

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЮРИДИЧНИЙ ІНСТИТУТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему: «Техніки арт-терапії як інструмент подолання екзистенційної тривожності»

Здобувача вищої освіти

Групи: ПС-21

спеціальності 053 «Психологія»

Ступки Марії Юріївни

Науковий керівник:

доктор філософії з психології Давоян Є. Е.

Національна шкала

| | |
|--------------------------------------|------------------------|
| Кількість балів: __ Члени комісії | Оцінка: ECTS ____ |
| (підпис) | (прізвище та ініціали) |
| (підпис) | (прізвище та ініціали) |
| (підпис) | (прізвище та ініціали) |

Кривий Ріг – 2025

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| ВСТУП..... | 4 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНІК АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТУ ПОДОЛАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ | 8 |
| 1.1. Екзистенційна тривога як психологічна проблема..... | 8 |
| 1.2. Арт-терапія як інтервенційна методика у роботі з екзистенційною тривогою | 19 |
| Висновок до Розділу 1 | 31 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНІК АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТУ ПОДОЛАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ | 33 |
| 2.1. Організація та методологічне забезпечення дослідження ефективності технік арттерапії..... | 33 |
| 2.2. Математико-статистичний аналіз отриманих даних | 36 |
| Висновок до Розділу 2 | 39 |
| РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК У ПОДОЛАННІ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ТА АНАЛІЗ ЇХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ..... | 42 |
| 3.1. Використання технік арттерапії у подоланні екзистенційної тривоги..... | 42 |
| 3.2 Розкриття технік арт-терапії, застосованих у дослідженні..... | 51 |
| 3.3. Застосування арт-терапевтичних технік у роботі з екзистенційною тривогою | 54 |
| Висновки до розділу 3 | 57 |
| ВИСНОВКИ | 58 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 60 |
| ДОДАТКИ..... | 66 |

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній бакалаврській роботі досліджуються техніки арт-терапії як ефективний засіб подолання екзистенційної тривожності. Актуальність теми зумовлена зростанням кількості тривог серед молоді в умовах воєнних дій, глобальної нестабільності та втрати сенсів. У роботі обґрунтовано поняття екзистенційної тривоги, її психологічні особливості, прояви та наслідки для особистості. Особлива увага приділена використанню арттерапії як методу символічного осмислення внутрішніх переживань, що не піддаються раціоналізації.

Метою дослідження є теоретичне та емпіричне обґрунтування ефективності арттерапевтичних технік у зниженні рівня екзистенційної тривоги. У межах роботи проаналізовано наукові джерела з теми, описано методи діагностики екзистенційної тривожності, розкрито зміст застосованих арттерапевтичних методик (вільне малювання, колажування, мандалотерапія, робота з образом «Тіні») та подано результати їх практичного використання. Проведене емпіричне дослідження охоплювало онлайн-опитування та серію арттерапевтичних сесій, що дало змогу простежити динаміку змін у психологічному стані учасників.

Отримані результати дозволили виявити позитивну динаміку зменшення рівня екзистенційної тривожності, а також окреслити арттерапію як ресурсний інструмент самопізнання, відновлення і формування внутрішньої опори. Практичне значення роботи полягає у можливості використання її результатів психологами, педагогами та соціальними працівниками в роботі з молоддю, яка переживає екзистенційні тривоги. Наукова новизна полягає в тому, що в роботі вперше поєднано екзистенційний підхід і арт-терапію для глибшого розуміння внутрішнього стану людини та підтримки її особистісних змін.

Ключові слова: екзистенційна тривога, арт-терапія, молодь, емоційна стабільність, творчість, внутрішні переживання, особистісний розвиток, психоемоційна підтримка, символічне самовираження.

ABSTRACT

The qualification bachelor's thesis explores art therapy techniques as an effective tool for overcoming existential anxiety. The relevance of the topic is determined by the growing incidence of existential crises among youth in the context of war, global instability, and a loss of meaning. The study justifies the concept of existential anxiety, its psychological features, manifestations, and consequences for the individual. Special attention is paid to the use of art therapy as a method for symbolically comprehending internal experiences that cannot be rationalized.

The aim of the research is to theoretically and empirically justify the effectiveness of art therapy techniques in reducing existential anxiety. The thesis analyzes academic literature on the topic, outlines diagnostic methods, details the applied techniques (free drawing, collage, mandala therapy, work with the “Shadow” image), and presents the results of their practical implementation. The empirical study included online surveys and a series of art therapy sessions, which helped track psychological changes in participants.

The results demonstrated a positive trend in reducing existential anxiety and highlighted art therapy as a valuable tool for self-exploration, emotional healing, and the development of internal resilience. The practical significance lies in the potential use of the findings by psychologists, educators, and social workers dealing with youth in existential crisis. The scientific novelty consists in the interdisciplinary integration of existential analysis and art therapy interventions aimed at achieving deep personal transformation.

Keywords: existential anxiety, art therapy, youth, emotional stability, creativity, inner experiences, personal development, psycho-emotional support, symbolic self-expression.

ВСТУП

Актуальність. У сучасному світі, де людина щодня стикається зі швидкими змінами та нестабільністю, все частіше виникають глибокі внутрішні кризи, пов'язані з втратою сенсу, відчуттям самотності та невизначеності щодо майбутнього. Однією з найменш помітних, але надзвичайно значущих проблем психологічного стану людини є екзистенційна тривога – особливий вид внутрішньої напруги, що виникає у зв'язку з роздумами про сенс життя, смерть, свободу, відповідальність та ізоляцію.

У зв'язку з цим особливої актуальності набувають методи психологічної допомоги, які працюють не лише на рівні логіки та розуміння, а й на рівні емоцій, символів та творчого вираження. Через створення візуальних образів, символів і художніх форм, людина має змогу доторкнутись до своїх внутрішніх переживань, виразити їх без слів, а також поступово трансформувати через творчість. У контексті повномасштабної війни в Україні, яка почалась у 2022 році, значно зросла потреба у психологічній допомозі, що здатна працювати не лише на рівні логіки чи раціонального осмислення подій, а й з глибокими емоційними травмами, втратою, шоком, відчуттям порожнечі та втрати сенсу. Для багатьох людей – як військових, так і цивільних, які пережили окупацію, евакуацію, втрату близьких чи домівки – традиційні психологічні підходи не завжди виявляються достатніми. У таких умовах особливої актуальності набуває Арттерапія, яка поєднує мистецтво і психотерапію, дозволяючи людині торкнутися власних переживань на глибшому, символічному рівні. Створення образів, малюнків чи колажів дає змогу без слів виразити біль, страх, відчай або надію – і поступово перетворювати ці емоції у щось нове, більш ресурсне. Це важливо не лише як метод підтримки, а як спосіб повернення до себе та формування внутрішньої опори у складних умовах воєнного досвіду.

