DOI https://doi.org/10.30525/978-9934-26-691-1-1

АРТТЕРАПІЯ ЧЕРЕЗ МИСТЕЦЬКІ ТЕХНІКИ ЯК ШЛЯХ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ МІЦНОСТІ НА ДОСВІДІ РОБОТИ МИСТЕЦЬКОГО КЛУБУ «КРЕАТИВ»

Адамян Г. Р.

ВСТУП

У сучасних умовах воєнного часу проблема збереження психоемоційного здоров'я населення набуває особливої актуальності. Діти, внутрішньо переміщені особи та військовослужбовці перебувають у стані постійного стресу, що потребує пошуку ефективних форм підтримки.

У цьому контексті бібліотека трансформується з традиційного інформаційного осередку у багатофункціональний соціокультурний простір, який забезпечує не лише доступ до знань, а й умови для творчого самовираження та психологічного відновлення. Одним із перспективних напрямів такої діяльності є арттерапія, що поєднує мистецькі практики з процесами емоційної стабілізації особистості.

Метою статті є аналіз можливостей застосування арттерапевтичних практик у бібліотечному середовищі та узагальнення практичного досвіду діяльності мистецького клубу «Креатив».

Повномасштабна війна росії проти України створила зовсім нові, незвичні умови існування для української спільноти. Українським громадянам знадобилися великі сили для збереження ментального здоров'я нації. Особливо тій групі населення, яка пройшла крізь пекло війни та стала безпосередніми учасниками воєнних подій: внутрішньо переміщеним особам, пораненим бійцям ЗСУ, дітям, які через воєнні дії втратили батьків, родину чи здоров'я. Щоб витримати і не зламатися під час війни, ми звертаємося до мистецтва, і особливо образотворчого мистецтва, яке має велику зцілювальну дію.

У 2024 році у Львові відбувся захід під назвою «Весняний контрнаступ» – сеанс одночасної гри в шахи на підтримку ЗСУ серед військових. Участь у цьому заході взяли військові ветерани Львова.

У 2020 році у Верховній Раді України презентовано виставку картин ветеранів АТО «Арттерапія: унікальний досвід реінтеграції після війни». На виставці було представлено роботи ветеранів, які вони малювали у військовому шпиталі. Багато хто з цих хлопців, які намалювали свою першу картину в лікарні, згодом малюють натхненно та стають справжніми митцями. А їхні картини навіть мають попит

у колекціонерів по всьому світу, і це дає їм можливість заробляти собі на життя.

У 2024 році наші ветерани та військовослужбовці, які отримали важкі поранення, вперше взяли участь у іграх United States Air Force Trials 2024, які пройшли у Лас-Вегасі з 4 по 16 березня. Україну представили 30 спортсменів, які ще у грудні пройшли відбір на Всеукраїнських змаганнях з адаптивних видів спорту.

Зважаючи на все це, виникла потреба в арттерапії, яка розрахована саме на ветеранів ЗСУ, які проходять лікування в медичних закладах Дніпра, а також для тимчасово переміщених осіб, дітей, які втратили батьків під час бойових дій.

В умовах постійної військової агресії роботу зі зміцнення ментального здоров'я населення беруть на себе культурні установи, хаби та особливо бібліотечна структура, яка в наш час виконує функцію відкритого простору. Працівники, які мають навички та художню освіту, а особливо майстри петриківського та самчиківського розписів, беруть на себе завдання арттерапевтів у роботі з відвідувачами таких просторів, а також працюють на виїзних майстеркласах у лікувальних закладах прифронтових міст.

1. Теоретичні основи арт-терапії в контексті культурної пам'яті та національного мистецтва та практичний досвід використання петриківського розпису як арт-терапевтичного ресурсу

У сучасному гуманітарному дискурсі поняття колективної пам'яті посідає важливе місце у дослідженні процесів формування ідентичності та культурної тяглості суспільства. Відповідно до концепції Maurice Halbwachs, колективна пам'ять існує як соціально зумовлений феномен, що передається через культурні практики, символи та традиції, закріплюючись у свідомості індивідів через їхню участь у спільному культурному досвіді.

