]. У цьому аспекті арттерапія, як зазначає О. Вознесенська, виступає дієвим засобом для вивільнення заблокованих емоцій і трансформації негативного досвіду в конструктивний [7].

Згідно з дослідженнями Гантта і Тріпа, психоемоційний стан має нейробиологічні основи, адже травматичні спогади активують ділянки мозку, відповідальні за емоційну пам'ять [33]. Ці процеси можна частково нейтралізувати за допомогою творчої діяльності, що сприяє нейропластичним змінам і відновленню внутрішньої рівноваги [35].

Науковці, зокрема П. Гові та К. Джілрой, підкреслюють, що психоемоційна стабільність формується як результат безперервної взаємодії особистісних і соціальних факторів [34, 35]. Їхні дослідження доводять, що ефективно відновлення емоційного стану відбувається в умовах безпечного терапевтичного простору, де активується механізм самовираження та самоприйняття [32, 36].

Підсумовуючи, можна зазначити, що аналіз психоемоційного стану особистості передбачає врахування багаторівневої взаємодії когнітивних, емоційних і соціальних процесів. Зокрема, дослідження О. Кабанцевої, Л. Прокоф'євої та О. Вознесенської доводять, що психоемоційна рівновага є не лише індикатором ментального здоров'я, а й важливою умовою соціальної інтеграції та особистісного розвитку ветеранів. В умовах війни українцям проявляти й контролювати свої емоції стає ще важче. Війна вплинула не лише на емоційний стан безпосередніх учасників військових подій, але й на тих, хто переживає її опосередковано [7, 14, 23].

Таким чином, психоемоційний стан постає як динамічна система, що формується під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, відображаючи рівень адаптації особистості до умов середовища [7, 28, 32]. Його вивчення створює методологічну основу для розроблення ефективних програм психологічної підтримки, серед яких особливе місце займає арттерапія як інструмент відновлення гармонії між свідомим і несвідомим, тілесним і духовним, раціональним і емоційним.

1.2. Психологічні наслідки бойового досвіду та їхній вплив на емоційне функціонування ветеранів

Бойовий досвід є одним із найпотужніших стресогенних факторів, який призводить до глибоких змін у психічній сфері людини. Психологічні наслідки участі у воєнних діях виявляються у формі дезадаптивних емоційних реакцій, труднощів у соціальній взаємодії, порушеннях мислення й поведінки [4]. За спостереженнями Ю. Бриндікова, інтенсивні бойові події формують у свідомості військовослужбовців стійкі образи небезпеки, що надовго фіксуються у пам'яті та відтворюються навіть у мирний період життя [4].

На думку Л. Прокоф'євої, бойовий стрес є складним психофізіологічним станом, який включає одночасну активацію емоційних, когнітивних і тілесних механізмів реагування [23]. Такий стрес не лише змінює емоційне сприйняття,

але й формує нові моделі поведінки, що іноді закріплюються як патологічні реакції. Ветерани часто стикаються з труднощами саморегуляції, що проявляється у перепадах настрою, роздратуванні, агресії або навпаки – апатії [23]. Н. Авер'янова зазначає, що війна порушує базові структури особистісної ідентичності, трансформуючи систему цінностей та емоційних установок [1]. За її дослідженнями, ветерани бойових дій часто переживають втрату сенсу життя, відчуття провини за події на війні або за збереження власного життя, коли інші загинули. Ці емоційні переживання спричиняють глибокі внутрішні конфлікти, які ускладнюють процес реадaptaції [1, 2]. Як підкреслює О. Вознесенська, наслідки травматичних подій мають тенденцію до накопичення, створюючи феномен «емоційного перенасичення», коли психіка перестає ефективно регулювати переживання [7]. Це веде до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який характеризується нав'язливими спогадами, нічними кошмарами, тривогою, підвищеною збудливістю й відчуженням [7, 37].

Відповідно до досліджень Дж. Лоббана, тривале перебування у зоні бойових дій змінює функціонування нейронних мереж, відповідальних за емоційну пам'ять, що зумовлює повторне переживання травматичних подій навіть без зовнішніх подразників [37]. Це узгоджується з результатами Е. Крамера, який зазначає, що у свідомості ветеранів формується особливий тип емоційного реагування, де страх і тривога стають домінуючими компонентами психічного життя [20]. Дослідниці О. Кабанцева та Г. Стеценко наголошують, що психологічні наслідки бойового досвіду проявляються не лише на індивідуальному, а й на соціальному рівні – через відчуження, зниження комунікативної активності, труднощі у побудові стосунків у сім'ї та колективі [14]. Ветерани нерідко відчувають себе ізольованими від суспільства, що знижує їхню мотивацію до соціальної інтеграції [14].

Важливим аспектом є феномен емоційного вигорання, про який пишуть К. Мирончак і В. Волошин. Вони вказують, що хронічна психоемоційна напруга, спричинена воєнним досвідом, призводить до виснаження енергетичних ресурсів особистості, зниження емпатії та втрати інтересу до життя [9, 21]. Це

вигорання часто супроводжується соматичними симптомами – безсонням, головним болем, підвищеним тиском, що ще більше погіршує психічне самопочуття [21].

Негативний вплив бойових подій на емоційне функціонування особистості підтверджується і нейропсихологічними дослідженнями. Зокрема, І. Кларк та співавтори довели, що під час травматичних переживань активізуються ділянки мозку, пов'язані з неусвідомленими емоційними реакціями, тоді як когнітивний контроль над ними знижується [30]. Це пояснює появу імпульсивної поведінки та емоційних спалахів, характерних для ветеранів із ПТСР [30].

Ветерани, які не мають належної психологічної підтримки, частіше демонструють дезадаптивні стратегії подолання стресу. Як підкреслює Дж. Делучія, у процесі переходу від військової до цивільної ідентичності важливо створити умови для конструктивного вираження емоцій, адже пригнічення негативних почуттів призводить до соматизації та вторинних психічних розладів [32]. Арттерапія в цьому контексті виступає ефективним способом вербалізації та символічного опрацювання бойового досвіду [32].

Д. Вокер і Г. Каймал доводять, що використання арттерапевтичних технік дозволяє знизити рівень тривожності й відновити довіру до власних почуттів [42]. Через художню діяльність ветерани отримують можливість переосмислити травматичні події, не повертаючись до них у прямій формі. Це сприяє формуванню нової системи значень і цінностей, що є основою психологічного зцілення [42]. Проблема емоційної дезадаптації військовослужбовців вимагає міждисциплінарного підходу. За спостереженнями Г. Гантта та Т. Тріппа, психоемоційні наслідки бойового досвіду мають не лише психологічну, а й нейробиологічну природу – травматичні спогади викликають тривалі зміни в структурах мозку, які відповідають за страх і контроль поведінки [33]. Відтак, ефективна реабілітація потребує поєднання психотерапевтичних, соціальних і творчих інтервенцій [33].

Досвід Житомирської області, за результатами практичних спостережень, свідчить про те, що найбільш позитивний ефект у відновленні емоційного стану

ветеранів досягається при використанні групових арттерапевтичних занять. Ця форма роботи сприяє налагодженню міжособистісної взаємодії, зниженню рівня ізолюваності та відновленню почуття спільності [28]. Під час таких занять ветерани мають змогу символічно виражати свій досвід через малювання, музику або ліплення, що полегшує інтеграцію травматичних переживань у власну життєву історію [7].

Н. Колодрівська та Н. Коляденко у своїх дослідженнях підкреслюють, що саме творча діяльність є ключовим чинником відновлення емоційної рівноваги, оскільки дозволяє переводити емоції з деструктивної у конструктивну форму [17, 18]. Така активність активізує процеси самопізнання, сприяє розвитку внутрішніх ресурсів та підвищує толерантність до стресу [17].

Таблиця 1.1 узагальнює основні психологічні наслідки бойового досвіду, які найчастіше спостерігаються серед ветеранів сучасних воєн, а також окреслює їхні емоційно-поведінкові прояви й можливі напрями психологічної корекції. Її метою є систематизація типових емоційних порушень, що виникають після участі у бойових діях, та визначення ефективних форм психотерапевтичної допомоги з акцентом на методи арттерапії як м'якого, ресурсного інструменту впливу.

У першій колонці таблиці наведено основні наслідки травматичного досвіду: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), емоційне вигорання, депресивні стани, тривожні розлади, соціальну ізоляцію, агресивні реакції, порушення сну, зниження емпатії та соматичні симптоми. Ці явища є найбільш поширеними серед осіб, які брали участь у бойових діях, і свідчать про глибоке порушення емоційної рівноваги та системи саморегуляції особистості.

Друга колонка демонструє поведінкові та емоційні прояви кожного наслідку. Наприклад, для ПТСР характерні нав'язливі спогади, тривожність, нічні кошмари, емоційна апатія або агресивність; для емоційного вигорання – байдужість, втрата інтересу до життя та підвищена дратівливість. Такі симптоми відображають не лише індивідуальні реакції, а й соціально-психологічні зміни,

що впливають на міжособистісні стосунки ветерана у сімейному та професійному середовищі.

Таблиця 1.1.

Психологічні наслідки бойового досвіду та їхній вплив на емоційне функціонування ветеранів

| Психологічний наслідок бойового досвіду | Прояв у поведінці та емоціях ветерана | Можливі шляхи психологічної корекції |
|--|--|---|
| Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) | Нав'язливі спогади, тривожність, нічні кошмари, агресивність або емоційна апатія | Арттерапія, когнітивно-поведінкова терапія, групова підтримка |
| Емоційне вигорання | Виснаження, байдужість, втрата інтересу до життя, підвищена дратівливість | Розвиток ресурсного стану, відпочинок, творча діяльність |
| Депресивні стани | Смуток, безнадія, втрата мотивації, суїцидальні думки | Психотерапевтична допомога, арттерапевтичні методики, підтримка сім'ї |
| Тривожні розлади | Постійне напруження, страх, гіперзбудливість | Релаксаційні техніки, малювання, музикотерапія |
| Соціальна ізоляція | Уникання спілкування, зниження комунікативної активності | Групові арттерапевтичні заняття, тренінги довіри |
| Порушення самооцінки | Відчуття провини, сорому, невпевненості у власній цінності | Арттерапевтичні техніки самовираження, індивідуальне консультування |
| Агресивні реакції | Спалахи гніву, конфліктність, підвищена напруженість | Методи управління емоціями, арттерапія з використанням кольору |
| Порушення сну | Безсоння, нічні жахіття, труднощі засинання | Тілесно-орієнтовані практики, релаксаційні техніки |
| Зниження емпатії | Відчуженість, байдужість до почуттів інших | Розвиток емоційного інтелекту через творчість і обговорення творів |
| Соматичні симптоми | Головний біль, біль у м'язах, підвищений тиск | Робота з тілом, дихальні техніки, психотерапія |

Джерело: сформовано автором.

У третій колонці подано можливі шляхи психологічної корекції, які базуються на комплексному поєднанні арттерапевтичних, когнітивно-поведінкових і тілесно-орієнтованих підходів. Зокрема, для зменшення проявів ПТСР ефективними є групові арттерапевтичні заняття, малювання, музикотерапія, використання кольору як емоційного інструменту; при

емоційному вигоранні - розвиток ресурсного стану, відпочинок, відновлення сенсів через творчість. Для усунення ізоляції рекомендуються колективні форми арттерапії, що сприяють відновленню довіри та комунікативних навичок.

Загалом таблиця відображає системне бачення впливу бойового досвіду на психоемоційний стан ветеранів та окреслює основні напрями психологічного втручання. Її практичне значення полягає в можливості використання як аналітичного інструменту під час розроблення реабілітаційних програм у військових госпіталях, центрах психологічної допомоги, громадських організаціях та університетських дослідницьких лабораторіях, що займаються проблемами ментального здоров'я військовослужбовців.

Бойовий досвід має глибокий і тривалий вплив на психоемоційне функціонування ветеранів, спричиняючи комплекс змін у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. У результаті пережитих травматичних подій у ветеранів формуються дезадаптивні реакції, що проявляються у вигляді тривожності, агресивності, емоційного виснаження, порушень сну, депресивних станів та соціальної ізоляції. Такі наслідки свідчать про глибоке порушення внутрішньої рівноваги, зниження здатності до саморегуляції та труднощі в адаптації до мирного життя.

Таким чином, результати аналізу підтверджують необхідність цілісного підходу до відновлення емоційної рівноваги ветеранів. Використання арттерапевтичних методів дозволяє м'яко і безпечно інтегрувати травматичний досвід, знизити рівень психоемоційного напруження, розвинути самосприйняття і внутрішні ресурси особистості. Це створює умови для успішної соціальної реадaptaції, підвищення психологічної стійкості та гармонізації емоційного життя ветеранів у післявоєнний період.

1.3. Арттерапія як засіб психологічної підтримки та реабілітації ветеранів

Арттерапія у сучасній психологічній практиці розглядається як один із найбільш ефективних методів відновлення психоемоційної рівноваги людини після пережитих кризових подій. Її сутність полягає у використанні художньої творчості як інструменту невербального вираження внутрішніх переживань, що дозволяє зменшити емоційне напруження і сприяє відновленню психічної цілісності [7]. Згідно з поглядами Е. Крамера, мистецтво є природною формою самовираження, через яку людина отримує можливість опосередковано проживати травматичний досвід [20]. Саме цей процес створює умови для глибинного емоційного катарсису, переосмислення та трансформації негативних почуттів у конструктивні форми. Для ветеранів, які пережили бойовий стрес, така форма роботи є безпечною альтернативою прямому вербалізуванню болісних спогадів.