Об'єктом дослідження – виступає екзистенційна тривожність як психологічний феномен, а **предметом дослідження** є техніки арттерапії як засіб зниження рівня екзистенційної тривожності у молоді.

Методи та методики дослідження, які були використані у цій роботі, включають як теоретичні, так і емпіричні:

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, класифікування, систематизація.

Емпіричні: опитувальник «Смисложиттєві орієнтації», Вільне малювання, Колажування, Мандалотерапія, Робота з образом «Тіні».

На першому етапі було проаналізовано наукові джерела, щоб краще зрозуміти суть екзистенційної тривожності та підходи арттерапії. Для емпіричного дослідження основним методом стало анонімне онлайн-опитування, яке допомогло виявити рівень схильності респондентів до екзистенційної кризи. Далі було проведено серію арттерапевтичних сесій, у яких застосовувалися такі методики, як мандалотерапія, вільне малювання, створення колажу та робота з образом «Тіні». Також використовувалась адаптована шкала оцінки екзистенційної тривожності – для фіксації змін у стані учасників до і після циклу занять. Поєднання кількісних і якісних підходів дало змогу побачити як цифри, так і глибину переживань, зафіксованих через творчий процес.

Метою кваліфікаційної роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження ефективності арттерапевтичних технік у подоланні екзистенційної тривоги.

Для досягнення цієї мети було поставлено такі **завдання**:

1. Проаналізувати наукову літературу щодо поняття екзистенційної тривожності та її психологічних особливостей.
2. Розглянути базові техніки арттерапії, які застосовуються у роботі з глибинними переживаннями.
3. Створити банку емпіричних методик екзистенційної тривожності серед молодих людей.

4. Застосувати та проаналізувати вплив арттерапевтичних технік на зменшення тривожності.

5. Скласти висновки щодо ефективності арттерапії як способу подолання екзистенційної кризи.

У рамках *емпіричної частини* дослідження було проведено анонімне онлайн-опитування з метою виявлення схильності до екзистенційної тривоги у респондентів. На другому етапі 36 учасників із високими показниками залучались до циклу арттерапевтичних сесій, що включали різні техніки образного самовираження. Для оцінки динаміки змін використовувалась адаптована шкала екзистенційної тривожності.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані в роботі психологів, арттерапевтів або навіть просто як частина самодопомоги для тих, хто переживає глибоку внутрішню тривогу. Запропоновані техніки не вимагають спеціальної художньої освіти, тому можуть застосовуватись у різних умовах – як у форматі групових занять, так і в індивідуальній роботі. Крім того, дослідження може бути корисним для тих, хто шукає нестандартні підходи до роботи з екзистенційними темами та хоче поєднувати творчість із психологічною підтримкою.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що Арттерапія розглядається не лише як засіб емоційного розвантаження, а як інструмент глибинної особистісної трансформації через символічне осмислення власного досвіду. У дослідженні було зроблено спробу пов'язати конкретні арттерапевтичні практики з ключовими компонентами екзистенційної тривожності (сенс життя, самотність, страх смерті тощо), що дозволило виявити ефективні механізми впливу на ці стани.

Структура роботи включає вступ, три розділи, висновки до кожного розділу та загальні висновки, список використаних джерел та додатки. Загальний обсяг роботи складає 59 сторінок друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНІК АРТТЕРАПІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТУ ПОДОЛАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ

1.1. Екзистенційна тривога як психологічна проблема

Екзистенційна тривога є складним і багатовимірним психологічним феноменом, що виникає в контексті усвідомлення індивідом кінцевості життя, обмеженості власного існування, свободи вибору та відповідальності за нього, а також пошуку змісту буття. Це явище набуло особливої актуальності у ХХІ столітті, коли соціальні трансформації, військові конфлікти, глобальні кризи та інформаційне перенасичення викликають глибокі внутрішні суперечності в особистості. [41, с. 3]

Так, екзистенційна тривога є невід’ємною частиною людського існування, її не можна усунути повністю, однак можна навчитися конструктивно інтегрувати її в особистісний розвиток.

Екзистенційна тривога належить до числа феноменів, які найбільш чітко свідчать про невідворотність екзистенційних аспектів людського життя. До 90% людської поведінки можна пояснити як результат взаємодії внутрішніх мотивів і зовнішніх обставин. Екзистенційна тривога належить до числа феноменів, які найбільш чітко свідчать про невідворотність екзистенційних аспектів людського життя. Нажаль не всі методи психологічного та психотерапевтичного втручання можуть бути ефективними для вирішення питання екзистенційної тривоги. У житті бувають такі моменти, коли звичні поради, шаблонні рішення або навіть досвід інших людей просто не працюють. Це не просто складні ситуації — це справжні життєві злами, кризи, коли все, що здавалося стабільним і знайомим, раптом зникає або втрачає сенс. Людина ніби опиняється без мапи в новій реальності, де нічого не зрозуміло і немає чітких орієнтирів. Такі моменти можуть виникати після втрати близьких, у періоди війни, вимушеної міграції чи раптової втрати звичного способу життя. Вся система, по якій раніше «рухалося» життя, наче зруйнована – і людині доводиться починати спочатку, з повного нуля.

Це дуже страшно й виснажливо, бо незрозуміло, куди йти і на що спиратися. Багато людей у такі моменти відчувають повну розгубленість і внутрішню самотність – і саме тоді з'являється потреба в глибокій, неформальній психологічній підтримці.

До другої категорії ситуацій, у яких традиційні психологічні підходи виявляються неефективними, належать випадки протилежного характеру – коли у зовнішньому плані все складається успішно: людина досягає соціального визнання, матеріального добробуту, реалізує поставлені цілі. Проте, незважаючи на зовнішнє благополуччя, вона відчуває внутрішнє незадоволення, пошук чогось більшого або глибокого. У таких випадках індивід виходить за межі наявних соціальних чи інституційних очікувань, і його прагнення не зумовлюються виключно впливом зовнішніх факторів чи вимог. Це свідчить про активізацію екзистенційного рівня запитів, які виходять за межі стандартних схем мотивації та потребують іншого рівня психологічного осмислення. [1, с. 23].

Як зазначали у актуальності, українці зараз через війну переживають екзистенційну тривогу. Тому вважаємо доцільним для розкриття цього поняття звернутись до наступних авторів, які досліджували це питання, до досвіду гуманістичної психологічної школи (А. Маслоу – ієрархія потреб; В. Франкла – логотерапія, ставлення до того, що відбувається, пошук сенсу, щоб вижити) та екзистенціальної школи (принцип екзистенціальної природи свідомості), що виділилася з гуманістичної школи, ідеї школи стоїцизму, що допоможуть в час трансформаційних змін для українців пройти його з оптимальними психологічними втратами [2, с. 133].