Водночас у межах аналітичної психології Карлом Густавом Юнгом розроблено поняття колективного несвідомого, що репрезентує глибинний рівень психіки, наповнений архетипними образами. Ціуніверсальні символічні структури знаходять своє відображення у міфології, фольклорі та мистецтві, виступаючи своєрідними матрицями сприйняття та переживання світу.

У контексті арттерапії звернення до традиційного народного мистецтва може бути інтерпретоване як процес актуалізації як колективної пам'яті, так і архетипних структур психіки. Мистецька діяльність, заснована на відтворенні традиційних форм і мотивів, сприяє символічному опрацюванню внутрішніх переживань та трансформації психоемоційного напруження у творчу активність.

Особливого значення у цьому контексті набуває петриківський розпис як один із найяскравіших феноменів українського народного мистецтва. Його характерні образи – квіти, рослинні орнаменти, птахи – мають глибоке символічне навантаження та пов'язані з уявленнями про життєву силу, відродження, гармонію та зв'язок людини з природним і культурним середовищем.

З позиції юнгівського підходу петриківський розпис може розглядатися як форма візуалізації архетипних образів, що зберігаються у колективному несвідомому. Ритмічність композицій, повторюваність орнаментальних елементів і гармонійне поєднання кольорів сприяють виникненню стану внутрішньої рівноваги та зниженню рівня психоемоційного напруження.

Таким чином, використання петриківського розпису в арттерапевтичній практиці постає не лише як естетична діяльність, але і як ефективний механізм психологічного відновлення, що забезпечує актуалізацію культурної пам'яті, зміцнення ідентичності та мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості.

Якщо ми звернемося до теорії «колективного підсвідомого» Карла Юнга та його образів-архетипів, глибинний прошарок людського мислення, який містить історичний та релігійний досвід предків, і який не пов'язано з особистим досвідом людини, ми отримаємо величезну теоретичну базу, яку зможемо використати в арттерапевтичній роботі з людьми під час війни[1].

Концепція колективного підсвідомого включає спільні думки, уподобання, мотивації, які актуалізуються в культурі, міфології, релігійних формах, у снах.

Онтологія нації в умовах війни швидко і рішуче змінює форму. Солідарність, як екзистенційна та етична категорія співбуття, як форма нового світового порядку проходить повну трансформацію, національна ідея, як фактор міжнародної суб'єктності, набуває наднової форми. І саме тут з тіні забуття, з тіні підсвідомого, з колективної пам'яті народу на перший план виступає колективне несвідоме, що єднає колективну пам'ять.

Моріс Хальбвакс казав про колективну пам'ять, яка відповідає за зв'язок всієї національної спільноти крізь призму сприйняття світу окремими соціальними групами, до яких входить сім'я, релігійна спільнота і нація взагалі. З цих окремих груп формується єдність народу[2].

[1] Jung C. G. The archetypes and the collective unconscious. Princeton : Princeton University Press, 1981. 451 p.

[2] Halbwachs M. On collective memory. Chicago : University of Chicago Press, 1992. 244 p.

Тобто всі ми, кожен індивід окремо, як особистість є частиною національної єдиної групи. Це вже історично закладено в нашій підсвідомій колективній сутності. І кожен з нас несе в собі та зберігає для нащадків пам'ять поколінь.

Ганс-Георг Гадамер вважав мистецтво засобом розуміння та пізнання світу та істини, що виходить за межі суб'єктивного естетичного переживання[3].

Коріння українського народу втілено в мистецькій традиції, зокрема у петриківському та самчиківському розписах.

Орнамент, розпис, символ. – це не декор, а спосіб глибинного національного мислення українського народу, прадавня національна пам'ять, колективне підсвідоме українського народу, яке тримає в собі думки та відчуття поколінь, національна опора на яку ми маємо спиратися в часи невизначеності й тяжких випробувань. Звертаючись до народного живопису ми відновлюємося та зцілюємося через зв'язок з минулим нашої нації, через дотик до культурних традицій нашого народу.

