

**Кудар Кіра Валеріївна,**

кандидат психологічних наук, практичний психолог,  
ДУ «Територіальне медичне об'єднання МВС по Харківській області»  
ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-1925-6431>

**Харченко Світлана В'ячеславівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
професор кафедри педагогіки та психології факультету № 3,  
Харківського національного університету внутрішніх справ  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5149-7892>

## **ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ ТА ІНТЕРВЕНЦІЙ НА ОСНОВІ МИСТЕЦТВА У ПРОЦЕСІ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ПРАЦІВНИКІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ**

Використання арттерапії як додаткового методу впливає на покращення загальних результатів психологічної допомоги працівникам сектору безпеки та оборони України та полегшує процес виходу з неї. Арт-терапія не асоціюється з лікувальними заходами та не спричиняє у них відчуття стигматизації. Рекомендації для включення пацієнтів у арттерапію враховують наявність симптомів уникання негативних почуттів, таких як вина, сором та інші, які можуть виникати при посттравматичному стресовому розладі (ПТСР) і ускладнювати участь пацієнта у традиційній терапії. Крім того, арттерапія включає як групові, так і індивідуальні сесії, що сприяє розвитку соціальних навичок та усвідомленню того, що людина не самотня в процесі опанування стресу.

Різні види мистецтва можуть бути використані як засоби, інструменти психологічної допомоги, але їх вплив є значно ширше щодо сприяння психічному здоров'ю та можуть бути застосовані не лише психологами та психотерапевтами, але й митцями, працівниками охорони здоров'я, соціальними працівниками. Розрізняють два основні підходи до таких терапій: арттерапію та інтервенції на основі мистецтва. Арттерапія – це метод психологічної допомоги, який проводиться психологом зі спеціальною освітою, має чітку структуру і процедуру проведення, включає експресію через мистецтво, обговорення результатів та надання психологічної підтримки. Вона може використовувати різні види мистецтва, такі як малювання, скульптура, музика, танець тощо. Інтервенції на основі мистецтва – це заходи, які також використовують мистецтво для психологічної підтримки, але вони можуть проводитися без участі спеціально підготовлених психологів. У цьому випадку, для проведення інтервенцій можуть залучатися художники, музиканти, гончарі та інші митці. Ці заходи не обов'язково включають психологічний аналіз або обговорення, але можуть мати позитивний вплив на емоційний стан учасників.

В Україні з метою психологічної допомоги працівникам сектору безпеки та оборони України використовують арттерапію та інтервенції на основі мистецтва (табл. 1).

Таблиця 1

**Проекти арт-терапії та інтервенції на основі мистецтва в Україні: провідні організатори та опис методів**

Організатор	Опис терапії	Арттерапія чи інтервенція
ДУ «ТМО МВС України» (м. Харків, Київ, Івано-Франківськ та ін.) [3]	Живопис, малювання, ліплення, колажі, маски, робота з кінетичним піском, МАК-техніки та ін.	Арттерапія інтегрована у комплексну програму психологічної реабілітації
Проект із соціальної та психологічної реабілітації Захисників та Захисниць України, м. Київ [7]	Гончарство	Арттерапія
Національна гвардія України (в/ч 3011, в/ч 3082 та ін.) [5]	Малювання (різні техніки)	Арттерапія, психолог Д. Роговий; монахиня Христина
Проект за участю «Музею історії Петриківського розпису та народних ремесел», Дніпропетровщина [11]	Петриківський розпис, малювання.	Арттерапія, у межах програми реабілітації військових
Волинський госпіталь ветеранів війни, с. Липини (Луцьк) [1]	Майстер-клас з глино терапії	Артінтервенція, гончар В. Дудко
Волинський госпіталь ветеранів війн, м. Луцьк [6]	«Квіти на гільзах і уламках ракет», малювання	Артінтервенція, волонтерка В. Шварцкоп
КНП «Заліщицький обласний госпіталь інвалідів війни та реабілітованих» [2]	Малювання, іконописство	Артінтервенція, український художник О. Киналь, іконописець В. Шерстій, народний художник України Б. Ткачик
Громадська спілка «Дім Ветерана», м. Житомир [9]	Серія художніх майстер-класів «У тебе все вийде». Малювання картин.	Артінтервенція, художник, викладач С. Носок.
Майстерня «Військовий сувенір», м. Житомир [8]	Створення виробів із дерева	Артінтервенція, ветеран Ю. Лисак
Полтавський центр реабілітаційної медицини [10]	Музична терапія	Артінтервенція, піаніст-віртуоз, композитор Є. Хмара
«Військовий клуб», м. Харків [12]	Малювання у стилі супрематизму	Артінтервенція, художник К. Лизогуб
Проект реабілітації військових та ветеранів «Бугуртна січ» [4]	Культурно-спортивна течія, яка ґрунтується на середньовічній історії, культурі та мистецтві	Артінтервенція