Війна як найсильніша соціальна криза глибоко впливає на внутрішній світ людини, загострюючи ті екзистенційні питання, які зазвичай залишаються на периферії відомості. [3, с. 173]. Люди, які пережили бойові дії, втратили близьких, дім або звичний спосіб життя, стикаються не лише зі стресом, а й із глибокими роздумами про сенс життя, справедливість, свободу, межі власного

існування. У такому контексті особливої ваги набуває феномен екзистенційної тривоги – це не просто страх перед чимось конкретним, а радше напружене, часто невизначене переживання самого факту існування в нестабільному й непередбачуваному світі. Її джерелом є усвідомлення неминучості смерті, втрати ідентичності, сенсу або відчуття ґрунту під ногами – тобто всього того, що війна буквально змушує відчувати дуже гостро.

Ірвін Ялом на основі емпіричних досліджень показує, що страх смерті не є однорідним феноменом. Автор надає список страхів, пов'язаних зі смертю. В цілому він виглядає так: 1) моя смерть принесе горе моїм рідним та друзям; 2) усім моїм планам та починанням прийде кінець; 3) процес вмирання може спричинити страждання; 4) я вже не зможу нічого відчувати; 5) я вже не зможу піклуватися про тих, хто залежить від мене; 6) я боюсь того, що зі мною буде, якщо виявиться, що є життя після смерті; 7) я боюсь того, що буде з моїм тілом після смерті.

Взагалі, з точки зору екзистенційної психології, тривога смерті має тенденцію замінятись якимось предметним, максимально конкретним страхом. У психотерапевтичній практиці тривога у своїй первинній формі зустрічається рідко. Вона модифікується стандартними захисними механізмами (такими як витіснення, заміщення, раціоналізація), а також деякими іншими, характерними тільки для неї. До останніх належать: віра у власну винятковість (смерть не може торкнутись людини, оскільки, за її відчуттями та переконаннями, вона є особливою) та віра в кінцевого рятівника, яка може бути основою релігійної віри. Ці специфічні захисти можуть чинити адаптаційну дію, але у своїх крайніх проявах вони роблять поведінку людини ригідною та дезадаптивною [4]. Ірвін Ялом додає, що для того щоб адаптуватися до факту смерті, ми постійно вигадуємо оригінальні способи заперечити смерть чи не думати про неї взагалі. Коли ми малі, батьки запевняють нас, що її немає, розповідають різні казки та легенди про божественних істот; пізніше ми персоніфікуємо смерть, трансформуючи її в істоту, монстра, бабая, демона. Урешті, якщо смерть – це

лише істота, яка переслідує нас, отже, від неї можна вислизнути. До того ж, яким би страшним не був монстр, що несе смерть, він, однак, не такий страшний, як правда. А правда полягає в тому, що кожен з нас носить у собі спори власної смерті [5].

Науковці Живоглядюв Ю.О. та Носаль Л.Г. здійснили спробу теоретико-прикладного аналізу екзистенційної тривоги та провини особистості, яка знаходиться в кризовій ситуації, спричиненій війною У статті автори звертають увагу на те, як людина переживає тривогу та провину в умовах кризи, коли майбутнє виглядає дуже невизначеним. Вони спеціально розглянули, яке місце в цих переживаннях займають уявлення про майбутнє. Дослідники дійшли висновку, що саме порушення зв'язку з майбутнім часто посилює тривожність і внутрішній конфлікт, а також ускладнює подолання кризи.

Це є не тільки важливою науковою проблемою, але й найсерйознішою задачею української реальності. Теоретичний аналіз переживання особистістю екзистенційної тривоги та провини в ситуації невизначеності показав важливість часової спрямованості тривоги, емоційний рівень якої безпосередньо корелює із ступенем невизначеності майбутнього [6, с. 165].

На сучасному етапі наукової думки екзистенційна тривога визнається не лише психофеноменологічною даністю, а й важливим об'єктом психотерапевтичного впливу. Вона може набувати клінічних форм, маніфестуючи у вигляді генералізованої тривоги, депресивних станів або психосоматичних порушень, особливо у випадках, коли особа неспроможна інтегрувати досвід екзистенційної напруги у власну ідентичність. У цьому контексті важливим завданням є не придушення тривоги як такої, а трансформація її в напрямку розвитку суб'єктності, внутрішньої зрілості та усвідомленого самоствердження [54, с. 220].

К. Роджерс у своїх дослідженнях пропонував ідею повноцінного функціонування особистості, яка включає «конгруентність», тобто здатність відкрито висловлювати свої почуття та думки. Відповідно до його поглядів, для

повноцінного функціонування потрібні такі характеристики, як відкритість сприйняття, екзистенційна життєдіяльність, довіра, свобода вибору та креативність. Такі риси людини формують «гарне життя», яке Роджерс окреслював як статичний стан існування, що не лише включає відчуття задоволеності, щастя та прагнення до актуалізації, а також є кінцевою точкою, спрямованістю, якою рухається індивід відповідно до своєї сутності [7].

Таким чином екзистенційна тривога розглядається як неминуча частина людського досвіду. Її поява супроводжує критичні життєві переходи: втрату близьких, зміну соціальних ролей, зіткнення з ідеєю смерті, глобальні соціальні кризи. У цьому контексті важливо відзначити, що екзистенційна тривога – це не лише індивідуальний, а й культурно-історичний феномен. Її форми та інтенсивність змінюються залежно від суспільних умов, домінантних цінностей та моделей ідентичності.

Екзистенційна ізоляція є основою для пошуку свободи і водночас – це джерело тривоги, неможливості щось змінити та в подальшому глобальної відчуженості. Дисонанс, що виникає на підсвідомому рівні між «Я-актуальним» (негативне сприйняття себе та власної значимості), «Я-реальним» (глибинна структура власного «Я») та нав'язаний суспільством образ «Я-ідеальним» (той образ, якого людина воліє досягнути будь-яким шляхом, не зважаючи на закладені природою особливості, здібності, на реалізацію чого направляється весь потенціал та зусилля), негативно впливає на особистість, схиляє її до самокритики, втраті самоповаги, власної гідності.

Г.Салліван наголошував, що усвідомлення екзистенційного потоку невід'ємно пов'язане з самоусвідомленням. Отже, екзистенційна тривога може виникати лише тоді, коли людина усвідомила смерть, загрозу, самотність, відсутність сенсу [8, с. 126].

Важливою для переживання особистістю екзистенціальної кризи є часова спрямованість тривоги. Емоційний рівень тривоги безпосередньо корелює із ступенем невизначеності майбутнього. Існує неминучий зв'язок між фактом

непередбачуваності майбутнього та виникненням тривоги. Людина, при цьому може зробити свій усвідомлений екзистенційний вибір: спрямованості на майбутнє або на минуле [6, с. 165].

Крім цього, екзистенційні переживання особистості можуть сприяти як позитивній направленості, а саме – розвивати рефлексивне ставлення до себе, до свого особистого існування, до світу, так і наносити негативний відбиток на психіку людини – формувати тенденцію до психологічної неспроможності самодепривації, а в подальшому і до психологічної смерті.