Це особливо важливо в умовах воєнного часу, коли звернення до культурних архетипів та колективної підсвідомості виступає ресурсом психологічної стійкості. Трансформація переживань та переведення її у творчу енергію, актуалізація підсвідомого досвіду травми у творчість, яка відновлює. Це арттерапевтична база, на якій в сучасному світі може бути побудовано шлях до відновлення.

У сучасних умовах воєнного часу бібліотека трансформується у багатофункціональний соціокультурний простір, що виконує не лише інформаційно-освітню, а й психоемоційну підтримувальну функцію. Особливої актуальності це набуває у роботі з дітьми, внутрішньо переміщеними особами та військовослужбовцями, які потребують безпечного середовища для відновлення психологічної рівноваги.

На базі бібліотеки функціонує мистецький клуб «Креатив», діяльність якого спрямована на впровадження арттерапевтичних практик у роботу з різними категоріями відвідувачів. У межах клубу систематично проводяться заняття, що поєднують творчість, комунікацію та елементи психологічного розвантаження.

У процесі роботи використовуються різноманітні арттерапевтичні техніки, зокрема малювання, ліплення, паперопластика, а також елементи нейрографіки. Застосування цих методів сприяє активізації творчого потенціалу учасників та створенню умов для невербального вираження емоцій.

Особливе місце в діяльності клубу займає використання традиційних форм українського мистецтва, зокрема петриківського

[3] Gadamer H.-G. Truth and method. London : Bloomsbury Academic, 2013. 601 p.

розпису. У ході занять учасники не лише опановують техніку виконання орнаментів, але й залучаються до процесу осмислення культурної спадщини, що сприяє формуванню відчуття причетності до національної культури.

Важливим напрямом діяльності є організація творчих занять для дітей, які пережили травматичний досвід. У процесі таких занять було зафіксовано підвищення рівня зацікавленості до творчості, активізацію комунікації та поступове зниження проявів тривожності.

Окрему групу становлять заняття з військовослужбовцями, для яких арттерапевтичні практики виконують функцію психологічного розвантаження. Участь у творчій діяльності сприяє тимчасовому зниженню психоемоційного напруження та створенню умов для відновлення внутрішнього ресурсу.

Також у межах діяльності клубу практикується створення листів та мистецьких робіт для військових, що має подвійний ефект: з одного боку, сприяє емоційному вираженню учасників, а з іншого – формує відчуття соціальної значущості та причетності до спільної справи

Таким чином, практичний досвід діяльності мистецького клубу «Креатив» демонструє ефективність впровадження арттерапевтичних практик у бібліотечному середовищі як інструменту психоемоційної підтримки, соціалізації та розвитку творчого потенціалу різних категорій населення.

Майстри приходять до військових та малюють у техніці петриківського розпису. Як показує досвід, це дуже добре впливає на настрій поранених бійців. Петриківський розпис – автентична техніка, яка зародилася на нашій козацькій землі, має дивовижну підтримувальну силу та міць, силу поколінь.

Багато таких арттерапевтичних заходів було проведено з дітьми, котрі постраждали від військової агресії російської федерації.

Це ще раз наводить нас на думку, що лікувальні можливості малювання ще не до кінця розкрити й мають бути використані в лікуванні нервових станів більш широко. Особливо це стосується лікування важких психологічних станів, контузій, нервових розладів.

У відкритих просторах, таких як клуби, бібліотеки, хаби, лікарні та шпиталі відбуваються арттерапевтичні заняття та зустрічі й головний напрямок в цих заняттях це народні українські види мистецтв, петриківський та самчиківський розписи.

І для цього нам потрібно повернутися до своєї колективної пам’яті, до сакрального мистецтва української нації, до народних мистецтв, таких, як петриківський, самчиківський розписи.

Петриківський розпис – унікальне українське мистецтво, внесене до переліку нематеріальної культурної спадщини ЮНЕСКО. Його ніжні

квіти, фантазійні орнаменти та яскраві кольори несуть у собі не лише красу, а й цілющу силу для душі[4].