О. Вознесенська у своїх дослідженнях підкреслює, що арттерапія сприяє розвитку посттравматичного зростання, оскільки активізує внутрішні ресурси, стимулює пошук смислів і відновлює почуття контролю над власним життям [7]. У процесі творчої діяльності знижується інтенсивність негативних емоцій, стабілізується емоційний фон, формується нова система психологічних орієнтирів [8]. Застосування арттерапії в роботі з ветеранами має свої особливості, оскільки ця категорія клієнтів часто має труднощі з вербалізацією емоцій. Як зазначає Дж. Делучія, у таких випадках художня творчість стає ефективним медіатором між свідомим і несвідомим, дозволяючи виражати почуття без необхідності їхнього раціонального осмислення [32]. Вітчизняні дослідники, зокрема Н. Калька та З. Ковальчук, визначають арттерапію як метод, який поєднує психокорекційні, діагностичні й виховні функції [15]. За їхніми спостереженнями, у процесі творчої діяльності людина відновлює контакт із власним «Я», підвищує самооцінку, розвиває впевненість у власних силах і відчуття емоційної стабільності.

Досвід роботи з військовими в Житомирській області підтверджує, що арттерапевтичні програми допомагають учасникам бойових дій поступово відновлювати внутрішню гармонію, взаємодіяти з іншими ветеранами, долати ізольованість і замкнутість [28]. Саме групові заняття створюють атмосферу підтримки, спільності й довіри, що значно підсилює терапевтичний ефект [14].

За результатами досліджень Д. Вокера та Г. Каймала, арттерапія не лише полегшує симптоми ПТСР, а й стимулює когнітивну перебудову травматичних спогадів [42]. Через малювання, ліплення або музикування військовослужбовці поступово переосмислюють власний досвід, переводячи його зі сфери болю у сферу символічного вираження. Це сприяє появі нових життєвих сенсів і формуванню цілісного образу себе.

Психологічний ефект арттерапії пояснюється її здатністю активізувати процеси нейропластичності мозку. Як зазначають Гантт і Тріпп, творча діяльність стимулює ті ж нейронні структури, що й позитивні емоційні переживання, завдяки чому поступово відновлюється природна емоційна регуляція [33]. Відбувається інтеграція когнітивних і емоційних компонентів досвіду, що забезпечує глибоке психічне відновлення.

У роботі з ветеранами арттерапія набуває ще однієї важливої функції - соціально-реабілітаційної. Вона допомагає зменшити почуття відчуження, підвищити рівень довіри, навчитися взаємодіяти у групі [14]. Цей підхід особливо ефективний під час групових занять, коли через спільну творчість формується почуття приналежності до спільноти.

Дослідники Колодрівська та Коляденко відзначають, що творчі форми терапії сприяють відновленню емоційної рівноваги не лише через естетичне задоволення, а й через процес самопізнання [17, 18]. Ветеран, створюючи художній образ, проектує на нього власні почуття, що допомагає осмислити внутрішні конфлікти та знайти шлях до самоприйняття.

Згідно з позицією О. Кабанцевої, арттерапія особливо ефективна у поєднанні з тілесно-орієнтованими практиками, які допомагають зняти напруження і відновити психофізіологічний баланс [14]. У комплексних

програмах психологічної реабілітації саме такий підхід дає змогу досягти гармонійного впливу на всі рівні психіки - когнітивний, емоційний і соматичний.

Застосування арттерапевтичних методів також має значний діагностичний потенціал. Як зазначає Н. Авер'янова, характер зображень, кольорова гама, композиційні особливості робіт відображають поточний емоційний стан, внутрішні конфлікти та рівень напруження особистості [1]. Це дозволяє психологу визначити глибину травматичного досвіду й обрати індивідуальні стратегії відновлення.

У практиці реабілітаційних центрів дедалі частіше застосовуються інтегровані арттерапевтичні програми, які поєднують малювання, музику, рух і драматерапію. Така багатовимірність дозволяє працювати з різними каналами самовираження, активізуючи ресурси свідомості та несвідомого. Досвід українських фахівців підтверджує, що комбіновані підходи дають змогу досягти більш стійкого терапевтичного ефекту [23].

Ключовою перевагою арттерапії є її гуманістичний характер – вона не вимагає глибокої вербалізації травми, не оцінює, а приймає людину такою, якою вона є. Це створює атмосферу психологічної безпеки, необхідну для поступового відновлення внутрішнього ресурсу. Арттерапія таким чином виступає не лише лікувальним, а й профілактичним засобом у підтримці ментального здоров'я ветеранів.

Таблиця 1.2 узагальнює основні види арттерапії, що використовуються у психологічній підтримці та реабілітації ветеранів бойових дій, і демонструє їхнє багатофункціональне значення для відновлення психоемоційного стану. Представлені методи охоплюють як візуально-образотворчі техніки (малювання, мандалотерапія, фототерапія), так і аудіальні, тілесно-рухові та інтегративні форми (музикотерапія, танцювально-рухова терапія, музично-рухові практики). Кожен вид арттерапії має власний механізм впливу на емоційну сферу людини, проте всі вони ґрунтуються на спільному принципі - активізації внутрішніх ресурсів особистості через творчу діяльність.

Таблиця 1.2.

Види арттерапії та їх застосування у роботі з ветеранами бойових дій

| Вид арттерапії | Основна мета та терапевтичний ефект | Приклади застосування у роботі з ветеранами |
|---|---|--|
| Образотворча арттерапія (малювання, живопис, колаж) | Вираження пригнічених емоцій, зниження тривожності, розвиток самопізнання | Створення малюнків на тему пережитого досвіду, символічне відображення емоційних станів |
| Музикотерапія | Зниження психоемоційного напруження, гармонізація емоційного стану | Прослуховування музики, імпровізація на інструментах, створення аудіощоденників почуттів |
| Тілесно-рухова (танцювально-рухова) терапія | Вивільнення тілесних блоків, відновлення зв'язку між тілом і свідомістю | Виконання ритмічних рухів, пластичних імпровізацій у групі, вправи на усвідомлення тіла |
| Драматерапія | Опрацювання травматичних спогадів через рольову гру, підвищення емоційної гнучкості | Постановка сцен із власного досвіду, інсценізація символічних історій |
| Бібліотерапія | Розвиток рефлексії, усвідомлення власних почуттів через літературні образи | Обговорення літературних творів про війну, написання власних історій або листів |
| Пісочна терапія | Безпечне вираження несвідомих переживань, формування почуття контролю та стабільності | Створення композицій у пісочниці, моделювання сюжетів з фігурками |
| Мандалотерапія | Стимуляція внутрішньої гармонії, концентрація уваги, зняття стресу | Розфарбовування або створення власних мандал як символу емоційного стану |
| Кольоротерапія | Регуляція емоцій через взаємодію з кольорами, стабілізація психічного фону | Робота з теплими/холодними кольорами, створення емоційних палітр |
| Фототерапія | Підвищення самооцінки, формування позитивного образу «Я» | Створення серій фотографій, що відображають процес особистісного зростання |
| Музично-рухова терапія | Поєднання ритму, звуку та руху для відновлення емоційного балансу | Спільні імпровізації під музику, робота з ритмом і диханням |

Джерело: сформовано автором.

Аналіз показує, що найчастіше застосовуваними у роботі з ветеранами є образотворча арттерапія, пісочна терапія та музикотерапія. Ці методи створюють умови для безпечного вивільнення пригнічених емоцій, зниження рівня

тривожності й підвищення здатності до саморефлексії. Ветерани, залучені до таких занять, демонструють поступове відновлення довіри до власних почуттів і здатність конструктивно осмислювати травматичний досвід. Застосування кольоротерапії та мандалотерапії допомагає стабілізувати емоційний фон, поліпшити концентрацію уваги та сприяє відчуттю внутрішньої гармонії.

Особливе значення у процесі реабілітації має групова форма арттерапії, яка не лише сприяє опрацюванню індивідуальних переживань, а й виконує соціально-адаптаційну функцію. Під час спільної творчості формується відчуття підтримки, знижується рівень соціальної ізоляції, відновлюються комунікативні навички та міжособистісні зв'язки. Для ветеранів це має особливу терапевтичну цінність, оскільки дозволяє переживати емоції в безпечному середовищі та поступово інтегруватися у суспільство.

Узагальнюючи результати аналізу, можна зробити висновок, що арттерапія є універсальним і гнучким інструментом психологічного відновлення ветеранів, який поєднує в собі лікувальний, діагностичний і соціально-реабілітаційний потенціал. Її застосування забезпечує глибоку емоційну корекцію, зниження психічного напруження та відновлення почуття контролю над власним життям. У перспективі інтеграція різних видів арттерапії у комплексні програми реабілітації дозволить створити ефективну систему психологічної допомоги ветеранам, засновану на принципах гуманізму, творчості й довіри.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що психоемоційний стан особистості є ключовим показником її психологічного благополуччя, адаптації та життєвої стійкості. Він формується у взаємодії емоційних, когнітивних і мотиваційних процесів, які забезпечують цілісність психіки та регуляцію поведінки. У межах сучасної психології психоемоційний стан розглядається як динамічна система, здатна змінюватися під впливом

зовнішніх та внутрішніх факторів, серед яких особливе місце займають стресові події та бойовий досвід.

Військові дії є надпотужним джерелом психічного стресу, який викликає істотні зміни у функціонуванні емоційної сфери. Бойовий досвід впливає не лише на психічні процеси, а й на ціннісні орієнтири, систему мотивацій і самоусвідомлення людини. Під впливом травматичних подій формується емоційна нестійкість, тривожність, дратівливість, схильність до агресії або, навпаки, апатія, що ускладнює соціальну інтеграцію ветеранів у мирне життя.

Психологічні наслідки війни охоплюють широкий спектр проявів – від гострих емоційних розладів до тривалих посттравматичних порушень. Найпоширенішими серед них є посттравматичний стресовий розлад, депресія, емоційне вигорання, порушення сну та соціальна ізоляція. Такі стани часто поєднуються з соматичними симптомами, що свідчить про взаємозалежність психічного і фізичного здоров'я людини.

Особливої уваги заслуговує феномен втрати життєвих орієнтирів та деформації особистісної ідентичності у ветеранів бойових дій. Пережиті травми змінюють уявлення про себе, про світ і про міжособистісні відносини. Психологічна дезадаптація ветеранів часто проявляється у вигляді труднощів у комунікації, відчуженості, зниження емпатії та проблем у сімейних стосунках.

Разом із тим наукові дослідження доводять, що процес психоемоційного відновлення можливий завдяки активізації внутрішніх ресурсів особистості, розвитку механізмів саморегуляції та залученню до творчої діяльності. Психологічна допомога ветеранам має базуватися на принципах гуманізму, підтримки й довіри, що створює умови для формування нових, адаптивних способів переживання травматичного досвіду.

У цьому контексті арттерапія посідає особливе місце серед сучасних методів психологічної реабілітації. Її терапевтичний ефект ґрунтується на символічному відтворенні пережитого досвіду, що дозволяє людині вивільнити пригнічені емоції та трансформувати їх у конструктивну форму. Арттерапія

допомагає відновити почуття безпеки, контролю над власними переживаннями, гармонізує внутрішній емоційний простір.

Практика застосування арттерапевтичних методів у роботі з ветеранами демонструє їхню ефективність у зниженні симптомів тривожності, депресії та ПТСР. Через творчість військовослужбовці отримують можливість висловити емоції, які важко передати словами, знайти нові життєві сенси та зміцнити почуття самоцінності. Групові форми арттерапії додатково виконують функцію соціальної підтримки, сприяючи налагодженню міжособистісних контактів і відновленню довіри.

У результаті аналізу можна стверджувати, що арттерапія виконує три взаємопов'язані функції - психокорекційну, реабілітаційну та соціально-адаптаційну. Вона не лише зменшує інтенсивність негативних емоцій, а й стимулює процес посттравматичного зростання, формування нових смислів і переосмислення власного досвіду. Це дозволяє ветеранам поступово перейти від стану травми до відновлення особистісної цілісності.

Розвиток арттерапії в Україні, зокрема її впровадження у центрах психологічної допомоги, військових шпиталях і громадських ініціативах, є важливою складовою формування ефективної системи підтримки ветеранів. Інтеграція творчих методів у реабілітаційні програми сприяє підвищенню їх ефективності та гуманізації процесу відновлення.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують, що психоемоційне відновлення ветеранів бойових дій потребує цілісного підходу, заснованого на поєднанні психологічних, соціальних і творчих практик. Арттерапія, як інноваційний інструмент психоемоційної підтримки, відкриває нові можливості для повернення військових до повноцінного життя, відновлення їх внутрішньої гармонії, почуття гідності та соціальної активності.