Екзистенційна тривога постає не лише як реакція на усвідомлення смерті, а й як відображення глибинного конфлікту між потребою у стабільності та необхідністю змін. У структурі особистості вона може проявлятися у вигляді екзистенційного вакууму, який виникає внаслідок втрати сенсу життя, невідповідності між очікуваннями та реальністю, а також як результат соціального відчуження. Цей вакуум нерідко веде до формування внутрішнього конфлікту, що знаходить своє вираження в афективних розладах, порушеннях адаптації, зниженні суб'єктивного відчуття щастя.

Так, дослідження феномену екзистенційної тривоги свідчить, що вона має не лише індивідуальний, а й колективний вимір. Соціальні потрясіння, війни, глобальні пандемії, технологічні трансформації – всі ці чинники спричиняють підвищення рівня тривоги на макрорівні. У таких випадках людина зіштовхується з кризою ідентичності, втратами моральних орієнтирів і переживанням культурної дезорієнтації. Екзистенційна тривога стає тоді реакцією на зникнення усталених смислів, що раніше виконували функцію опори. [55, с. 31]

Із точки зору клінічної психології, екзистенційна тривога може мати як функціональний, так і дисфункціональний характер. У першому випадку вона сприяє самоаналізу, спонукає до переоцінки цінностей, мобілізує ресурси на досягнення більш автентичного способу життя. У другому – викликає параліч волі, дезорганізацію мислення, зниження мотивації до дії, втрату сенсу та

розвиток афективної патології. Межа між цими станами часто є тонкою і залежить від індивідуальних особливостей особистості, її здатності до інтеграції досвіду [56, с. 15].

Досить цікаву закономірність прослідкував Е. Фромм через процес індивідуалізації. Це так зване відділення індивіда від його первинних зв'язків, у кінці можна вважати з'являється відчуття себе як окремої істоти. Автор пише, що суспільства, або культури з низьким рівнем індивідуалізації не так трагічно сприймають смерть, бо там немає того «відчуття індивідуального існування». А там, де зустрічається високий рівень індивідуалізації смерть уявляли відповідно до суспільного ладу [9].

Згідно уявлень екзистенційної психології тривога смерті може лежати в основі як наших повсякденних турбувань та страхів, так і різних психічних розладів (тривожні розлади, фобії, obsесивно-компульсивний розлад тощо). Перехід тривоги смерті в інший емоційний процес часто має місце, коли людина пережила близький контакт зі смертю, що є актуальним для багатьох людей в нашій країні. То ж постає проблема пошуку способів зменшення рівня тривоги смерті, що були б релевантними нашій культурі. З іншої сторони, близька зустріч зі смертю може вивести життя людини на новий рівень, зробивши його більш змістовним [5].

Сучасні уявлення в галузі нейропсихології дозволяють глибше зрозуміти природу екзистенційної тривоги, спираючись на дослідження мозкових процесів. Особливу увагу приділяють таким структурам, як мигдалевидне тіло, префронтальна кора та гіпокамп, оскільки вони беруть участь у сприйнятті загроз, регуляції емоцій та збереженні травматичних спогадів. Такий нейропсихологічний підхід допомагає краще пояснити, чому тривожні стани можуть ставати хронічними або розвиватися у більш складні психоемоційні розлади.

Варто також згадати стоїків, які стверджувались в ідеї, що боятись смерті немає ніякого сенсу, оскільки це природний і неминучий процес, який не може

оминути ніхто із людей, і різниця між довгожителем і тим, хто вмер рано, не є доволі значною [10]. Треба відмітити, що в часи, коли жили стоїки, справді, не було великої різниці, коли вмирати, оскільки люди жили відносно мало в порівнянні з теперішньою епохою, але для певних категорій людей такий аргумент все ще може бути актуальним для подолання тривоги смерті.

У контексті розвитку особистості екзистенційна тривога набуває особливої ваги в періоди переходу: пубертат, молодість, середній вік, старість. Саме в ці етапи індивід переосмислює свої життєві цілі, стикається з обмеженням часу, необхідністю прийняття рішень, що впливають на подальшу долю. Екзистенційна тривога в такому випадку стає чинником, що провокує або сприяє глибинному перетворенню внутрішнього світу. Відтак, робота з нею потребує не лише психологічної, а й філософської підготовки.

Наприклад, постмодерна епоха, в якій людина переживає деконструкцією великих наративів і домінування фрагментарного мислення, призвела до ще більшого поширення станів екзистенційної тривоги. Людина сучасного світу живе в умовах інформаційної надмірності, і водночас – дефіциту сенсу. Постійна зміна соціальних ролей, нестабільність майбутнього, відсутність універсальних моральних координат – усе це є ґрунтом для актуалізації глибинної тривоги. Арттерапія, як метод, що повертає людину до власного тіла, емоцій, образів – набуває тут особливого значення.

Паралельно слід звернути увагу на культурні аспекти феномену. У різних традиціях екзистенційна тривога має різні форми та засоби осмислення. Наприклад, у східній філософії (буддизм, даосизм) тривога долається шляхом прийняття мінливості життя та практики усвідомленості. У християнській традиції – через віру, покору волі Божій та сподівання на трансцендентний сенс. Таким чином, розуміння екзистенційної тривоги вимагає інтердисциплінарного підходу, що поєднує психологію, філософію, культурологію та теологію.

Окремим же аспектом є робота з екзистенційною тривоною у психотерапії. Екзистенційно-орієнтовані підходи вважають за необхідне не уникати тривоги, а

створити простір для її проживання. У цьому контексті особливу роль відіграє діалог як інструмент терапевтичної взаємодії, що дозволяє пацієнту вербалізувати глибинні конфлікти, актуалізувати внутрішні ресурси та створити нову, більш узгоджену ідентичність. Терапевт у цьому випадку виступає не як експерт, а як «свідок шляху» особистості.

Так, усвідомлення смерті може стати позитивним імпульсом, найсильнішим каталізатором серйозних життєвих змін. Проте усвідомлення смерті завжди болісне і викликає тривогу, тому люди схильні створювати різні психологічні захисти. Сучасність дозволяє, наприклад, протиставляти цьому страху свою віртуальну особистість, граючи в комп'ютерні ігри і відчуваючи себе при цьому володарями над смертю. В людей дорослого віку страх смерті (думки про неї) витісняється двома основними життєвими завданнями – побудова кар'єри і створення сім'ї. Далі, у так званому середньому віці, страх смерті повертається і охоплює людей з новою силою й уже ніколи не полишає їх. Жити і постійно усвідомлювати власну смертність нелегко, жити і ціпеніти від страху неможливо, тому люди вигадують способи, щоб пом'якшити страх смерті [11].