Заняття петриківським розписом можна розглядати як ефективний метод арттерапії. Малювання повторюваних візерунків заспокоює, врівноважує емоційний стан та допомагає людині зануритися у світ гармонії.

Традиційні способи – «зернятко», «пір'їнка», «гребінець» – в самих назвах підсвідомо закладено суто українське старовинне сакральне лікувальне тло на якому ми засновуємо арттерапевтичні засади психологічного відновлення.

Зняття стресу і тривожності через повтор однотипних рухів мають схожу дію з медитацією.

Робота з кольором вмикає в нашому розумі додаткові процеси які теж мають пряму лікувальну дію. Людина поринає у стан «потоку» мозок концентрується і вимикає зайві шуми.

Робота з формою: ритмічність дії під час нанесення малюнку вимикає більшість емоцій іноді навіть усі поточні тривожні емоції і перемикає мозок в режим повтору одної дії, але дії яка має медитативний ефект.

Самовираження через символи – квіти, ягоди, птахи, фігури людей та звірів стають відображенням внутрішнього стану людини, а також напряму пов'язані з українською духовною історією, колективно пам'яттю і через закладений в них сенс занурюють людину в своє підсвідоме і підсвідоме самої української нації.

Відчуття єдності з культурою – торкаючись давньої традиції, людина відчуває опору та коріння.

Практика роботи з пораненими воїнами в шпиталях міста Дніпра показала, воїни, які перенесли чотири контузії з задоволенням малювали і дія таких творчих занять мала дуже сильний лікувальний ефект. Заняття проходили під наглядом лікарів, але без присутності їх в кімнаті для малювання і було помічено міцний лікувальний ефект з великою позитивною дією.

Для дітей петриківський розпис стає грою й одночасно тренуванням уважності, кольоросприйняття, розвитком дрібної моторики й також шляхом відновлення після втрат та подій, що руйнує Під час малювання на заняттях з арттерапії для дітей втративши батьків, домівку, ВПО теж було помічено великий лікувальний ефект особливо коли заняття проходять у великих групах дітей.

[4] Петриківський розпис як елемент нематеріальної культурної спадщини людства // UNESCO. URL: https://ich.unesco.org

І для дорослих і для дітей це шлях до самозаспокоєння та відновлення внутрішньої рівноваги. Таким чином, петриківський розпис – це не лише мистецтво, а й жива терапія, що лікує кольором, ритмом і символами української землі.

2. Практичний досвід застосування інших арттерапевтичних технік у бібліотечному середовищі

Паперове моделювання для дітей, мистецтво оригамі теж може стати напрямком арттерапії. Вплив на дрібну моторику, а через неї медитативний лікувальний ефект через повторювальність рухів та м'яку текстуру паперу, який легко піддається змінам має великий лікувальний ефект для нервової системи, як у дітей, так і у дорослих.

Особливим напрямком художньої арттерапії є створення «Листів на фронт» для дітей та підлітків. Як відоме в підлітковому віці схильність до малювання у багатьох втрачається, якщо діти малюють із задоволенням, то в більш дорослому віці це вже процес який потребує живої уваги й легкості у виборі форми та кольору, який властивий далеко не кожній дорослій людині.

Але як показала практика малювання та написання листів на фронт стає дуже сильним творчим ресурсом який дає можливість виразити свої почуття словами та малюнками та перетворити біль від втрат та війни в емфатичний ресурс, який додатково дає змогу відчути себе частиною спільної перемоги, зменшити тривогу та безсилля, перетворюючи їх на конкретну дію, відчути власну причетність до спільної боротьби;

Арттерапія з використанням синельної (пухнастої) дротинки та фуаміраму для дітей є одним напрямком арттерапевтичної роботи, дуже цікава та доступна техніка, яка поєднує творчість і розвиток моторики.

Що таке синельна дротинка?