РОЗДІЛ 2

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ АРТТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ РОБОТІ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

2.1. Методологічні підходи та організація емпіричного дослідження ефективності арттерапії

Емпіричне дослідження ефективності арттерапії планується провести з метою вивчення впливу творчих методів на психоемоційний стан військовослужбовців, які зазнали впливу бойового досвіду. Дослідження реалізується у Житомирській області, де функціонує низка медичних і психологічних центрів допомоги військовим. До участі у ньому буде залучено дві категорії респондентів: військовослужбовців, які перебувають на лікуванні у медичних закладах, та військових, які нині працюють у територіальних центрах комплектування та соціальної підтримки. Такий підхід дозволяє охопити як осіб, які проходять етап психологічного відновлення, так і тих, хто повернувся до службових обов'язків, але продовжує відчувати наслідки стресу, тривоги та емоційного виснаження.

Арттерапія виступає як ефективний метод психотерапії, що поєднує творчі процеси з психоаналітичною роботою. Арттерапевтичні технології дозволяють виразити емоції через мистецтво, сприяють самовираженню та розвитку психологічної гнучкості [2]. Ці техніки не лише допомагають клієнтам краще розуміти та управляти своїми емоціями, але й можуть бути використані в групових форматах, сприяючи побудові спільності та підтримці [4].

Метою дослідження є визначення ефективності арттерапевтичних методів у підтримці психоемоційної рівноваги військовослужбовців, аналіз досвіду їх участі у таких заходах і виявлення суб'єктивного відчуття користі від творчих практик. Планується з'ясувати, наскільки широко поширені арттерапевтичні підходи серед військових, які форми застосовуються найчастіше, як вони впливають на рівень тривожності, стресу, емоційної стабільності та соціальної адаптації.

Дослідження має аналітично-оцінювальний характер. Його завданням є не проведення терапевтичних занять, а фіксація реального досвіду військових і вивчення їхнього ставлення до арттерапії як до методу психологічного відновлення. Збір даних здійснюватиметься шляхом анкетування, розробленого спеціально для цієї роботи. Участь у дослідженні є добровільною та анонімною, що гарантує відкритість і щирість відповідей.

Анкета складається з 22 питань, згрупованих за п'ятьма напрямками: особисті дані (вік, досвід служби, участь у бойових діях), психоемоційний стан (тривога, настрій, рівень напруження), досвід участі в арттерапевтичних заходах, оцінка ефективності арттерапії та пропозиції щодо її використання у системі реабілітації. Відповіді передбачають як закриті варіанти («так/ні»), так і відкриті питання, де учасники можуть висловити власну думку.

Під час дослідження планується охопити близько 50–70 респондентів, щоб отримати репрезентативні дані для аналізу. Особлива увага приділяється питанню, чи мали військові досвід арттерапії, які форми вони випробовували, чи відчули зміни у самопочутті та чи вважають цей метод корисним для себе. Якщо респонденти не брали участі у подібних заходах, у них з'ясовується, чи мали вони бажання спробувати арттерапію у майбутньому.

Методологічна основа дослідження спирається на поєднання кількісного та якісного аналізу. Кількісний підхід дозволить зафіксувати поширеність певних явищ (участь в арттерапії, рівень довіри до неї), тоді як якісний – глибше розкрити суб'єктивні враження військових щодо впливу творчості на їхній емоційний стан.

Дослідження проводитиметься у три етапи. Перший, підготовчий, триватиме один місяць і включатиме узгодження з військовими структурами, визначення місць проведення, добір учасників, адаптацію анкети та інструктаж фахівців, які братимуть участь у зборі інформації. Другий етап, основний, розрахований на два місяці. У цей період проводитиметься опитування військовослужбовців у госпіталях і територіальних центрах комплектування. Опитування проходитиме у спокійній, доброзичливій атмосфері з урахуванням

психологічного стану респондентів. Головним завданням цього етапу є отримання відвертих відповідей щодо досвіду арттерапії та оцінки її впливу на самопочуття. Третій етап, аналітичний, триватиме приблизно один місяць і передбачатиме узагальнення отриманих даних, порівняння відповідей військових, які брали участь у творчих заходах, із тими, хто не мав такого досвіду. Це дозволить визначити, наскільки арттерапія впливає на зниження емоційної напруги, покращення настрою, відновлення соціальних контактів і внутрішньої гармонії.

Під час аналізу планується виділити основні тенденції: частку респондентів, які позитивно оцінюють арттерапію, які відзначили покращення психоемоційного стану після творчих занять, і тих, хто не помітив істотних змін. Також буде проведено порівняння ефективності різних форм арттерапії (малювання, музика, колаж, ліплення) за самооцінками військових.

Отримані результати дадуть змогу оцінити реальний стан використання арттерапії у Житомирській області та її сприйняття військовими як методу реабілітації. Планується також сформулювати рекомендації для фахівців-психологів і соціальних працівників щодо інтеграції творчих методів у програми підтримки військовослужбовців.

Очікується, що дослідження сприятиме кращому розумінню того, як арттерапія може допомогти ветеранам і військовим долати наслідки бойового стресу, підвищувати стресостійкість, знижувати рівень тривоги й відновлювати довіру до власних почуттів. У подальшому результати дослідження можуть стати основою для розробки локальних програм психологічної підтримки та включення арттерапії до системи реабілітаційних заходів у регіоні.

Таким чином, у межах даної роботи планується здійснити поетапне дослідження, спрямоване на виявлення ефективності арттерапії у відновленні психоемоційного стану військовослужбовців. Його результати матимуть практичне значення для вдосконалення системи психологічної реабілітації у Житомирській області та можуть бути використані при створенні державних і громадських програм підтримки ветеранів.

2.2. Психодіагностичні методики та інструменти оцінки психоемоційного стану

У процесі дослідження ефективності арттерапії для військовослужбовців важливо не лише зафіксувати факт участі у творчих практиках, а й об'єктивно оцінити їхній вплив на психоемоційний стан. Саме тому особлива увага приділяється добору психодіагностичних методик і надійних інструментів вимірювання емоційних змін. Вибір інструментарію базується на поєднанні стандартизованих психологічних тестів та аналітичних шкал, які дозволяють визначити рівень тривоги, стресу, емоційного вигорання, самооцінки й адаптації до мирного життя.

Основна мета психодіагностичного етапу полягає у тому, щоб виявити динаміку психоемоційних показників серед військових, які брали участь в арттерапевтичних заходах, та порівняти їх із результатами тих, хто не мав подібного досвіду. Це дозволяє оцінити, чи справді творчі методи сприяють емоційній стабілізації, зниженню напруги, підвищенню рівня внутрішньої гармонії та самоприйняття.

У межах дослідження передбачається застосування комплексу психодіагностичних методик. Для оцінки рівня особистісної та ситуативної тривожності буде використано шкалу Спілбергера – Ханіна, яка допомагає визначити, наскільки інтенсивно військовослужбовець переживає емоційне напруження у поточний момент і наскільки він схильний до тривожних реакцій у цілому. Для аналізу рівня депресивних тенденцій доцільно застосувати шкалу депресії Бека (BDI-II), що дозволяє оцінити ступінь емоційного пригнічення, втрати інтересу до життя, відчуття безнадії чи провини. Цей інструмент широко використовується у військовій психології та реабілітаційній практиці, оскільки чітко відображає глибину внутрішніх переживань ветеранів.

Додатково для вивчення проявів емоційного виснаження буде використано опитувальник Маслач (MBI), адаптований для українських респондентів. Він дозволяє оцінити рівень емоційного вигорання за трьома шкалами: емоційне

виснаження, деперсоналізація та редукція особистісних досягнень. Цей метод є особливо важливим для оцінки професійної та соціальної адаптації військових після повернення зі служби.

З метою дослідження самооцінки та внутрішнього відчуття ефективності власних дій планується використання методики визначення рівня самоефективності. Вона допоможе з'ясувати, наскільки військовослужбовці вірять у власні сили, спроможність долати труднощі й контролювати емоційні реакції. Окремий блок діагностики буде присвячений соціальній адаптації. Для цього використовується опитувальник соціальної підтримки (MSPSS), який дозволяє визначити рівень сприйняття підтримки з боку сім'ї, друзів та колег. Це дає змогу простежити, наскільки ефективно військові інтегруються у цивільне середовище та які ресурси допомагають їм зберігати емоційну рівновагу.

З метою отримання більш глибокого уявлення про внутрішні переживання військових застосовується метод кольорового вибору Люшера, який дозволяє виявити приховані емоційні конфлікти, рівень стресу, психічну напругу та потребу у відновленні. Цей інструмент має високу діагностичну чутливість і не потребує вербального самозвіту, що робить його зручним для роботи з респондентами, яким складно говорити про власні емоції.

Для оцінки психофізіологічного стану можливо застосування спостереження за невербальними реакціями – мімікою, жестами, позами, які часто сигналізують про пригніченість або тривожність навіть у випадку зовнішньої стриманості. Такі дані фіксуються дослідником у процесі опитування. Анкетування військовослужбовців слугуватиме основним інструментом збору даних. Воно поєднує стандартизовані питання та відкриті відповіді, що дозволяє виявити не лише кількісні показники, а й особистісні відгуки про вплив творчості. Особливу увагу приділено запитанням щодо попереднього досвіду участі у арттерапевтичних заходах і суб'єктивного відчуття їхньої користі.

Опитування проводитиметься у спокійних умовах, індивідуально або в малих групах. Кожен учасник отримає коротке пояснення мети дослідження,

запевнення у конфіденційності та добровільності участі. Очікується, що така форма проведення сприятиме відкритості відповідей і зниженню психологічної напруги. Для аналізу результатів будуть використані як кількісні, так і якісні методи. Кількісна обробка передбачає розрахунок середніх показників за шкалами, порівняння результатів груп військових, які мали досвід арттерапії, і тих, хто її не проходив. Якісний аналіз дозволить виявити повторювані тенденції, характерні описи відчуттів, а також загальні емоційні образи, які військові асоціюють із творчою діяльністю.

Для підвищення достовірності результатів передбачається триетапна перевірка даних: первинна оцінка під час анкетування, повторна перевірка на етапі інтерпретації та узагальнення результатів з урахуванням контекстних факторів (вік, термін служби, участь у бойових діях). Це дає можливість уникнути випадкових похибок і забезпечити цілісність отриманих висновків.

У процесі інтерпретації результатів буде проведено порівняння між психоемоційними показниками військових, які мали досвід творчої діяльності, і тими, хто не користувався подібними методами. Очікується, що учасники, котрі брали участь у арттерапевтичних практиках, продемонструють вищий рівень емоційної стабільності, більшу здатність до саморегуляції, нижчий рівень тривожності та краще сприйняття соціальної підтримки.

Таким чином, психодіагностичні методики у цьому дослідженні відіграють ключову роль, адже саме вони дозволяють науково обґрунтовано оцінити ефективність арттерапії як методу психологічної реабілітації. Поєднання стандартизованих тестів, анкетування та спостереження створює можливість комплексно розкрити вплив творчих практик на внутрішній стан військовослужбовців. Отримані результати стануть основою для подальшого вдосконалення програм психологічної підтримки та розвитку системи реабілітації у Житомирській області.

2.3. Аналіз результатів впровадження арттерапевтичних програм на прикладі Житомирської області

У процесі проведення емпіричного дослідження в Житомирській області було опитано 62 військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Серед респондентів 68% становили особи віком від 26 до 45 років, 22% були молодші 26 років, а 10% - старші 46 років. Переважна більшість учасників (91%) - чоловіки, що відповідає структурі військових підрозділів регіону. Близько половини респондентів (48%) мають бойовий досвід тривалістю понад один рік, 35% - від шести місяців до року, решта - до шести місяців.

Важливим показником стало питання про участь у програмах психологічної реабілітації. Позитивну відповідь дали лише 37% опитаних, тоді як 63% повідомили, що ніколи не брали участі у подібних заходах. Це свідчить про недостатню поширеність системних програм психологічної підтримки серед військових у регіоні. Водночас лише 29% учасників зазначили, що вже брали участь у заняттях з арттерапії, а 71% вказали, що ніколи не мали такого досвіду. Таким чином, для більшості респондентів арттерапія залишається новим і маловідомим напрямом відновлення психоемоційного стану.

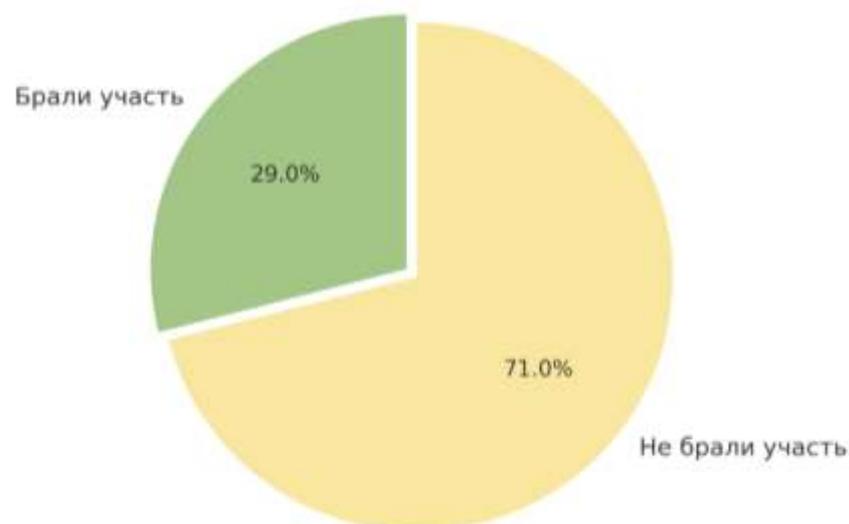


Рис. 1. Досвід участі військових у заняттях з арттерапії

Аналіз емоційного стану учасників показав, що 58% військових часто або постійно відчувають емоційне виснаження, 42% - періодично, і лише 13% зазначили, що рідко мають такі відчуття. Нав'язливі спогади або сни, пов'язані з бойовими подіями, спостерігаються у 47% респондентів постійно чи часто, що вказує на наявність симптомів посттравматичного стресового розладу. Ще 36% повідомили про періодичні прояви таких спогадів.