Сучасні дослідження засвідчують ефективність поєднання екзистенційного аналізу з арттерапевтичними техніками. Завдяки символічній мові мистецтва вдається обійти раціональні бар'єри свідомості, звертаючись безпосередньо до архетипових структур несвідомого. Малюнок, скульптура, музика, драматерапія дозволяють трансформувати екзистенційну тривогу у творчий потенціал. Через створення артоб'єктів відбувається процес символізації досвіду, який стає більш керованим та зрозумілим для індивіда.

На завершення варто зазначити, що екзистенційна тривога – це не патологія, яку слід «лікувати», а важливий етап у формуванні зрілої особистості. Усвідомлення власної смертності, відповідальності та свободи – це умови для переходу до автентичного життя. У цьому контексті психотерапія, зокрема Арттерапія, має на меті не усунути тривогу, а надати їй сенс, знайти форму для її інтеграції у структуру особистості. Саме в цьому полягає гуманістичне покликання психології як науки – допомогти людині стати собою. [57]

Так, на сучасному етапі розвитку психологічної науки питанню відношення до життя та смерті, а також вивченню сутності критичних життєвих ситуацій приділяється багато уваги, в першу чергу, через їх вплив на становлення особистості, особливо в ціннісно-смісловому аспекті. Провідну позицію в цьому питанні відведено екзистенціально-гуманістичній парадигмі. Такими силами в екзистенціальному підході вважаються конфронтації індивіда з кінцевими даностями життєіснування: смертю, свободою, ізоляцією та безглуздістю [11, с. 131].

Таким чином, екзистенційна тривога розглядається не лише як патологічний стан, що вимагає корекції, а як глибинний екзистенційний імпульс, що потребує делікатної роботи через творчі форми вираження, зокрема – арттерапію. Це відкриває нові горизонти в розробці психологічних стратегій, спрямованих на підтримку особистості у періоди життєвих криз та екзистенційної дезорієнтації.

Попри всю складність і неоднозначність цього явища, більшість дослідників сходяться на думці, що ключ до його конструктивного подолання полягає не у втечі від тривоги, а у включенні її в процес особистісного зростання. Сучасні психотерапевтичні підходи – когнітивно-поведінкова терапія, Арттерапія (про що ми довідаємось у наступному підрозділі), гештальт-терапія, нарративна терапія – інтегрують екзистенційні аспекти у свою практику.

1.2. Арттерапія як інтервенційна методика у роботі з екзистенційною тривогою

Методом невербального вираження глибинних емоцій є Арттерапія, особливо для внутрішніх переживань та виявляється надзвичайно ефективною у роботі з екзистенційною тривогою. Через творчу активність індивід отримує змогу символічно репрезентувати внутрішню напругу, розгорнути діалог із підсвідомими структурами та актуалізувати ресурси самоцілення. Арттерапевтична практика дає змогу не лише знижувати рівень тривожності, а й сприяє формуванню нового смислового простору – особистісно значущого, автентичного та екзистенційно обґрунтованого.

Арттерапія вважається ефективним методом для зменшення рівня стресу та тривоги як у дітей, так і у дорослих. Шляхом використання творчих практик Арттерапія сприяє відновленню психічного благополуччя та покращенню самопочуття клієнтів. Дослідження підтверджують значний позитивний вплив арттерапії на психологічне становище та якість життя осіб з різними рівнями стресу та тривоги [12].

Загалом, арттерапія як напрям психологічної інтервенції посідає унікальне місце серед методик, орієнтованих на роботу з глибинними рівнями психіки. На відміну від вербальних психотерапевтичних підходів, вона дозволяє активізувати процеси саморефлексії, афективної розрядки, реконструкції досвіду через використання невербальних засобів – образів, символів, кольору, простору, форми. Такий підхід набуває особливої ефективності у роботі з екзистенційною тривогою, яка за своєю суттю є феноменом глибинного, онтологічного.

У контексті екзистенційної психології арттерапія виконує роль посередника між раціональним Я та екзистенційними реаліями буття. Через творче самовираження особистість має змогу не лише вербалізувати, але й «вивільнити» ті смислові й емоційні напруження, що неможливо опрацювати

звичними когнітивними механізмами. Це особливо актуально у випадках, коли екзистенційна тривога проявляється у формі соматичних симптомів, реакцій уникання чи дисоціації.

Відтак, арттерапія розглядається не лише як допоміжний психотерапевтичний засіб, а як повноцінна інтервенційна методика, що має значний потенціал у роботі з глибинними феноменами людської психіки. Одним із таких феноменів є екзистенційна тривога – фундаментальна форма тривожності, яка виникає у відповідь на зіткнення індивіда з граничними ситуаціями, зокрема смертю, свободою, ізоляцією та втратою сенсу буття.

У сучасному суспільстві все більше зростає інтерес до арттерапії як методу зцілення за допомогою творчості. Арттерапія використовується з цілями терапевтичного впливу та при вирішенні діагностичних, корекційних, психопрофілактичних завдань [13. с. 3].

Арттерапія – це форма психотерапії, яка використовує мистецтво та творчість як засоби вираження та розвитку особистості. Цей метод може бути особливо корисним для дітей та дорослих, які мають проблеми зі стресом та тривогою. Однією з переваг арттерапії є те, що вона дозволяє людині виражати свої почуття та емоції без необхідності використання словесного способу комунікації. Для багатьох людей, особливо для дітей, важко знайти слова для опису своїх почуттів, але через творчість вони можуть знайти виразні шляхи вираження своїх емоцій. Для дітей, арттерапія може бути особливо корисною, оскільки вони часто не мають достатньої мовленнєвої здатності, щоб виразити свої почуття словами. Результатом цього може бути накопичення емоційного стресу, який може призвести до різних проблем у поведінці та навчанні. Арттерапія дає дітям можливість виразити свої почуття через малювання, ліплення або інші форми мистецтва, що сприяє їхньому емоційному розвитку та самовираженню.

Наприклад С. Скейфі визначає арттерапію як інтегративний метод зцілення, що поєднує в собі різні форми творчого самовираження, такі як

малювання, живопис, скульптура, музика, танець, поезія, щоб допомогти людині відновити психічну рівновагу та подолати емоційні труднощі [14].

Д. Едвардс розуміє арттерапію як міждисциплінарну практику, що поєднує в собі психотерапевтичні техніки з творчим процесом для поліпшення психічного здоров'я та підвищення якості життя. Вона базується на ідеї, що творчий процес сприяє самовираженню, рефлексії та особистісному зростанню [15].

Інтервенційний характер арттерапії полягає у створенні безпечного простору, в якому індивід може досліджувати та перетворювати власні страхи, сумніви, болісні переживання. Арттерапевтична взаємодія не передбачає оцінювання, вона відкрита для множинних смислів і є гнучкою у своїх формах. Така характеристика є принципово важливою для клієнтів, що переживають екзистенційну тривогу, оскільки вона часто супроводжується втратою базової довіри до світу, до інших людей, до власного Я. Арттерапія у цьому випадку ...