Це гнучка кольорова дротинка, обмотана м'яким пухнастим ворсом. Вона легко згинається, тримає форму й приємна на дотик. Дітям подобається працювати з нею, бо можна створювати об'ємні іграшки, фігурки, візерунки.

Користь для дітей включає: розвиток дрібної моторики та розвиток фантазії при роботі з формою та кольором, творче самовираження – діти створюють тваринок, квіти, прикраси, зняття емоційної напруги й це вже прямий ар терапевтичний процес – бо матеріал м'який слухняний, приємний на дотик, розвиток просторової уяви – дитина мислить у 3D: «як зігнути, щоб вийшов носик чи пелюстка?», підвищення впевненості – швидкий результат, який приносить задоволення. З синельного дроту можна створити: звірятка – зайчик, котик, метелик, квіти – ромашки, тюльпани, соняшники, геометричні фігури – кола, зірочки, спіралі,

сезонні прикраси – сніжинки, ялинкові іграшки, аксесуари – браслети, коронки, окуляри для гри.

Ця техніка дуже допомагає розслабитися та відвернутися, повністю зосередившись на творчості та роботі пальців.

Створення іграшок з фуамірану більш складний процес і потребує вже біль кращої роботи пальців дитини, або допомоги дорослого або вчителя. Підходить, як для дітей, так і для підлітків і для дорослих. Потребує використання ножиць та клею. Створити з цього матеріалу можна як прості пласкі фігурки, так і складні тривимірні іграшки та форми.

Робота з 3D-ручкою. Як показує практика цей вид арттерапії підходить як дорослим і підліткам, так і зовсім малим дітям. Створення з різноколірного дроту фігурок відвертає й створює рушійний лікувальний арттерапевтичний процес.

Створення книжкових закладок теж дуже цікавий та недооцінений вид художньої творчості й може стати одним з чудових форматів арттерапевтичних занять. Він містить малювання, скрапбукінг, роботу з клеєм і каліграфію, на закладках можна створити красивий напис.

Створюючи закладки, учасники занурюються у світ фантазії: підбирають кольори, форми, візерунки, додають елементи аплікації чи малюнки. Така діяльність допомагає зняти стрес, розвиває дрібну моторику, увагу й уяву. Закладка, зроблена власними руками, стає не лише річчю, але й маленьким витвором мистецтва. Особливо добре працює цей вид творчості, як напрямок психологічного відтворення в групах.

Ліплення з глини, пластиліну чи полімерних мас є не лише видом творчої діяльності, а й потужним інструментом арттерапії. Цей процес допомагає людині висловлювати емоції, які складно передати словами, та знижує рівень напруги й стресу.

Під час роботи з пластичним матеріалом активізуються дрібна моторика та обидві півкулі мозку, що сприяє гармонізації психоемоційного стану. М'яка текстура глини чи пластиліну дає відчуття безпеки, тепла й контролю над власним творінням, що особливо важливо для дітей та дорослих, які переживають тривогу.

Ліплення дозволяє знімати емоційне напруження – через руки людина «вивільняє» внутрішні переживання, розвивати уяву та креативність – навіть прості форми можуть стати відображенням індивідуального світу, покращувати концентрацію та уважність – занурення у процес допомагає відключитися від турбот, будувати впевненість у собі – завершений виріб стає символом власних можливостей.

У практиці психологів ліплення застосовують для роботи з дітьми, які мають труднощі в навчанні чи спілкуванні, а також із дорослими,

що пережили травматичні події. Навіть просте «м'яття» глини може стати терапевтичним способом зняти стрес після важкого дня.

Таким чином, ліплення – це не лише мистецтво, а й шлях до внутрішньої рівноваги, самопізнання та відновлення. Як показав опит роботи з дітьми та підлітками створити з пластиліну можна як фігурку, так і картину в пласкій формі на папері, як портрет людини, так і абстрактну форму в 3D. А робота з окремою групою особливо уязвімих підлітків, які втратили батьків на війні показала, що творчість з такими матеріалами як пластилін та глина діє дуже позитивно і дає великі можливості для відновлення ментального здоров'я дитини.