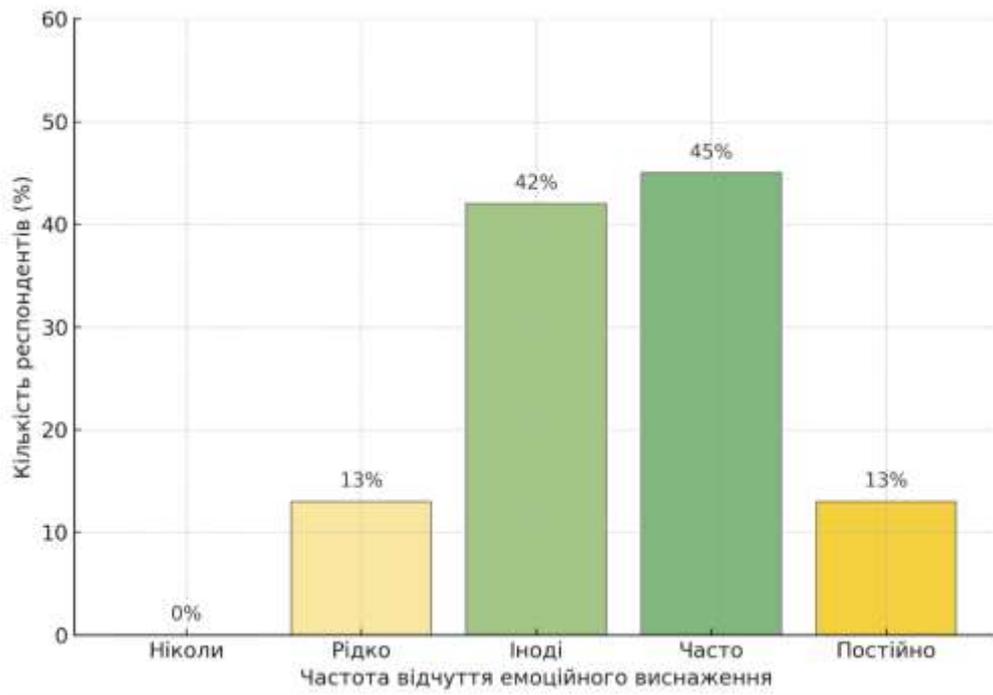


Рис. 2. Рівень емоційного виснаження серед військовослужбовців

Підвищений рівень тривожності фіксується у значної частини опитаних: 52% часто або постійно відчувають тривогу без очевидних причин. Середній показник настрою за 10-бальною шкалою становив 5,8 бала, що свідчить про переважання емоційного напруження і психологічної нестабільності. Водночас більшість респондентів (64%) вказали на наявність підтримки з боку сім'ї, друзів або колег, що виступає важливим ресурсом адаптації.

Серед тих, хто мав досвід арттерапії (18 осіб), найпоширенішими формами виявилися малювання (61%), музикотерапія (44%) та робота з природними матеріалами або глиною (22%). Пісочна терапія і драматерапія зустрічалися рідше - по 11%. Усі учасники зазначили, що арттерапевтичні заняття

проводилися переважно у груповому форматі, тривалістю від однієї до двох годин. За частотою участі 39% респондентів відвідували творчі заняття разово, 28% - 1–2 рази на місяць, 17% - щотижня, решта - лише епізодично. Відповідаючи на питання про емоції, які супроводжували заняття, 73% вказали на відчуття спокою, 56% - зацікавленості, а 44% - радості. Тільки 9% повідомили, що іноді відчували тривогу чи напруження під час занять.

Особливо показовими є дані про сприйняття ефективності арттерапії. Понад половина учасників (57%) зазначили, що арттерапія допомогла їм краще розуміти власні почуття, ще 33% - частково погодилися з цим твердженням. Подібна тенденція простежується і щодо зниження рівня тривожності: 61% учасників відзначили покращення самопочуття після занять, 27% - часткове полегшення, тоді як лише 12% не відчули помітних змін.

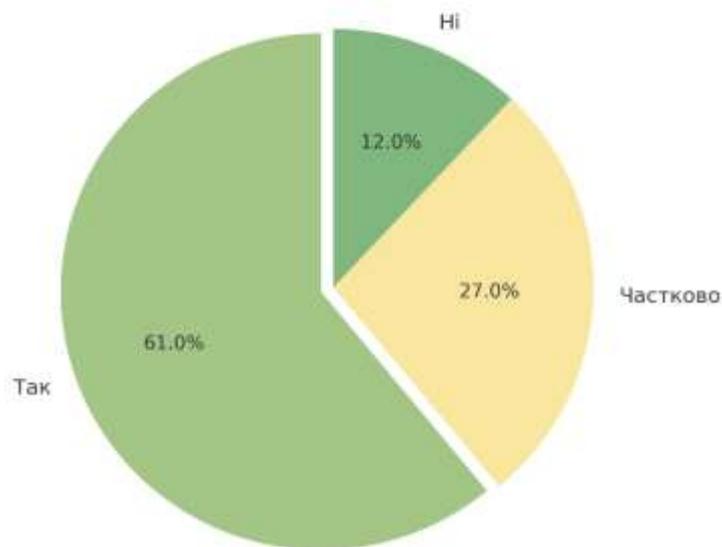


Рис. 3. Зниження рівня тривожності після творчих занять

У порівнянні з іншими формами психологічної допомоги, такими як психотерапія або консультації, 48% військових назвали арттерапію більш ефективною, 38% - приблизно рівнозначною, і лише 14% - менш дієвою. Такий результат може пояснюватися м'якістю та емоційною доступністю творчих методів, що не вимагають прямого вербального опису травматичних подій.

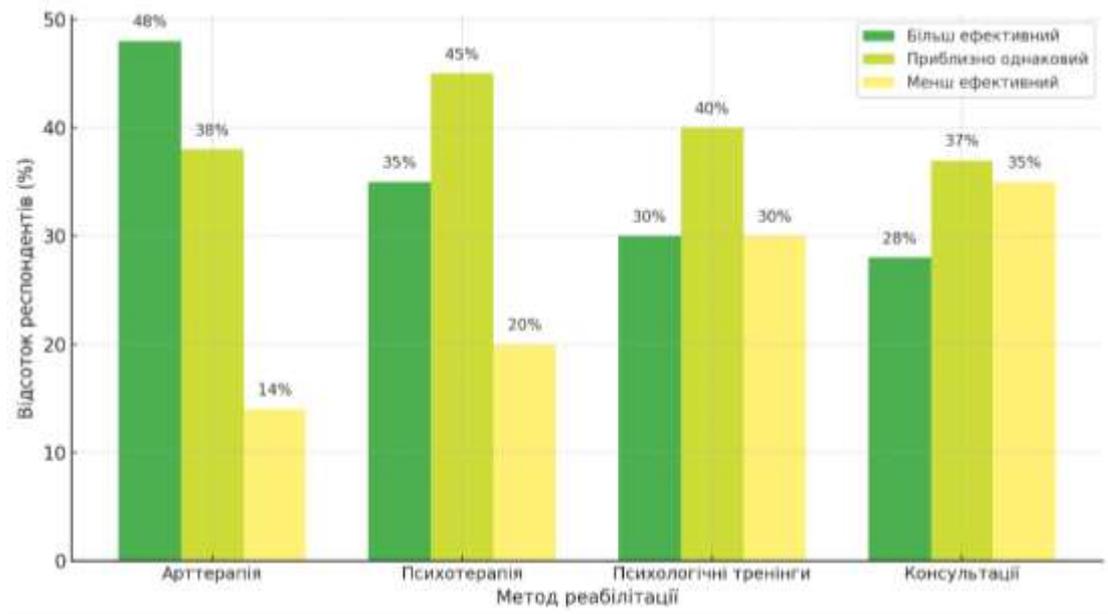


Рис. 4. Порівняльна оцінка ефективності різних методів реабілітації

Серед позитивних змін, відзначених після проходження арттерапії, респонденти найчастіше називали поліпшення настрою (69%), зниження тривожності (58%), покращення сну (42%) та підвищення впевненості у собі (36%). Кілька учасників додали, що творчі заняття допомогли їм налагодити спілкування з іншими ветеранами та відчутти підтримку спільноти.

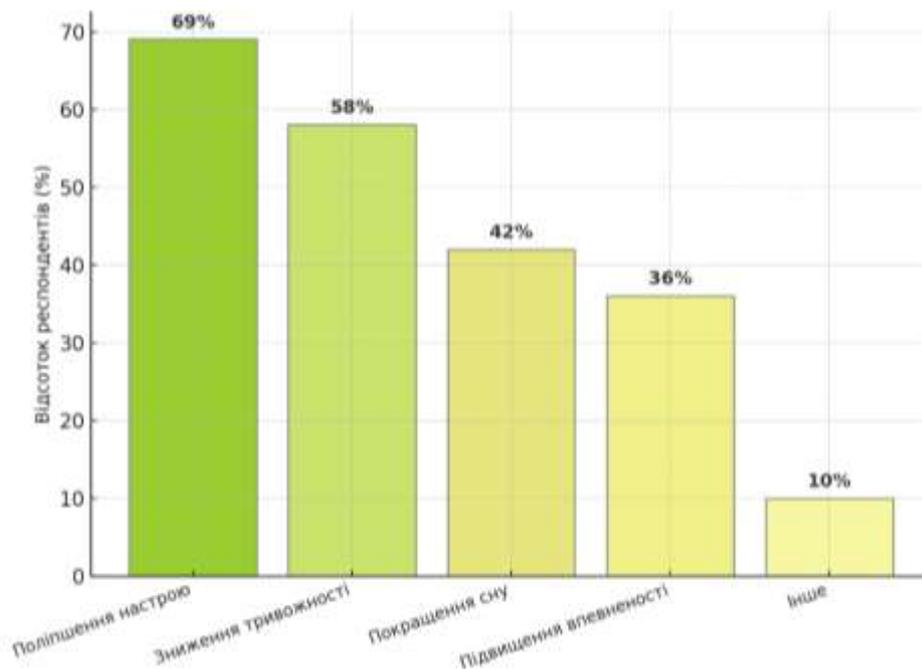


Рис. 5. Зміни помічені після арттерапевтичних занять

Цікаво, що 63% військовослужбовців відзначили підвищення рівня довіри та відкритості у групових арттерапевтичних сесіях. Вони підкресливали, що саме спільна творча діяльність зменшує відчуття ізоляції та сприяє формуванню позитивного мікроклімату в колективі. Ще 21% респондентів висловили думку, що арттерапія частково допомагає у налагодженні взаєморозуміння.

Питання адаптації до мирного життя продемонструвало позитивну динаміку: 59% учасників, які брали участь у творчих заходах, заявили, що такі заняття полегшили їхню соціальну адаптацію, тоді як серед тих, хто не мав досвіду арттерапії, лише 28% вважали себе психологічно готовими до повноцінного повернення у цивільне середовище. Щодо важливості арттерапії у програмах реабілітації 74% респондентів визнали її «дуже важливою» складовою, ще 19% – «скоріше важливою». Таким чином, понад 90% військових позитивно ставляться до впровадження творчих методів у систему психологічної підтримки.

Відповідаючи на відкриті запитання, військовослужбовці найчастіше рекомендували такі форми арттерапії, як малювання, музика, створення колажів, робота з глиною та фотографія. Декілька учасників висловили пропозицію проводити арттерапевтичні заняття у поєднанні з релаксаційними тренінгами або фізичною активністю, наприклад, прогулянками на природі.

Загалом результати анкетування показали, що навіть короточасна участь у творчих заняттях позитивно впливає на емоційний стан військовослужбовців, сприяє зниженню тривожності, покращенню настрою та формуванню почуття внутрішньої рівноваги. Респонденти, які брали участь у арттерапії, частіше демонстрували ознаки оптимізму, соціальної активності та відкритості до спілкування.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що досвід Житомирської області свідчить про високу ефективність арттерапії як інструменту психологічної підтримки ветеранів. Отримані результати підтверджують доцільність подальшого розвитку арттерапевтичних програм у регіоні, зокрема шляхом їх

інтеграції у військові госпіталі, центри реабілітації та освітні заклади. Вони можуть стати важливим елементом комплексної системи відновлення психічного здоров'я військовослужбовців, які пройшли через досвід війни.