Наукові дослідження останніх десятиліть свідчать про ефективність арттерапії у подоланні афективних станів, пов'язаних з втратою сенсу, ідентичності, приналежності. Зокрема, у рамках екзистенційно-гуманістичної парадигми арттерапія розглядається як інструмент активізації онтологічного діалогу особистості із самим собою та світом. У таких процесах творчий акт набуває сакрального змісту – він не лише відображає внутрішній стан, але й виконує функцію трансформації, перетворення хаосу у впорядкований простір.

На думку Є. Вознесенської, арттерапія – це метод «зцілення» за допомогою творчого самовираження. Не терапія або лікування, а саме зцілення – досягнення цілісності [16, с. 20]. Арттерапія є потужним інструментом для зменшення стресу та тривоги у дітей та дорослих. Вона дозволяє людям виражати свої почуття та емоції через творчість, що сприяє їхньому емоційному розвитку та самовираженню. Цей метод може бути особливо корисним для тих, хто має труднощі з мовною комунікацією або відчуває емоційний стрес у повсякденному житті. Окрім надання можливості зрозуміти самого себе, Арттерапія може

допомогти змінити життя у бік гармонізації, розвитку глибинної упевненості в собі, підвищення гнучкості мислення і сприйняття.

Необхідно підкреслити, що інтервенційний потенціал арттерапії проявляється як на рівні актуального стану, так і в перспективі особистісного зростання. Творчий процес, що ініціюється терапевтом, стає основою для формування нової ідентичності – не через «позбавлення» тривоги, а через її осмислення, символізацію, інтеграцію. Це повністю узгоджується з принципами екзистенційного підходу, де тривога є не патологією, а симптомом буттєвої «пробудженості», що вимагає дії та внутрішньої перебудови.

Інтервенційна ефективність арттерапії також пов'язана з її мультисенсорним характером. Вплив кольору, текстури, звуку, ритму – усі ці компоненти включають різні модальності сприймання, що дозволяє активізувати емоційні, когнітивні та тілесні ресурси клієнта. Така багатовимірність є особливо цінною у випадках, коли клієнт виявляє труднощі у вербалізації станів, або демонструє схильність до алекситимії – характерної риси багатьох осіб з високим рівнем екзистенційної тривоги.

Так, арттерапія відкриває нові можливості для людей, які шукають спосіб виразити себе та знайти внутрішню гармонію. Це інструмент, який дозволяє дітям та дорослим знайти свій голос, пройти шлях до одужання і розвитку. Це дослідження присвячене вивченню ролі арттерапії у системі соціальнопсихологічної підтримки дітей та дорослих. Арттерапія є методом, який використовує мистецтво та творчість для поліпшення психологічного благополуччя та забезпечення психологічної підтримки осіб, що перебувають у вразливому стані, включаючи дітей та дорослих з різними соціальними та психологічними потребами [12].

Також арттерапія ефективно використовує механізм проєкції, завдяки чому створюваний образ набуває функції «дзеркала» внутрішнього світу. Саме цей проєктивний механізм дозволяє виявити приховані конфлікти, глибинні страхи, нереалізовані потреби. Таким чином, інтервенційна дія арттерапії не

зводиться до зняття симптомів, а спрямована на реконструкцію особистісного досвіду, переосмислення цінностей, створення нових життєвих орієнтирів.

Загалом, психотерапевтичний простір, створений у межах арттерапевтичного процесу, дозволяє людині не лише розкрити свій внутрішній потенціал, але й здійснити символічну реконструкцію життєвої ситуації. Через образотворчу активність клієнт «відтворює» внутрішній світ, моделюючи альтернативні сценарії переживання тривоги, трансформуючи її у досвід, що має зміст, цінність і перспективу. Таким чином, арттерапія набуває не лише лікувального, але й онтологічного виміру.

Наприклад у роботі з підлітками, які переживають самотність, доцільно застосовувати також методи арттерапії через залучення підлітків до культурнодозвільних заходів, відвідування різних культурно-дозвільних установ (рецептивна арттерапія) та власну творчу діяльність (творча арт-терапія). Арттерапія сприяє розвитку у підлітків навичок самоаналізу і дозволяє досягти певної стабілізації позитивного емоційного стану. Суть арттерапевтичного впливу у тому, що емоційно складна ситуація за допомогою творчості і при посередництві арттерапевта знаходить своє зовнішнє вираження, завдяки чому полегшується стан клієнта. Арттерапія дає можливість змінити погляд підлітка на самого себе, набутти впевненості у собі. За умов групової роботи додається можливість збагатити свої зв'язки через зустріч нових знайомих, збагачення особистого досвіду, постійний обмін новою інформацією та емоціями [17].

Крім того, арттерапія сприяє розвитку креативного мислення та гнучкості у вирішенні проблем. Вона дає дітям можливість експериментувати з різними матеріалами і техніками, що не тільки стимулює їхню уяву, але й допомагає їм розвивати впевненість у власних силах. Це особливо важливо для дітей, які пережили стресові ситуації або психологічні травми, оскільки творчість може стати джерелом позитивних емоцій і впевненості у собі. Використання різних матеріалів і технік дозволяє дитині відчути контроль над ситуацією, що, у свою чергу, знижує рівень тривоги та стресу [18, с. 103].

Нарешті, важливо зазначити, що ефективність арттерапії як інтервенційної методики залежить не лише від інструментів і технік, а й від світоглядної позиції терапевта. Лише той фахівець, який здатен витримати напруження буттєвих запитів, прийняти невизначеність, розділити з клієнтом його пошук смислу – може стати дійсно ефективним провідником у процесі подолання екзистенційної тривоги. Арттерапія у цьому випадку виступає не як техніка, а як форма діалогу між буттям і свідомістю.

Наприклад Світлана Литвин-Кіндратюк у своїй науковій статті «Психологія мистецтва й Арттерапія: аспекти теоретико-методологічної взаємодії зазначає, що якщо на сучасному етапі свого становлення арттерапія загалом плідно залучається до конвергенції з іншими психотерапевтичними напрямками, то це не стосується дивергенції з ними та визначення специфіки на теоретичному рівні, внутрішньої інтеграції, тобто конвергенції. Уточнення специфіки власної парадигми для арттерапії означає не лише опертя на розроблені в традиціях інших шкіл схеми й моделі психотерапевтичного процесу, а й розробку власної моделі [19, с. 53].

Крім цього, вчена зауважує, що розвивалася така міждисциплінарна галузь як арттерапія, яка «бачила» мистецтво засобом зцілення, гармонізації емоційних станів людини, інтеграції та реінтеграції особистості. Ця проблема актуалізувалася в умовах російсько-української війни, оскільки досвід проживання українцями повномасштабної агресії поєднує спектр екзистенційних переживань. У контексті екстремального модусу екзистенції, структура естетичного досвіду особистостізнає змін, бо втілюється в практиках проживання війни. Межовість цього досвіду надає йому більш мітологічного й ритуалізованого характеру. Аналіз змін у структурі естетичного досвіду сучасників закликає шукати прийоми активної та рецептивної естетики на шляху до самовиразу особистістю в контексті проживання нею війни, що буде предметом теоретико-методологічних і практичних студій на теренах психології мистецтва й арттерапії [20, с. 68].