Арттерапія для наймолодших діток – чудовий спосіб поєднати розвиток, гру та зцілення емоцій через творчість

Малювання яскравими фарбами особливо корисне, бо стимулює емоції: діти вільно передають свій настрій через кольори, навіть якщо ще не можуть його висловити словами. Знімає напругу: плавні мазки чи розбризкування фарб допомагають вивільнити енергію та позбутися стресу. Під час малювання було виявлено деякі травмуючи фактори які дитина повторювала кожного разу, відтворюючи на папері в темних кольорах все одну й ту ж саму подію, яка мала травмуючий ефект для неї, психолог при роботі з такою формою малювання може виявляти скриті тригери й впливати на стан дитини за допомогою праці з її малюнками. Цей вид малювання підійшов навіть дітям півторарічного віку, які малювали долоньками та пальцями.

Головне не впливати на дитячі творчість, не нав'язувати кольори та форми, дати можливість викласти на папері ту форму в тій колірній гамі яка для дитини є наразі важливою і зформованою в її мислення.

Нейрографіка – це відносно новий метод арттерапії, який поєднує малювання з техніками саморефлексії та психологічної трансформації. Суть методу полягає у створенні спеціальних малюнків за певними правилами, що допомагають людині «переписати» свої внутрішні установки, знизити рівень тривожності та активізувати креативність. Лінії, колір, фігури та свобода самовираження, ось основні засади цього виду арттерапевтичного мистецтва.

ВИСНОВКИ

У процесі реалізації арттерапевтичних занять було зафіксовано позитивну динаміку психоемоційного стану учасників. Зокрема, спостерігалося зниження рівня тривожності, підвищення комунікативної активності та формування більш стабільного емоційного фону.

У роботі з дітьми, які пережили травматичні події, відзначено активізацію творчого самовираження та зростання інтересу до мистецької діяльності. У групах військовослужбовців участь у творчих

заняттях сприяла зниженню психоемоційного напруження та створенню умов для психологічного розвантаження.

Застосування традиційних мистецьких технік, зокрема петриківського розпису, продемонструвало додатковий позитивний ефект, пов'язаний з актуалізацією культурної пам'яті та формуванням відчуття внутрішньої опори.

Отримані результати свідчать про ефективність арттерапевтичних практик як інструменту психоемоційної підтримки в умовах соціальних криз. Поєднання творчої діяльності з елементами традиційного мистецтва підсилює терапевтичний ефект шляхом звернення до культурних архетипів та колективної пам'яті.

Бібліотечне середовище виявляється особливо сприятливим для впровадження таких практик, оскільки поєднує доступність, відкритість та атмосферу безпеки. Це дозволяє розглядати бібліотеку як ефективний простір для реалізації інноваційних форм культурно-мистецької та психологічної роботи.

У сучасних умовах воєнного часу проблема збереження психоемоційного здоров'я набуває особливої значущості. Проведене дослідження засвідчило, що арттерапевтичні практики є ефективним засобом психологічної підтримки різних категорій населення.

Узагальнення практичного досвіду діяльності мистецького клубу «Креатив» дозволило встановити, що використання мистецьких технік сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку творчого потенціалу та формуванню відчуття психологічної безпеки.

Доведено, що бібліотека може виступати не лише культурно-освітнім, а й терапевтичним простором, який забезпечує умови для творчого самовираження, соціалізації та відновлення внутрішнього ресурсу особистості.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методичних рекомендацій щодо впровадження арттерапевтичних практик у діяльність культурних інституцій.

У роботі використано комплекс загальнонаукових та спеціальних методів дослідження. Зокрема, застосовано метод спостереження за учасниками арттерапевтичних занять, що дозволив зафіксувати зміни в емоційному стані дітей та дорослих.

Також використано описовий метод для узагальнення практичного досвіду діяльності мистецького клубу «Креатив».

Елементи порівняльного аналізу дали змогу співвіднести ефективність різних арттерапевтичних технік (малювання, ліплення, паперопластика тощо).