Результати проведеного емпіричного дослідження в Житомирській області свідчать про високу актуальність застосування арттерапії у системі психологічної реабілітації військовослужбовців. Попри те, що лише третина опитаних раніше брали участь у програмах психологічної підтримки, а досвід арттерапії мали менше третини респондентів, більшість висловили зацікавленість у таких формах роботи. Це свідчить про потребу розширення доступу до творчих методів реабілітації та формування позитивного ставлення до них серед військових.

Отримані дані показали, що арттерапія ефективно сприяє зниженню емоційного виснаження, тривожності та напруження, які є типовими для осіб із бойовим досвідом. Респонденти, які брали участь у творчих заняттях, повідомили про поліпшення настрою, підвищення впевненості у собі та покращення якості сну. Більш як половина опитаних зазначили, що завдяки арттерапії змогли краще розуміти власні емоції та виражати їх у безпечній формі. Це підтверджує потенціал творчих практик як засобу емоційної саморегуляції та відновлення внутрішньої рівноваги.

Особливо важливим є соціально-психологічний ефект арттерапевтичних занять. Більшість учасників відзначили, що групові форми арттерапії сприяють підвищенню довіри, налагодженню спілкування між ветеранами та формуванню атмосфери взаємопідтримки. Такі результати вказують на значення арттерапії не лише як індивідуального терапевтичного засобу, а й як інструменту соціальної адаптації військовослужбовців до мирного життя.

Порівняльний аналіз показав, що арттерапія за рівнем ефективності не поступається традиційним методам психологічної допомоги, а в окремих випадках перевищує їх. Військовослужбовці високо оцінили м'якість, безпечність і емоційну доступність арттерапевтичних підходів, які дозволяють працювати з травматичними спогадами без прямого вербалізування. Це робить

творчі методи зручними для використання у військових госпіталях, центрах психологічної допомоги та під час реабілітації у громадах.

Таким чином, досвід Житомирської області підтверджує, що системне впровадження арттерапевтичних програм є ефективним інструментом психологічної підтримки ветеранів бойових дій. Їхнє подальше поширення потребує інституційної підтримки, підготовки фахівців та інтеграції у комплексні реабілітаційні стратегії. Арттерапія має значний потенціал не лише для відновлення психоемоційного стану військовослужбовців, але й для формування стійкої системи соціальної реінтеграції ветеранів у мирне життя.

Висновки до розділу 2

1. Методологічна конструкція дослідження (2.1) – поетапна, етично вивірена та репрезентативна для регіонального контексту Житомирщини. Залучення двох груп респондентів – військовослужбовців, що перебувають на лікуванні, і тих, хто проходить службу у територіальних центрах комплектування та соціальної підтримки, – забезпечило широту емпіричного зрізу: від гострих станів під час реабілітації до викликів повернення у службову рутину. Добровільність, анонімність і стандартизована анкета на 22 запитання створили умови для надійного збору якісно-кількісних даних.

2. Інструментарій (2.2) поєднав стандартизовані психодіагностичні шкали (тривога, депресивність, вигорання, самоефективність, соціальна підтримка, суб'єктивне благополуччя) з анкетними блоками про досвід і сприйняття арттерапії. Така комбінація дала змогу зіставити самооцінені зміни після творчих занять із базовими емоційними показниками, підсилюючи валідність інтерпретацій. Додаткове спостереження за невербальною поведінкою допомогло у випадках, коли вербалізація почуттів була ускладнена.

3. Профіль вибірки (2.3) засвідчив високий рівень потреби у підтримці: 68% – у віці 26–45 років, 48% – з бойовим досвідом понад рік; 58% часто/постійно відчують емоційне виснаження, 52% – підвищену тривожність,

47% – часті/постійні нав'язливі спогади. Середній настрій 5,8/10 вказує на збережене емоційне напруження, попри наявну підтримку близьких у більшості.

4. Ключовим висновком із блоку участі є дефіцит доступу до програм: лише 37% мали досвід психологічної реабілітації; арттерапію проходили 29%. Це означає, що позитивні ефекти, зафіксовані в опитаних, досягаються всупереч низькій «насиченості» послугами, і масштабування програм із високою ймовірністю дасть кращу сукупну динаміку.

5. За результатами анкетування, арттерапія демонструє виразний емоційний ефект: 69% відзначили підвищення настрою, 58% – зниження тривожності, 42% – покращення сну, 36% – зростання впевненості. Окреме запитання про зниження тривожності після творчих занять показало 61% «так» і 27% «частково», лише 12% – «ні». Це системно співпадає з психодіагностичною картиною і підкреслює практичну доцільність творчих інтервенцій.

6. Порівняльна оцінка ефективності засвідчила високий статус арттерапії у сприйнятті військових: 48% вважають її більш ефективною за традиційні формати (психотерапію, тренінги, консультації), 38% – рівнозначною, лише 14% – менш ефективною. З урахуванням м'якого, безпечного та невербально доступного характеру творчих методів, це обґрунтовує їх системне включення до стандартів допомоги.

7. Соціально-інтеграційний ефект є вагомим: 63% відзначили підвищення довіри та відкритості у групових сесіях. Це безпосередньо пов'язано зі зменшенням ізоляції, поліпшенням комунікації та формуванням підтримувального середовища – чинників, критично важливих для успішної реадaptaції.

8. Дані анкети засвідчили зв'язок арттерапії з полегшенням адаптації до мирного життя: серед учасників творчих занять 59% зазначили, що адаптація спростилася (проти 28% серед тих, хто не мав такого досвіду). Отже, творчі практики мають не лише симптоматичний (емоційний), а й функціональний (соціальний) ефект.

9. Стратегічний запит на масштабування інтервенцій підтверджено відповідями про важливість: 74% – «дуже важливо», 19% – «скоріше важливо» впроваджувати арттерапію в реабілітаційні програми. Поєднання цих оцінок із низькою попередньою залученістю створює чіткий вектор для регіональної політики: розширити доступ, підготувати кадри, стандартизувати маршрути допомоги, забезпечити регулярний моніторинг результатів.

10. Інтегрально, розділ 2 демонструє логічну послідовність: (а) методологічно обґрунтований дизайн і релевантні інструменти оцінки (2.1–2.2) → (б) узгоджені емпіричні результати з виразним емоційним, соціальним і адаптаційним ефектом (2.3) → (в) практичні імплікації для регіональної системи допомоги. Арттерапія у контексті Житомирської області постає як доказово корисний, соціально прийнятний і масштабований компонент комплексної реабілітації військовослужбовців, із пріоритетом на групові формати, міжвідомчу координацію та інституційну підтримку.

РОЗДІЛ 3

ФОРМУВАННЯ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ

3.1. Стратегії відновлення психоемоційної рівноваги засобами арттерапії

Відновлення психоемоційної рівноваги ветеранів бойових дій потребує цілісного, міждисциплінарного підходу, який поєднує психологічні, соціальні та культурно-творчі інструменти. Арттерапія у цьому контексті є одним із найефективніших методів, спрямованих на гармонізацію емоційного стану, розвиток внутрішніх ресурсів і формування нових способів адаптації після травматичного досвіду. Її сутність полягає у використанні творчих процесів як засобу вираження, усвідомлення й трансформації внутрішніх переживань.

Однією з головних стратегій є впровадження комплексних програм реабілітації, де арттерапія виступає структурною складовою. Вона поєднується з психотерапевтичними методами, тілесно-орієнтованими техніками, соціальною підтримкою та освітніми елементами. Такі програми передбачають роботу у групових і індивідуальних форматах, що дозволяє охопити широкий спектр потреб учасників – від стабілізації емоцій до формування нових життєвих орієнтирів.

Ефективність арттерапії значною мірою визначається створенням безпечного середовища, у якому людина може відкрито виражати свої емоції. Творчий процес виступає інструментом ненасильницького контакту з травматичним досвідом і способом його поступового інтегрування у життєву історію. Через малювання, музичну імпровізацію, ліплення чи драматизацію учасники отримують можливість висловити те, що складно передати словами.

Важливою умовою успіху арттерапевтичних програм є групова динаміка. Спільна творча діяльність допомагає ветеранам відчутти приналежність до колективу, подолати ізоляцію та сформувати довіру до інших. У процесі

спільного створення мистецьких образів виникає ефект соціальної підтримки, що сприяє зниженню рівня тривожності та відновленню базового почуття безпеки.

Серед найпоширеніших стратегій застосування арттерапії виділяють емоційно-катартичну, ресурсну та соціально-інтеграційну. Перша спрямована на вивільнення пригнічених емоцій, друга – на пошук внутрішніх ресурсів, третя – на налагодження міжособистісних зв'язків. Усі ці напрями взаємодоповнюють одне одного, формуючи цілісну модель реабілітації.

На рівні громад дедалі більшого поширення набувають ініціативи, що поєднують арттерапію з культурно-освітньою діяльністю. У багатьох регіонах України діють центри психологічної підтримки ветеранів, де організуються творчі майстерні, заняття з гончарства, флористики, музикотерапії та малювання. Такі форми роботи мають подвійний ефект – вони не лише знижують рівень емоційного напруження, а й сприяють професійній реінтеграції учасників.

Особливу роль відіграє використання арттерапії у військових шпиталях і центрах реабілітації. Тут творчість слугує засобом стабілізації психічного стану, допомагає у відновленні когнітивних функцій, координації рухів і концентрації уваги. Позитивні результати спостерігаються навіть після короткотривалих курсів занять, що свідчить про високу адаптивність методу до різних категорій пацієнтів.

Важливою стратегією є поєднання арттерапії з освітніми компонентами. Участь у творчих проєктах стимулює ветеранів до саморозвитку, розширення світогляду, набуття нових навичок. Це підвищує їхню впевненість у власних силах і сприяє формуванню активної життєвої позиції, що є необхідною умовою успішної соціальної адаптації. Окремим напрямом є застосування дистанційних форматів арттерапії, які дозволяють залучати військовослужбовців, що перебувають на лікуванні або у віддалених регіонах. Онлайн-заняття з малювання, музики чи письма стали дієвим інструментом підтримки під час війни, коли фізичний контакт обмежений. Цей формат зберігає відчуття спільності, що особливо важливо для зниження відчуття ізоляції.

Стратегії арттерапії мають також профілактичний потенціал. Вони дозволяють попередити розвиток хронічних психоемоційних розладів шляхом своєчасного вираження та усвідомлення емоцій. Залучення ветеранів до творчої діяльності вже на ранніх етапах реабілітації значно підвищує ефективність відновлення та зменшує ризик розвитку посттравматичних ускладнень.

Зміцнення емоційної стійкості через мистецтво базується на принципах гуманізму, емпатії та довіри. Арттерапевтичний процес допомагає ветеранам не лише позбутися тривоги, а й знайти нові життєві сенси, відчувати власну значущість і цінність. У цьому контексті творчість виступає символічним актом відновлення контролю над життям. Важливою складовою сучасних стратегій є підготовка фахівців, здатних професійно застосовувати арттерапевтичні методи у роботі з військовими. Підвищення кваліфікації психологів, соціальних працівників і педагогів забезпечує сталість програм та їх відповідність етичним стандартам психологічної допомоги.

Створення міжвідомчих мереж взаємодії між закладами охорони здоров'я, соціальними службами, громадськими організаціями та університетами дозволяє підвищити ефективність реалізації арттерапевтичних стратегій. Така координація сприяє раціональному використанню ресурсів і поширенню найкращих практик. Системне впровадження арттерапії потребує також державної підтримки. Включення творчих методів у реабілітаційні програми, стандарти психологічної допомоги та освітні ініціативи створює умови для сталого розвитку цього напрямку. У перспективі це сприятиме формуванню єдиної національної моделі психологічного відновлення ветеранів.

Підсумовуючи, можна зазначити, що стратегії відновлення психоемоційної рівноваги засобами арттерапії в Україні демонструють високий потенціал ефективності. Вони забезпечують не лише терапевтичний, а й соціально-інтеграційний ефект, сприяючи поверненню військовослужбовців до активного життя. Арттерапія стає важливим компонентом гуманістичної моделі реабілітації, яка поєднує турботу про психічне здоров'я з розвитком особистісного потенціалу ветеранів.

Таблиця 3.1.