Арттерапія, як напрям психотерапевтичної інтервенції, формується на перетині гуманістичної психології, екзистенційної філософії та творчого самовираження особистості. Сутнісно вона є методом, у якому мистецька діяльність використовується як засіб пізнання і трансформації внутрішніх станів людини. З огляду на те, що екзистенційна тривога не піддається повному вербалізуванню і часто виявляється як «глухий фоновий дискомфорт», арттерапія дає змогу вийти за межі лінгвістично опосередкованого сприйняття і зануритися у глибинні, інтуїтивно-образні шари психіки.

Арттерапія як інтервенція передбачає застосування цілеспрямованих технік з урахуванням особливостей особистості, її психоемоційного стану, а також контексту життєвої ситуації. Завдяки пластичності художнього образу, клієнт має можливість безпосередньо 'винести назовні' внутрішні переживання, побачити їх у новому світлі та взаємодіяти з ними без прямої вербалізації, що особливо важливо у випадках глибоко витіснених страхів або травматичного досвіду. «

Таким чином, арттерапія в межах екзистенційного підходу розглядається не лише як засіб лікування», а й як інструмент, що сприяє особистісному розвитку. У статті «Мистецькі витoki екзистенційної психології» О. Паркулаб досліджує, що екзистенційні мотиви - окрема прагнення до свободи, усвідомлення свого місця у світі, пошук сенсу життя, прийняття неминучості смерті тощо - відображені у творах мистецтва та літератури різних епох і народів, зокрема й українських. Варто зазначити, що кожен представник екзистенційного напрямку акцентує увагу на власних темах і орієнтирах. Водночас, при узагальненні їхніх поглядів можна виокремити низку спільних рис. По-перше, вони не ставили собі за мету визначити природу моралі, релігії чи мистецтва. По-друге, їхня увага зосереджувалась на таких ключових питаннях, як унікальність людської особистості, філософія буття, гуманізм, свобода й відповідальність, а також ставлення до смерті як до найглибшого вияву людського існування та пошук життєвого сенсу [21, с. 48–49].

Наприклад, у своїй праці «Рецептивна арттерапія: пластичні мистецтва як засіб подолання наслідків колективної травматизації» О. Вознесенська зазначає, що важливим шляхом подолання колективної травми в українському суспільстві є створення артоб'єктів, пов'язаних із пережитими травматичними подіями. Мистецькі твори розглядаються як потужні каталізатори активізації складних психічних процесів у соціальних групах і в суспільстві загалом. Вони сприяють як створенню нових форм мистецтва, так і його глибокому сприйняттю. У контексті війни мистецтву надається низка важливих функцій: легітимізація емоцій, пов'язаних із пережитим жахіттям; вивільнення складних почуттів, таких як страх, гнів чи огиду; осмислення травматичного досвіду та формування нових сенсів; а також донесення інформації до міжнародної спільноти про трагедії в Україні та актуалізація потреби в підтримці. Споглядання мистецтва сприяє подоланню наслідків колективної травматизації через вивільнення пригнічених емоцій, можливість поділитися ними з іншими, покращення емоційного стану та зміцнення психологічної стійкості [22, с. 7–12].

У науковій статті «Арттерапія як метод збереження психічного здоров'я в умовах війни» М. Дзюбинська зазначає, що в умовах постійної нестабільності повсякденного життя в Україні населенню складно зберігати високий рівень суб'єктивного добробуту. Одним із дієвих засобів підтримки психічного здоров'я та реабілітації осіб, які пережили травматичні події, є а-терапія. Вона сприяє емоційному самовираженню, стимулює комунікацію, викликає катарсис і позитивні переживання, підвищує самооцінку, якість життя та формує позитивні моделі поведінки. Арттерапія створює простір, у якому почуття та внутрішні переживання можуть бути виражені через мистецькі засоби. Застосування художніх технік у безпечному та підтримувальному середовищі дозволяє краще досліджувати власні емоції, думки й досвід, невербально виражати внутрішні конфлікти, переносити їх на свідомий рівень і пропрацьовувати пов'язані з ними емоційні реакції [23, с. 16–17].

У своїй праці «Застосування методів арттерапії при лікуванні посттравматичного стресового розладу (ПТСР)» В. Пітулей не лише розглядає арттерапію як ефективний інструмент зцілення через творче самовираження, а й акцентує увагу на перевагах як індивідуального, так і групового підходів у роботі з психічними травмами. Авторка окремо підкреслює значущість арттерапевтичних методів у роботі з дітьми, зокрема терапії малюнком, медитативного малювання, візуальної терапії (образного лікування), а також мультимедійної (інтеграційної) терапії. Серед різноманітних форм артоздоровлення особливу увагу приділено маскотерапії, яка займає важливе місце у процесі емоційного відновлення [24, с. 50–51].

У науковій статті Н. Сабат підкреслює, що такі діти мають індивідуальні потреби, здібності, специфічний досвід соціальної взаємодії та моделі поведінки, інакше адаптуються до світу, створеного з урахуванням нормотипових дітей. Їхні риси характеру часто формуються не лише через особливості здоров'я, а як результат взаємодії з довколишнім середовищем. Для кожної дитини з особливими освітніми потребами вкрай важливими є повага до її особистості та прийняття її унікальності як умова для повноцінного життя. Вона потребує не лише безпечного й комфортного середовища, а й можливості знайти в ньому своє місце, реалізувати власний потенціал і бути корисною суспільству. Середовище має надати безпеку, прийняття та можливість бути корисним, що є прямим антиподом до станів відчуження і безсенсовості – центральних компонентів екзистенційної тривоги. Дитина, яку не приймають, неминуче опиняється перед кризою ідентичності – так само, як дорослий у суспільстві, що знецінює його досвід. Саме тому важливу роль у процесі соціалізації таких дітей відіграє використання засобів артпедагогіки та арттерапії [25, с. 54–58].

М. Бетенські розкрила основний зміст арттерапевтичного методу у наступних тезах: 1) зображувальна діяльність є феноменом з певною структурою; 2) клієнт навчається бачити у своїй зображувальній продукції певний смисл; 3) клієнт обов'язково надає своїй зображувальній продукції

точний вербальний опис; 4) клієнт вчиться певним чином пов'язувати свою зображувальну продукцію зі своїм внутрішнім досвідом [27, с. 135].