Метод узагальнення застосовано для формулювання висновків щодо впливу арттерапії на психоемоційний стан учасників.

Отримані результати свідчать про високу ефективність арттерапевтичних практик у роботі з різними категоріями учасників. Особливо помітний позитивний вплив спостерігався у дітей, які пережили травматичні події, а також у військовослужбовців особливо важких психологічних станів нервової системи під час реабілітації.

Застосування традиційних мистецьких форм, зокрема петриківського розпису, підсилює терапевтичний ефект шляхом актуалізації культурної пам'яті та формування відчуття ідентичності.

Отже, поєднання мистецької діяльності з елементами національної традиції має подвійний вплив: психологічний і культурологічний.

Діяльність мистецького клубу «Креатив» демонструє також, що відкрите бібліотечне середовище є ефективною платформою для впровадження арттерапевтичних практик. З позиції аналітичної психології, звернення до традиційних образів і символів може розглядатися як актуалізація архетипних структур колективного підсвідомого, що сприяє відновленню внутрішньої цілісності особистості.

Ефект арттерапії містить в собі зниження стресу, відновлення внутрішнього балансу, краще усвідомлення власних переживань та бажань, стимуляція креативності й пошук нестандартних рішень, відчуття «випускання» негативних емоцій через малювання і застосовувати мистецьку арттерапію можна у психології та навчанні, у педагогіці (для розвитку дітей і підлітків), як особиста практика відновлення ментальної рівноваги.

Важливим виводом проведеного дослідження є висновок, – длядля арттерапії не потрібні художні навички – будь-яка людина може малювати, ліпити, створювати з різних матеріалів витвори й отримувати користь в першу чергу для свого психологічного здоров'я. Доведено, що сучасна бібліотека може виступати не лише культурно-освітнім, а й терапевтичним простором, який забезпечує умови для творчого самовираження, соціалізації та відновлення ментального здоров'я в умовах соціальних криз.

Доведено, що сучасна бібліотека може виступати не лише культурно-освітнім, а й терапевтичним простором, який забезпечує умови для творчого самовираження, соціалізації та відновлення ментального здоров'я в умовах соціальних криз.

АНОТАЦІЯ

У статті розглянуто арттерапію як ефективний засіб психоемоційної підтримки в умовах воєнного часу. Проаналізовано можливості використання мистецьких практик у роботі з дітьми, внутрішньо переміщеними особами та військовослужбовцями, які зазнали психологічних травм. Особливу увагу приділено ролі традиційного українського

мистецтва, зокрема петриківського розпису, як інструменту актуалізації культурної пам'яті та відновлення внутрішньої рівноваги особистості. На основі практичного досвіду діяльності мистецького клубу «Креатив» у бібліотечному середовищі проаналізовано вплив різних арттерапевтичних технік (малювання, ліплення, паперопластика, нейрографіка тощо) на емоційний стан учасників. Встановлено, що застосування арттерапії сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку творчого потенціалу та формуванню відчуття психологічної безпеки.

Література

1. Jung C. G. The archetypes and the collective unconscious. Princeton : Princeton University Press, 1981. 451 p.
2. Halbwachs M. On collective memory. Chicago : University of Chicago Press, 1992. 244 p.
3. Gadamer H.-G. Truth and method. London : Bloomsbury Academic, 2013. 601 p.
4. Malchiodi C. A. The art therapy sourcebook. New York : McGraw-Hill, 2007. 336 p.
5. Rubin J. A. Art therapy: an introduction. New York : Routledge, 2016. 400 p.
6. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. Geneva : WHO, 2022. URL: https://www.who.int
7. Петриківський розпис як елемент нематеріальної культурної спадщини людства // UNESCO. URL: https://ich.unesco.org

Information about the author:
Adamian Hanna Rafikivna,
Master of Philosophy,
Art therapist, master of Petrykivka painting,
Dnipropetrovsk Regional Library for Children
46, Dmytro Yavornitsky Ave., Dnipro, 49000, Ukraine