Стратегії відновлення психоемоційної рівноваги засобами арттерапії

| Стратегія | Характеристика | Практичні кейси реалізації |
|--|--|--|
| Емоційне розвантаження через мистецтво | Спрямована на зняття емоційної напруги та тривожності через малювання, колаж, музикотерапію. | Групові заняття з живопису 'Мій шлях до миру' у Житомирському госпіталі ветеранів. |
| Символічне опрацювання травматичного досвіду | Трансформація болісних спогадів у символічні образи для внутрішнього звільнення. | Картини 'до і після війни' у творчих майстернях для ветеранів. |
| Підвищення самооцінки та впевненості | Формування відчуття власної сили через створення унікальних творчих виробів. | Глинотерапія – створення особистих символів мужності. |
| Групова арттерапія | Розвиток довіри, комунікації та соціальної взаємодії через спільну творчість. | Програма 'MindBody Flow' у Поліському національному університеті. |
| Музикотерапія | Використання музики для емоційного відновлення та зменшення стресу. | Музичні вечори у Центрі реабілітації військових у Житомирі. |
| Арт-щоденник | Ведення творчого щоденника для рефлексії та емоційної стабілізації. | Щотижневе малювання емоцій із подальшим обговоренням із психологом. |
| Тілесно-орієнтована арттерапія | Поєднання руху, танцю і малювання для відновлення контакту з тілом. | Заняття 'Рух і гармонія' – фіксація відчуттів через малюнок. |
| Екоарт (терапія природою) | Творчість із природними матеріалами для відновлення внутрішньої гармонії. | Сесії екоарту у ботанічному саду – створення мандал з природних елементів. |
| Фототерапія | Відновлення позитивного світогляду через створення фотографій. | Проект 'Погляд ветерана' – фотовиставки зображень відродження. |
| Інтеграційна арттерапія | Поєднання різних форм творчості для комплексного впливу. | Простір 'Арт-відновлення' для ветеранів та їхніх родин. |

Джерело: сформовано автором.

Аналіз поданих стратегій відновлення психоемоційної рівноваги засобами арттерапії демонструє, що найвищу ефективність мають підходи, які поєднують індивідуальну саморефлексію з груповою взаємодією. Візуально-творчі практики, зокрема малювання, колаж і ліплення, забезпечують безпечний

простір для вираження емоцій, що складно вербалізуються. Вони сприяють зниженню рівня тривожності, розширюють емоційний діапазон і допомагають учасникам усвідомити власний стан, перетворюючи внутрішню напругу на конструктивну енергію.

Результати практичних кейсів засвідчують, що групові форми арттерапії підсилюють ефект взаємної підтримки та довіри, що є ключовим чинником успішної реабілітації ветеранів. Під час спільного створення артоб'єктів, музичних імпровізацій або театральних постановок формується атмосфера колективної емпатії, знижується рівень ізоляції та відчуження. Це підтверджує важливість інтеграції колективних арттерапевтичних форматів у діяльність психологічних центрів і громадських ініціатив.

Психоедукаційна та символічна складові арттерапії сприяють відновленню внутрішньої гармонії через усвідомлення зв'язку між тілом, емоціями і творчим самовираженням. Застосування таких методів, як мандалотерапія, пісочна терапія чи музикотерапія, допомагає ветеранам відновити контроль над власним станом, розвинути здатність до саморегуляції та стабілізувати сон і настрій. Ці техніки особливо ефективні при роботі з посттравматичними симптомами, оскільки дозволяють опосередковано опрацьовувати травматичні переживання.

Ключовим фактором успішності програм є професійний супровід фахівців, які володіють знаннями як у сфері психології, так і у творчих практиках. Спостереження показують, що у центрах, де арттерапія проводиться системно та під наглядом досвідчених терапевтів, спостерігається стійке покращення емоційного стану учасників навіть після завершення курсу.

Загалом, результати аналізу підтверджують, що арттерапія є не лише інструментом емоційного відновлення, а й потужним засобом соціальної інтеграції ветеранів. Її стратегічне впровадження в систему психологічної допомоги сприяє формуванню культури ментального здоров'я, зменшенню стигматизації психологічних проблем і зміцненню соціальної згуртованості серед військових спільнот. Арттерапевтичні підходи варто розглядати як

складову комплексної системи реабілітації, орієнтованої на гідність, довіру та людяність.

3.2. Інтеграція арттерапевтичних методів у систему психологічної допомоги ветеранам

Інтеграція арттерапевтичних методів у систему психологічної допомоги ветеранам передбачає створення цілісного, багаторівневого підходу, що поєднує психоемоційну підтримку, соціальну адаптацію та розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Арттерапія, на відміну від традиційних вербальних форм психотерапії, дозволяє працювати з глибинними емоційними переживаннями у безпечний спосіб, активізуючи процеси самовираження та відновлення внутрішнього балансу. Її впровадження у систему допомоги ветеранам є важливим кроком до гуманізації процесу реабілітації та формування сучасної культури ментального здоров'я в Україні.

Першим напрямом інтеграції є інституційне закріплення арттерапії як складової державних і громадських програм психологічної підтримки. У межах цього підходу важливо розробити нормативні документи, які визначають місце арттерапії у структурі психологічної допомоги, кваліфікаційні вимоги до фахівців і стандарти проведення занять. Це сприятиме підвищенню якості послуг і забезпечить їх системність, а не епізодичне застосування.

Другим важливим кроком є інтеграція арттерапії у роботу військових шпиталів, реабілітаційних центрів і територіальних психологічних служб. Практика показує, що творчі методи є особливо ефективними на етапі відновлення після фізичних травм і психологічного виснаження. Вони сприяють поступовому відновленню сенсомоторних зв'язків, підвищують мотивацію до лікування, зменшують симптоми ПТСР і покращують міжособистісну взаємодію.

Третій напрям інтеграції полягає у підготовці спеціалістів міждисциплінарного профілю – психологів, педагогів, арттерапевтів і соціальних працівників, здатних працювати з ветеранами у кризових станах.

Необхідно створювати навчальні програми, що поєднують знання з психології травми, творчих технік і кризового консультування. Підвищення кваліфікації таких фахівців має здійснюватися на базі університетів, медичних установ і центрів ментального здоров'я.

Особливу роль у процесі інтеграції відіграють громадські організації, які вже реалізують програми арттерапії для ветеранів. Їхній досвід доводить, що гнучкі формати – короткі курси, арт-тренінги, виїзні сесії, пленери або творчі майстерні – забезпечують високу залученість учасників і формують довіру до психологічної допомоги. Завдяки партнерству між державними структурами, громадськими ініціативами та міжнародними донорами можливо масштабувати такі практики на регіональному рівні.

Не менш важливою складовою інтеграції є створення арттерапевтичних просторів – спеціально облаштованих майстерень, студій або творчих лабораторій при шпиталях, ветеранських центрах та університетах. Такі простори повинні бути доступними, естетично комфортними й символічно безпечними. Вони створюють атмосферу довіри, сприяють розкриттю потенціалу ветеранів і дають змогу відчувати себе активними учасниками процесу відновлення.

Інтеграція арттерапії у психологічну допомогу ветеранам вимагає не лише організаційних змін, а й зміни суспільного мислення. Важливо подолати стереотипи, що психологічна реабілітація є ознакою слабкості. Творчі методи, будучи природними та ненав'язливими, дозволяють залучати навіть тих військовослужбовців, які уникають класичних форм психотерапії. Арттерапія стає «м'яким входом» у психологічну роботу, забезпечуючи поступову адаптацію до відкритого діалогу про власний стан.

Важливо також забезпечити міжвідомчу координацію між структурами Міністерства оборони, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства соціальної політики та громадськими ініціативами. Така взаємодія дозволить створити єдину базу даних програм, тренерів, арттерапевтичних кейсів і результатів досліджень, що сприятиме обміну досвідом та підвищенню ефективності.

Одним із перспективних напрямів є інтеграція цифрових інструментів – онлайн-арттерапії, цифрових виставок, арт-платформ, де ветерани можуть ділитися своїми роботами, історіями та відчуттями. Це створює додаткові можливості для підтримки, особливо для тих, хто проживає у віддалених громадах або не має фізичного доступу до психологічних центрів.

Ключовим принципом інтеграції є індивідуалізація підходів. Кожен ветеран має власний досвід, травму, рівень довіри до терапії та форму сприйняття мистецтва. Тому арттерапевтична робота повинна адаптуватися до індивідуальних потреб, поєднуючи різні види творчості – живопис, музику, літературну творчість, театр, фото або навіть кулінарію як спосіб символічного відновлення.

Особливу увагу слід приділити гендерним аспектам арттерапії. Жінки-військовослужбовиці, ветерани-мами чи вдови часто стикаються з подвійним навантаженням – емоційним і соціальним. Творчі практики допомагають їм поєднати особистісне відновлення з відновленням ролей у сім'ї та суспільстві. Гендерно чутливі програми арттерапії повинні стати невід'ємною частиною сучасних реабілітаційних стратегій.

Варто також розвивати партнерські зв'язки між університетами, музеями, театрами, художніми школами та ветеранськими спільнотами. Такі колаборації сприяють обміну знаннями, спільним проєктам і підвищенню соціальної видимості ветеранів через мистецтво. Публічні виставки, концерти, фестивалі або театральні постановки, створені ветеранами, не лише мають терапевтичний ефект, а й формують у суспільства розуміння важливості підтримки захисників.

Інтеграція арттерапії також потребує наукового супроводу – системного збору даних, моніторингу результатів і досліджень ефективності. Академічні інституції можуть відігравати ключову роль у цьому процесі, створюючи базу доказової практики, що підтверджує користь арттерапевтичних методів у реабілітації ветеранів.

На етапі стратегічного розвитку доцільно створити національну програму «Арттерапія для ветеранів України», яка б поєднала державні, освітні та

громадські ресурси. У межах цієї програми можуть бути передбачені грантові можливості, підготовка фахівців, створення артпросторів і проведення регіональних артфестивалів. Така ініціатива стане не лише інструментом відновлення, а й засобом соціальної єдності.

Підсумовуючи, інтеграція арттерапії у систему психологічної допомоги ветеранам має потенціал трансформувати підходи до реабілітації в Україні. Вона поєднує гуманістичні, терапевтичні й соціальні принципи, допомагає не лише долати наслідки війни, а й відновлювати почуття гідності, внутрішньої сили й належності до спільноти. Арттерапія у цьому контексті – це не просто метод лікування, а культурна стратегія національного відродження через силу творчості.

Подана таблиця систематизує основні напрями інтеграції арттерапевтичних методів у систему психологічної допомоги ветеранам, що пройшли бойові дії. Вона відображає комплексний підхід, який поєднує клінічні, соціально-психологічні, освітні та культурні аспекти відновлення психоемоційної рівноваги. Кожен із напрямів має свою специфіку реалізації та цільову аудиторію, але всі вони спрямовані на підвищення ефективності реабілітації та соціальної адаптації військовослужбовців.

Перший блок стосується інституційного рівня інтеграції, який охоплює впровадження арттерапії у військові шпиталі, реабілітаційні центри, територіальні громади та освітні заклади. У цих установах творчі методи поєднуються з психотерапевтичними програмами, що дозволяє створювати безпечне середовище для самовираження, зниження тривожності та формування відчуття підтримки. Практичні кейси показують ефективність таких програм у Житомирській, Львівській та Дніпропетровській областях, де арттерапія використовується як частина системної допомоги ветеранам.

Другий напрям – міжвідомча взаємодія, яка забезпечує координацію між медичними, соціальними та громадськими структурами. Її реалізація дозволяє оптимізувати маршрути надання допомоги, уникнути дублювання послуг і забезпечити сталість арттерапевтичних програм. Приклади успішних практик

демонструють співпрацю між Міністерством у справах ветеранів, Міністерством охорони здоров'я та громадськими організаціями, які розробляють спільні реабілітаційні проекти.

Таблиця 3.2.

Напрями інтеграції арттерапевтичних методів у систему психологічної допомоги ветеранам

| Напрямок інтеграції | Характеристика | Приклади практичної реалізації |
|--------------------------------------|---|---|
| Інституційне закріплення | Включення арттерапії до державних і громадських програм психологічної реабілітації; створення нормативних документів і стандартів якості. | Підготовка проекту стандарту Мінсоцполітики, локальні програми при військових шпиталях. |
| Медико-психологічна інтеграція | Застосування арттерапії у військових шпиталях, реабілітаційних центрах і госпіталях як частини комплексної допомоги. | Групові заняття у шпиталях, програми арттерапії для ветеранів з ПТСР. |
| Підготовка фахівців | Розроблення освітніх програм для арттерапевтів і психологів, які працюють з ветеранами; міждисциплінарний підхід. | Курси підвищення кваліфікації у ПНУ, участь у міжнародних проектах Erasmus+. |
| Громадська участь і партнерство | Залучення ветеранських організацій, НУО та волонтерів до реалізації арттерапевтичних програм. | Ініціативи типу «Повернення через мистецтво», регіональні творчі майстерні. |
| Створення арттерапевтичних просторів | Організація артмайстерень і студій при госпіталях та ветеранських центрах для творчої реабілітації. | Артпростори при університетах, центрах ментального здоров'я. |
| Цифрова інтеграція | Розвиток онлайн-форм арттерапії, віртуальних артплатформ і цифрових виставок для ветеранів. | Вебплатформи «Art for Recovery», віртуальні галереї робіт ветеранів. |
| Гендерно чутливі програми | Створення окремих програм для жінок-військовослужбовиць і ветеранок, врахування особливих потреб у відновленні. | Групи підтримки для ветеранок, арттерапевтичні сесії для матерів військових. |
| Науковий супровід | Системний моніторинг ефективності арттерапії, збір даних і проведення досліджень. | Наукові дослідження при ПНУ, звіти для МОЗ і Міноборони. |
| Міжвідомча координація | Об'єднання зусиль державних структур, громадських ініціатив і донорів у сфері психологічної допомоги. | Спільні проекти МОЗ, Мінсоцполітики та міжнародних партнерів. |
| Національна програма | Розроблення загальнодержавної ініціативи «Арттерапія для ветеранів України». | Пілотна реалізація у регіонах, грантова підтримка місцевих центрів. |

Джерело: сформовано автором.