Провідною формою мистецтва в арттерапії та інтервенціях в Україні є малювання. Використовуються різні види малювання: малювання на склі, іконопис, малювання в стилі супрематизм, малювання на гільзах та уламках ракет тощо. Крім того, застосовується гончарство та глинотерапія, столярство, музична терапія та культурно-історичні проекти. Психологи, які працюють у державних та приватних організаціях, частіше за все використовують окремі техніки арттерапії в комплексних програмах психологічної реабілітації.

Арттерапія та інтервенції на основі мистецтва, завдяки внеску психологів і митців, є потужним інструментом для покращення психосоціального стану працівників сектору безпеки та оборони України. В державних програмах найчастіше використовуються окремі техніки арттерапії, які психологи інтегрують у загальну програму реабілітації. Артінтервенції проводяться митцями та волонтерами. Крім того, можливі такі підходи до арттерапевтичної практики як фотографія, щоденні селфі, театр, вишивка, творче письмо, стендап-терапія тощо. Ці підходи відкривають нові перспективи в розвитку мистецької терапії як інструменту для відновлення психологічного здоров'я працівників сектору безпеки та оборони України.

### Список використаних джерел

1. Арттерапія глиною: у селі біля Луцька гончар організовує майстер-класи для військових. URL: <https://suspilne.media/421704-artterapia-glinou-u-seli-bila-lucka-goncar-organizovue-majster-klasi-dla-vijskovih/>
2. Арттерапія для військових. URL: <https://gazeta.te.ua/art-terapiya-dlya-vijskovyh/>
3. Арттерапія як засіб подолання стресу у військовослужбовців – автор Василевська О.О. URL: <https://dp-tmo.mvs.gov.ua/news/show/29>
4. Бугуртна Січ/Buhurt. URL: <https://m.facebook.com/BuhurtSich/>
5. Військова частина 3011. Арттерапія для військовослужбовців - задатки графіка, живописця або скульптора є у кожного. Двічі на місяць гвардійці беруть участь в групових. URL: <https://www.facebook.com/watch/?v=436558521176415>
5. Квіти на гільзах і уламках ракет: у волинському госпіталі організували заняття арттерапії для військових». URL: <https://suspilne.media/420372-kviti-na-gilzah-i-ulamkah-raket-u-volinskomu-gospitali-organizuvali-zanatta-artterapii-dla-vijskovih/>
6. Арттерапія для Захисників та Захисниць України: заспокоює розум і душу. URL: <https://dsp.kyivcity.gov.ua/news/994.html>
7. Військовий сувенір для арттерапії ветеранів. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-regions/3729299-vijskovij-suvenir-dla-artterapii-veteraniv.html>
8. Мистецтво зцілює: арттерапія для військових, ветеранів війни та рідних загиблих воїнів у Житомирі (ФОТО). URL:

<https://times.zt.ua/mystetstvo-ztsiliuie-art-terapiia-dlia-viyskovykh-veteraniv-viyny-ta-ridnykh-zahyblykh-voiniv-u-zhytomyri-foto/>

9. Музична терапія для військових: у Полтаві виступив піаніст Євген Хмара. URL: <https://irt.pl.ua/news/31735/>

10. Петриківський розпис – арттерапія військових. URL: <https://www.hirchytsya.com.ua/petrykivskyj-rozpys-art-terapiia-vijskovykh/>

11. Як арттерапія допомагає українським військовим? Розповідає Костянтин Лизогуб. URL : <https://gwaramedia.com/artterapiya-dlya-vijskovih-yak-tvorchist-dopomagaie-vidnovitisya/>