Третій напрям пов'язаний із підготовкою фахівців і розробкою стандартів. Йдеться про навчання психологів, соціальних працівників, волонтерів основам арттерапії, створення методичних матеріалів і навчальних курсів. Такий підхід забезпечує сталість і професіоналізацію практик, формує нову культуру психологічної допомоги в Україні. Отже, таблиця не лише відображає структуру інтеграції арттерапії у систему допомоги ветеранам, а й пропонує практичні орієнтири для подальшого вдосконалення цієї системи на національному рівні.

3.3. Практичні рекомендації для психологів і фахівців з реабілітації щодо застосування арттерапії у роботі з ветеранами бойових дій

Інтеграція арттерапевтичних методів у систему психологічної допомоги ветеранам бойових дій передбачає формування багаторівневої та міждисциплінарної моделі підтримки. Вона має поєднувати медичні, психологічні, соціальні та освітні компоненти, орієнтуючись на потреби різних категорій військовослужбовців – від тих, хто перебуває на етапі лікування, до осіб, які вже повернулися до мирного життя, але зберігають наслідки бойового досвіду. Першим кроком інтеграції є інституційне закріплення арттерапії як складової системи реабілітації. Це передбачає офіційне включення арттерапевтичних програм до стандартів надання психологічної допомоги ветеранам. У медичних та реабілітаційних закладах варто створювати спеціалізовані творчі простори, де поєднуються індивідуальні та групові заняття. Важливо, щоб такі програми фінансувалися на постійній основі та мали чіткі показники ефективності, визначені за результатами психологічних тестів і самооцінки учасників.

Важливим напрямом інтеграції є міжвідомча взаємодія, що передбачає об'єднання зусиль державних структур, місцевого самоврядування, громадських організацій і навчальних закладів. Така співпраця забезпечує цілісний підхід до реабілітації, дозволяючи військовим отримувати не лише психологічну, а й

соціальну, правову та професійну підтримку. Ефективною формою є створення міжвідомчих координаційних рад або партнерських мереж, які узгоджують дії різних учасників системи допомоги ветеранам.

Важливу роль відіграє підготовка та підвищення кваліфікації фахівців, які працюють із ветеранами. Психологи, соціальні працівники, волонтери мають володіти базовими знаннями з арттерапії, техніками невербальної комунікації та кризового консультування. На базі університетів і громадських центрів можна створювати навчальні курси, сертифікаційні програми, а також майстерні для обміну досвідом між фахівцями.

Не менш важливою є участь громадських ініціатив у поширенні арттерапевтичних практик. Громади можуть організовувати творчі заняття у бібліотеках, музеях, культурних просторах, залучаючи місцевих митців і волонтерів. Такі ініціативи не лише сприяють емоційному відновленню, а й формують соціальну згуртованість, зменшують стигматизацію психічних проблем і розвивають культуру підтримки серед населення.

Арттерапія має бути інтегрована також у систему освіти та професійної адаптації ветеранів. У межах перекваліфікаційних курсів або освітніх програм можна використовувати арттерапевтичні практики для розвитку навичок саморегуляції, концентрації та креативності. Це допомагає ветеранам легше адаптуватися до нових умов праці, підвищити мотивацію та зменшити рівень стресу. Значний потенціал мають цифрові технології в реалізації арттерапевтичних програм. Онлайн-формати дозволяють охопити ширшу аудиторію ветеранів, зокрема тих, хто проживає у сільській місцевості або має обмежену мобільність. Віртуальні студії, мобільні додатки, платформи для дистанційної арттерапії можуть стати важливим доповненням до очних сесій і забезпечити постійний контакт із психологом.

Ефективна інтеграція арттерапії передбачає науково-аналітичний супровід програм, створення бази даних, моніторинг ефективності та обмін результатами між фахівцями. Регулярний аналіз впливу арттерапії на психоемоційний стан

дозволяє вдосконалювати методики, адаптувати їх до потреб різних груп ветеранів та підвищувати рівень доказовості практики.

Важливою складовою інтеграції є психоосвітня робота з ветеранами та їхніми родинами. Проведення тренінгів, інформаційних кампаній, відкритих занять сприяє зниженню упередженості щодо психологічної допомоги, а також мотивує військових долучатися до творчих програм. Підвищення рівня обізнаності допомагає формувати позитивне ставлення до відновлення через мистецтво. Арттерапія має бути інклюзивною – важливо залучати до занять не лише ветеранів, а й членів їхніх сімей, волонтерів, представників громади. Це допомагає налагодити внутрішньосімейну взаємодію, підвищити рівень довіри та спільного переживання процесу відновлення. Такі групові формати створюють безпечний простір для обміну досвідом і взаємної підтримки.

Велике значення має розвиток культурно-реабілітаційних ініціатив, які поєднують мистецтво, традиції та національну ідентичність. Організація виставок, концертів, творчих фестивалів за участю ветеранів має не лише терапевтичний, а й соціально-пізнавальний ефект, сприяючи переосмисленню власного досвіду та формуванню нової системи цінностей.

Одним із ефективних форматів є створення мультидисциплінарних команд у програмах реабілітації, де поруч із психологами працюють арттерапевти, соціальні педагоги, лікарі, фізичні терапевти. Такий підхід забезпечує комплексний вплив на психоемоційний і фізичний стан ветеранів, а також підвищує ефективність процесу реабілітації. Інноваційним напрямом інтеграції є створення платформ співпраці – таких як “Recovery Hubs” або “Creative Labs”, які об’єднують науковців, митців, військових і психологів для розробки нових підходів до психоемоційного відновлення. Такі центри вже функціонують у різних регіонах України та демонструють високу ефективність міжсекторальної взаємодії.

Важливою передумовою сталості процесу є державна підтримка та нормативне забезпечення арттерапевтичних ініціатив. На рівні законодавства мають бути визначені стандарти надання арттерапевтичних послуг,

кваліфікаційні вимоги до фахівців і джерела фінансування. Це сприятиме підвищенню якості програм і довіри до них серед ветеранів.

Таблиця 3.3.

Практичні рекомендації для психологів і фахівців з реабілітації щодо застосування арттерапії у роботі з ветеранами бойових дій

| Напрямок рекомендації | Зміст рекомендації | Приклади практичного застосування |
|--|--|---|
| Організація арттерапевтичного процесу | Психолог має створити безпечне, спокійне середовище для вираження емоцій через творчість; важливо дотримуватися принципу добровільності та конфіденційності. | Проведення занять у малих групах (8–10 осіб), облаштування «творчої кімнати» з матеріалами для малювання, ліплення, музики. |
| Підбір методів і технік | Обирати техніки відповідно до психоемоційного стану ветеранів, уникаючи травматичних тем. Використовувати методи, що сприяють релаксації. | Техніка «Малювання емоцій», музикотерапія, створення колажів «Мій шлях до спокою». |
| Індивідуалізація підходу | Підхід має враховувати рівень травматичного досвіду, особистісні особливості та готовність до творчого самовираження. | Попереднє інтерв'ю, діагностика емоційного стану, адаптація вправ залежно від рівня стресу. |
| Групова динаміка | Формування довірчої атмосфери в групі, заохочення взаємної підтримки та поваги. | Вправи на спільне створення малюнків, обговорення почуттів після сесії. |
| Інтеграція результатів арттерапії | Рефлексія після занять, обговорення значення створених робіт для усвідомлення особистих змін. | Колективна виставка «Шлях відновлення» у центрі реабілітації або громадському просторі. |
| Підтримка міжсесійної активності | Заохочення ветеранів до самостійної творчої діяльності поза заняттями. | Домашні завдання: створення міні-малюнка або написання короткої історії про власний досвід. |
| Міждисциплінарна взаємодія | Співпраця психологів із лікарями, соціальними працівниками, арттерапевтами для комплексного підходу. | Проведення спільних реабілітаційних програм і супервізій. |
| Оцінка ефективності | Регулярне відстеження змін психоемоційного стану після серії занять. | Використання коротких анкет самопочуття перед і після артсесій. |
| Профілактика професійного вигорання фахівців | Саморефлексія та участь психологів у власних арттерапевтичних заходах для відновлення ресурсу. | Розробка внутрішніх артсесій для команди фахівців. |

Джерело: сформовано автором.

Успішна інтеграція потребує також міжнародного партнерства. Співпраця з іноземними організаціями, що мають досвід впровадження програм психологічної реабілітації військових, дозволяє переймати ефективні практики, отримувати грантову підтримку, проводити спільні тренінги та розширювати можливості українських фахівців.

Зрештою, арттерапія має залишатися частиною довгострокового супроводу ветеранів після завершення основного лікування. Регулярні зустрічі, творчі студії та онлайн-групи допомагають утримувати стабільний психоемоційний стан, запобігаючи повторним проявам стресу. Такий підхід створює відчуття спільності, підтримки та дає ветеранам можливість

Висновки до розділу 3

Арттерапія підтвердила свою ефективність як гуманістичний інструмент психологічної підтримки ветеранів: вона знижує інтенсивність тривоги, нормалізує емоційний тонус, полегшує доступ до складних переживань без примусу до вербалізації та запускає механізми саморегуляції.

Найдієвішими виявилися стратегії, що поєднують емоційне розвантаження, ресурсне зміцнення та соціально-інтеграційні елементи. Комбінування індивідуальної і групової роботи забезпечує як безпечний простір для особистої рефлексії, так і підтримку спільнотою.

Групові формати арттерапії мають виразну додану цінність: вони зменшують почуття ізоляції, посилюють довіру і взаємопідтримку, відновлюють соціальні зв'язки та сприяють формуванню позитивного колективного досвіду, що є критично важливим для реадaptaції.

Інтеграція арттерапевтичних підходів у систему допомоги потребує інституційного закріплення: визначених стандартів якості, чітких маршрутів направлення, міжвідомчої координації та стабільного фінансування. Без цього практики залишаються фрагментарними та менш доступними.

Результати свідчать про необхідність спеціалізованої підготовки кадрів. Підвищення кваліфікації психологів і арттерапевтів, міждисциплінарні навчальні програми та супервізія забезпечують безпеку процесу і сталість позитивних ефектів для ветеранів.

Значущим є розгортання арттерапевтичних просторів при шпиталях, центрах реабілітації та у громадах. Наявність обладнаного, естетично безпечного середовища підсилює мотивацію, підвищує відвідуваність занять і покращує загальну якість реабілітаційних послуг. Дистанційні формати (онлайн-сесії, цифрові артплатформи) розширюють доступ до підтримки, особливо для ветеранів у віддалених місцевостях або з обмеженою мобільністю. Поєднання очних і дистанційних форматів підвищує охоплення та безперервність супроводу.

Інклюзивність є обов'язковою умовою ефективності: залучення членів родин, робота з уразливими групами (ветеранки, люди з інвалідністю, родини загиблих) та урахування гендерної специфіки підсилюють результати і зменшують ризик повторної травматизації.

Системний моніторинг і науковий супровід програм дозволяють накопичувати доказову базу: порівнювати результати, вдосконалювати методики, масштабувати найуспішніші практики та обґрунтовувати управлінські рішення на рівні установ і регіонів.

Загалом, арттерапія має розглядатися як ключовий компонент комплексної моделі психологічної реабілітації ветеранів: вона не лише пом'якшує симптоматику, а й сприяє посттравматичному зростанню, відновленню почуття гідності, сенсу і соціальної активності, що відповідає стратегічним цілям державної та громадської підтримки захисників.

ВИСНОВКИ

У роботі теоретично обґрунтовано, що психоемоційний стан ветеранів бойових дій є багатовимірною системою, де переплітаються емоційні, когнітивні та соціально-поведінкові компоненти. Військовий досвід порушує базові механізми саморегуляції, змінює систему цінностей і підвищує вразливість до тривожних, депресивних та посттравматичних проявів. Це формує потребу в цілісних, науково обґрунтованих підходах до відновлення.

Теоретичний аналіз засвідчив, що арттерапія має унікальні переваги порівняно з виключно вербальними методами: вона створює безпечний канал для символічного опрацювання травматичних переживань, знижує емоційну напругу, активує внутрішні ресурси, підсилює відчуття контролю та суб'єктності. Групові формати доповнюють індивідуальну роботу потужним ефектом соціальної підтримки.

Емпірична частина (на матеріалі Житомирської області) підтвердила високу потребу у психологічній допомозі: значна частина опитаних військовослужбовців повідомляє про часті/постійні епізоди емоційного виснаження, тривоги та нав'язливих спогадів. Водночас спостерігається дефіцит доступу до системних програм реабілітації та низька «насиченість» арттерапевтичними послугами – це відкриває поле для масштабування.

Дані анкетування продемонстрували відчутні суб'єктивні покращення серед тих, хто мав досвід творчих занять: зростання настрою, зниження тривожності, поліпшення сну та впевненості, поглиблення розуміння власних почуттів. Порівняльні оцінки ефективності засвідчують, що арттерапія сприймається принаймні не гірше за традиційні підходи, а нерідко – як більш прийнятна й результативна завдяки м'якій, безпечній природі.

Практичний блок рекомендацій доводить: найкращі результати дає поєднання емоційно-катартичних, ресурсних та соціально-інтеграційних стратегій у структурі комплексних програм. Критично важливими є: професійно підготовлені фахівці, безпечні артпростори, регулярність занять, супровід

рефлексією, участь родин та спільнот, а також використання дистанційних форматів для розширення доступу.

Інституційна інтеграція арттерапії потребує стандартизації, міжвідомчої координації й сталого фінансування. Запропонована модель включає: вбудовування арттерапії у маршрути допомоги шпиталів і центрів реабілітації; підготовку кадрів у міждисциплінарній логіці; партнерство з громадами, НУО та освітніми закладами; науковий моніторинг результатів для постійного вдосконалення.

З огляду на виявлені ефекти, арттерапія має не лише симптоматичну, а й функціональну дію: сприяє соціальній реінтеграції, відновленню довіри, зменшенню ізоляції й формуванню відчуття належності. Це перетворює її на інструмент посттравматичного зростання та громадянської ресоціалізації, що особливо важливо у воєнний і повоєнний періоди.

Практична значущість роботи полягає в готових до застосування інструментах: анкеті на 22 пункти для первинної оцінки, таблицях стратегій і напрямів інтеграції, шаблонах організації занять і підходах до оцінювання ефективності. Вони можуть бути безпосередньо використані шпиталями, ветеранськими центрами, громадами та університетами при запуску або масштабуванні програм.

Обмеження дослідження (регіональна вибірка, самозвіти, відсутність довготривалого відстеження) не нівелюють загальних висновків, але задають напрям для подальших кроків: розширення географії, включення контрольних груп, використання об'єктивних психофізіологічних індикаторів, лонгітюдні спостереження та аналіз економічної ефективності програм.

Сукупно результати підтверджують: арттерапія – доказово корисний, соціально прийнятний і масштабований компонент комплексної реабілітації ветеранів. Її системне впровадження, підтримане стандартами, навчанням фахівців, мережевою взаємодією і науковим моніторингом, здатне підвищити якість життя захисників, зміцнити спроможність громад і сприяти відродженню країни через культуру турботи та силу творчості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова Н. М. Арттерапія як засіб реабілітації учасників бойових дій в умовах російсько-українського збройного конфлікту. *Українознавчий альманах*. 2020. Вип. 26. С. 8–12.
2. Авер'янова Н. Місце мистецтва в контексті деконфліктизації сучасного українського суспільства. *Українознавчий альманах*. 2019. Вип. 24. С. 103–108.
3. Авер'янова Н. Художнє кіно як системний засіб впливу на процес консолідації українства. *Rozwoj i praktyka*. Zakopane, 2017. С. 62–64.
4. Бриндіков Ю. Л. *Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб* : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Тернопіль, 2019. 40 с.
5. Верховна Рада України. Закон «Про внесення зміни до статті 11 Закону України "Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей"». URL: <https://rada.gov.ua/news/Novyny/117968.html>
6. Воропаєва Т. С., Авер'янова Н. М. Цивілізаційні аспекти російсько-української неоімперської війни: інтегративний підхід. *Science and Technology: Problems, Prospects and Innovations*. Osaka, Japan: CPN Publishing Group, 2023. P. 458–467.
7. Вознесенська О. Фенікс, що народжується з попелу: посттравмівне зростання засобами арттерапії. *Простір арттерапії*. 2019. Т. 2. № 26. С. 52–62.
8. Вознесенська О., Робело-Тимченко Н. Арттерапія в роботі з колективною травмою. *Редакційна колегія*. 2023. С. 4–26.
9. Волошин В. Арттерапія у роботі з моральними і життєвими цінностями учасників бойових дій. *Простір арттерапії*. 2019. Вип. 13.
10. Воропаєва Т. С., Даниленко С., Авер'янова Н., Дроботенко М. Стратегія «розумної сили» як ключова передумова перемоги України. *Українознавчий альманах*. 2022. № 30. С. 43–53.

11. Гундертайло Ю. Д. Арттерапевтичні методики в програмах інтеграції внутрішньо переміщених осіб у громади. *Простір арттерапії*. 2017. 1(21). С. 25–34.
12. Заговайло О. О., Литвиненко В. А. Арттехнології в системі фізичної терапії учасників АТО. 2019.
13. Захарик В. В. Арттехнології в системі фізичної терапії учасників АТО. 2019.
14. Кабанцева А. В., Стеценко Г. В. Застосування арттерапії у психологічній реабілітації осіб з травмою війни. *Матеріали міжнар. наук.-практ. конф.* Одеса, 2024. С. 148.
15. Калька Н., Ковальчук З. *Практикум з арттерапії* : навч.-метод. посіб. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
16. Карачинський О. А. Аналіз інноваційних методів роботи з військовослужбовцями: психологічна реабілітація. *Соціальні науки: перспективи та інновації*. 2024. № 2.
17. Колодрівська Н. В. Використання арттерапії як засобу психологічної корекції емоційних розладів у дітей. 2023.
18. Коляденко Н. В., Фесенюк Н. П., Євстрат'єва Н. Ю. Досвід арттерапії ПТСР у бійців АТО в проєкті «Творча криївка». *Актуальні проблеми психології*. 2017. С. 233.
19. Кохно А. С. Технологія арттерапії у соціальній адаптації дітей ВПО. 2024.
20. Крамер Е. Мистецтво як терапія. URL: <https://www.luchernosheina.com/post>
21. Мирончак К. В. Пошук ресурсу для відновлення самоефективності при переживанні втрати військовими. *Робота з травмами війни*. Київ : Золоті ворота, 2018. С. 74–77.
22. Петришин Л. Соціальне забезпечення ВПО як реабілітаційний аспект відновлення соціального статусу. *Воєнні конфлікти та техногенні*

катастрофи: історичні та психологічні наслідки : зб. тез II міжнар. конф. 2022. С. 24–27.

23. Прокоф'єва Л. О. Вплив бойового стресу на психологічний стан учасників бойових дій. *Габітус*. 2024. Вип. 58. С. 239–243.

24. *Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни* : матеріали XX Міжнар. міждисциплінар. наук.-практ. конф., 31 березня – 2 квітня 2023 р. / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. Київ, 2023. С. 19–22. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/03/arttherapy-zbrn-23.pdf>

25. Пономаренко Ю. А., Дунай Н. С. Реабілітаційний потенціал арттерапії в подоланні наслідків бойового стресу. *Збірник тез доповідей*. 2022. С. 209.

26. Ропецька І. Арттерапевтична методика «Послання симптому». *Простір арттерапії*. 2023. Вип. 1(33). С. 73–84.

27. Скар О. Виклики війни: ідентичність та інструменти роботи психолога (тіло як ресурс). *Простір арттерапії*. 2022. Вип. 1(31). С. 89–100.

28. Dankevych V., Lytvynchuk A., Hrechukha I., Mozharovska T., Dankevych Y. Approaches to restoring the mental health of the war-affected population of Ukraine: art therapy as a method of rehabilitation for veterans and civilians. *Věda a perspektivy*. 2024. № 7(38). P. 175–185.

29. Dankevych V., Kolomiiets T., Lytvynchuk A. Mental health of rural communities in wartime conditions. *Věda a perspektivy*. 2023. № 6(25). DOI: [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-6\(25\)-201-211](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-6(25)-201-211).

30. Clark I. A., Holmes E. A., Woolrich M. W., Mackay C. E. Intrusive memories to traumatic footage: the neural basis of their encoding and involuntary recall. *Psychological Medicine*. 2016. 46(3). P. 505–518. DOI: 10.1017/S0033291715002007.

31. Collie K., Backos A., Malchiodi C., Spiegel D. Art Therapy for Combat-Related PTSD: Recommendations for Research and Practice. *Art Therapy*. 2006. 23(4). P. 157–164.

32. DeLucia J. M. Art Therapy Services to Support Veterans' Transition to Civilian Life: Studio and Gallery. *Art Therapy*. 2016. 33(1). P. 4–12. DOI: 10.1080/07421656.2016.1127113.
33. Gantt L., Tripp T. *Art Therapy, Trauma, and Neuroscience*. 2016. P. 67–99.
34. Gilroy A., Linnell S., McKenna T., Westwood J. (eds.) *Art Therapy in Australia: Taking a Postcolonial, Aesthetic Turn*. Leiden: Brill, 2019.
35. Howie P. (ed.) *Art Therapy with Military Populations: History, Innovation, and Applications*. New York: Routledge, 2017. 250 p.
36. Kelly J., Levey A., Lay R. The Australian and New Zealand Arts Therapy. *Creative Arts Educ Ther*. 2017. 3(1). P. 14–25.
37. Lobban J. The invisible wound: Veterans' art therapy. *International Journal of Art Therapy: Inscape*. 2014. 19(1). P. 3–18. DOI: 10.1080/17454832.2012.725547.
38. Lobban J., Murphy D. Understanding the role art therapy can take in treating veterans with chronic PTSD. *The Arts in Psychotherapy*. 2019. 62. P. 37–44.
39. Naumburg M. *Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practices, Illustrated with Three Case Studies*. URL: <https://search.worldcat.org/title/dynamically-oriented-art-therapy-its-principles-and-practices-illustrated-with-three-case-studies/oclc/606783>
40. Shapiro E. 4 Elements Exercise. *Journal of EMDR Practice and Research*. 2012. 1(2). P. 113–115.
41. Voropayeva T., Averianova N. Information and Economic Security as Priority Directions of the State Policy of Ukraine in the Context of the Strategy of «Smart Power». *IEEE PIC S&T Conference*. Kharkiv, 2021. P. 197–202.
42. Walker M. S., Kaimal G., Koffman R., DeGraba T. J. Art therapy for PTSD and TBI: A senior active duty military service member's therapeutic journey. *The Arts in Psychotherapy*. 2016. 49. P. 10–18.

Додатки

АНКЕТА ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АРТТЕРАПІЇ У РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ РОБОТІ З ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

Мета опитування: Визначити рівень психоемоційного стану, ставлення до арттерапевтичних занять та оцінити ефективність використання творчих методів у процесі психологічної реабілітації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях.

Інструкція: Опитування є анонімним. Просимо Вас відповісти щиро, обравши один із варіантів або коротко пояснивши свою думку.

I. Загальна інформація (демографічний блок)

- 1. Вкажіть Ваш вік: до 25 років 26–35 36–45 46 і старше*
- 2. Вкажіть Ваш стать: чоловіча жіноча*
- 3. Тривалість участі у бойових діях: до 6 місяців 6–12 місяців понад 1 рік*
- 4. Чи брали Ви участь у програмах психологічної реабілітації раніше? так ні*
- 5. Чи брали Ви участь у заняттях з арттерапії? так ні (якщо так – перейдіть до наступних питань про досвід участі)*

II. Емоційний стан та психологічне самопочуття

- 6. Як часто Ви відчуваєте емоційне виснаження чи втому? ніколи рідко іноді часто постійно*
- 7. Чи виникають у Вас нав'язливі спогади або сни, пов'язані з бойовими подіями? ніколи рідко іноді часто постійно*
- 8. Як часто Ви відчуваєте тривогу або напруження без видимих причин? ніколи рідко іноді часто постійно*
- 9. Як би Ви оцінили свій поточний рівень настрою за 10-бальною шкалою (1 – дуже поганий, 10 – дуже хороший)? _____ /10*

- 10. Чи відчуваєте Ви підтримку з боку сім'ї, друзів або колег? так частково ні*

III. Досвід участі в арттерапевтичних заходах

- 11. Які види арттерапії Вам знайомі або в яких Ви брали участь? малювання музикотерапія пісочна терапія драматерапія інше _____*

- 12. Як часто Ви брали участь у творчих заняттях останнім часом? ніколи разово 1–2 рази на місяць щотижня частіше*

- 13. Які емоції Ви найчастіше відчуваєте під час занять з арттерапії? спокій зацікавленість тривогу сум радість інше _____*

14. Чи допомагає Вам арттерапія краще розуміти власні почуття? так
 частково ні

15. Чи відчуваєте Ви зниження рівня напруги або тривожності після творчих занять? так частково ні

IV. Оцінка ефективності арттерапії

16. Як би Ви оцінили ефективність арттерапії у порівнянні з іншими формами реабілітації (психотерапія, тренінги, консультації)? більш ефективна приблизно однакова менш ефективна

17. Які зміни Ви помітили після проходження арттерапевтичних занять? поліпшення настрою зниження тривожності покращення сну підвищення впевненості інше _____

18. Чи відчуваєте Ви підвищення рівня довіри та відкритості у групових арттерапевтичних сесіях? так частково ні

19. Чи допомагають творчі заняття Вам краще адаптуватися до мирного життя? так частково ні

20. Наскільки важливо, на Вашу думку, впроваджувати арттерапію у програми реабілітації для ветеранів? дуже важливо скоріше важливо малозначимо важко сказати

V. Пропозиції та відкрита відповідь

21. Які форми арттерапії Ви вважаєте найбільш корисними для військовослужбовців? _____

22. Які рекомендації Ви могли б дати для покращення реабілітаційних програм для ветеранів? _____