У контексті роботи з екзистенційною тривогою вкрай важливо окреслити цільову вікову групу, оскільки способи її переживання та методи психотерапевтичного супроводу суттєво відрізняються залежно від віку. В даному випадку акцент доцільно зробити на дитячій аудиторії, зокрема на дітях з особливими освітніми потребами та тими, хто пережив психотравмуючі події. Саме у цій категорії дітей екзистенційна тривога, хоч і не вербалізується у формі філософських чи світоглядних питань, виявляється через емоційне напруження, страхи, відчуття виключення, втрати контролю та безпорадності. Для таких дітей характерним є переживання глибокого відчуття інакшості й невпевненості у своєму праві бути частиною спільноти, що є ядром ранньої екзистенційної тривоги.

У цьому контексті арттерапія постає не просто як допоміжний інструмент, а як ключовий метод роботи з невербальними формами вираження травматичного досвіду. Однією з фундаментальних властивостей арттерапії є її здатність спиратися на символізацію. Символ як носій множинних смислів сприяє глибокому внутрішньому процесу переосмислення – це не лише зовнішнє зображення емоцій, а акт їхнього перетворення у прийнятну форму, яку особистість може витримати, осмислити й інтегрувати.

Однією з ключових особливостей арттерапії є її опора на здатність особистості до символізації. Символ, на відміну від знака, несе у собі множинні смисли й актуалізує внутрішню роботу свідомості – процес пошуку, інтерпретації, прийняття. У цьому сенсі мистецтво – не просто інструмент відреагування чи відволікання, а автономна форма пізнання і перетворення дійсності, зокрема дійсності внутрішньої. Як зазначає А. Мак-Ніфф, один з фундаторів сучасної арттерапії, «терапевтична дія мистецтва полягає у його здатності відкривати істини, які не можна висловити словами, але які впливають на наше існування не менше, ніж логічні концепції».

Арттерапія є потужним інструментом для подолання психологічних травм у дітей, оскільки вона дозволяє виразити складні емоції, які часто важко передати словами. Це терапевтичний метод, що використовує різні види мистецтва, зокрема малювання, ліплення, музику, театральні вистави та інші форми творчої діяльності. Арттерапія сприяє розвитку самоусвідомлення та самовираження у дітей, а також допомагає зменшити стрес і тривогу. Вона особливо ефективна для тих дітей, які пережили травми, такі як насильство, втрату близьких, або психологічні травми від війни чи конфліктів [28, с. 44].

Один з головних аспектів арттерапії – це її безсловесність. Через малюнки, кольори та форми дитина може передати те, що словами висловити надзвичайно важко. Це створює можливість для глибокого емоційного вивільнення та допомагає впоратися з почуттями, які, можливо, заблоковані або відкинуті [29, с. 38].

Екзистенційна тривога, будучи універсальною і водночас граничною формою переживання, характеризується високим ступенем суб'єктивності, часто ірраціонального характеру, а також інтрапсихічною ізоляцією. Людина, що переживає такий стан, втрачає здатність до діалогу – як із собою, так і з оточенням. Арттерапевтичний процес у таких випадках відкриває новий вектор – можливість «говорити» через образ, колір, форму, жест. При цьому образ не є лише «ілюстрацією» внутрішнього стану; він стає своєрідним автономним співрозмовником, з яким можна вступати у діалог, переосмислювати й інтерпретувати, розкладаючи аморфну тривогу на символічні компоненти.

Інтервенційний потенціал арттерапії розкривається також у контексті її інтегративної природи. Вона не лише може функціонувати як самостійний метод, але й ефективно поєднується з іншими психотерапевтичними підходами: когнітивно-поведінковим, психодинамічним, тілесноорієнтованим, логотерапією тощо. Наприклад, поєднання логотерапевтичного осмислення кризи сенсу з практиками образотворчого самовираження дозволяє не лише

раціонально деконструювати тривогу, але й трансформувати її у символічному просторі, що підсилює ефект глибинної інтеграції нового досвіду.

Таким чином, Арттерапія виступає ефективним методом психологічної інтервенції при роботі з екзистенційною тривогою. Завдяки творчій діяльності індивід отримує змогу символічно виражати глибинні емоції, взаємодіяти з підсвідомістю та активізувати внутрішні ресурси зцілення. Вона є особливо цінною при неможливості вербалізувати переживання, зокрема у дітей та осіб з алекситимією.

На відміну від вербальних методик, Арттерапія залучає мультисенсорні канали (колір, форма, звук), що дозволяє впливати на емоційну, когнітивну і тілесну сфери клієнта. Вона створює безпечний простір без оцінювання, сприяє зниженню тривожності, формуванню нової ідентичності та смислу буття, а також гармонізації внутрішнього стану. Арттерапія розглядається як засіб не лише лікування, а й досягнення цілісності особистості.

Цей метод має значний потенціал у роботі з глибинними психічними процесами, оскільки сприяє трансформації екзистенційної тривоги через творче осмислення, а не її уникнення.

Висновок до Розділу 1

Здійснивши теоретичне узагальнення джерел щодо теми дослідження ми прийшли до наступного висновку: екзистенційна тривога розуміється як глибинне психологічне явище, що виникає в контексті усвідомлення скінченності життя, свободи вибору, відповідальності та сенсу існування. Вона є невід'ємною частиною людського буття і стає особливо актуальною в періоди глибоких соціальних трансформацій, таких як війна, глобальні кризи, пандемії чи особистісні втрати. Сучасні реалії, зокрема повномасштабна війна в Україні, посилили усвідомлення крихкості життя та змусили багатьох людей переосмислити свої цінності, потреби й життєві пріоритети.

Екзистенційна тривога є не лише деструктивним фактором, а й ресурсом – каталізатором особистісного зростання. У цьому контексті важливо зазначити, що криза часто є початком змін. Людина, втрачаючи звичну систему координат, може розпочати пошук нових сенсів, відкриттів і глибших зв'язків із собою та світом.

Екзистенційна тривога має прояв через страхи, хвороби, самотності, безпорадності, і саме це ускладнює її виявлення. що виступає як захисний механізм для уникнення прямої зустрічі з тривогою смерті: це віра у власну винятковість, заперечення, ідеалізація рятівників (Бога, авторитету, партнера), персоніфікація смерті тощо. Проте, надмірна опора на ці механізми може спричинити психологічну ригідність і дезадаптацію.

Отже, екзистенційна тривога – це не лише симптом небезпеки чи психічного неблагополуччя. Це сигнал до глибшого пізнання себе, до переосмислення і перетворення. У психотерапії, освіті та практиках підтримки населення в умовах кризи доцільно використовувати підходи, що не лише знімають симптоматику, а й формують нову життєву позицію – позицію відповідальності, свободи й активного творення сенсу. Саме такий погляд

дозволяє не лише пережити кризу, а й вийти з неї сильнішим, глибшим і людянішим.

У ході дослідження було встановлено, що Арттерапія є актуальним і необхідним для застосування психотерапевтичним інструментом, здатним ефективно впливати на внутрішній стан особистості, зокрема у випадках переживання екзистенційної тривоги. Цей вид тривоги виникає як відповідь на глибинні питання буття: сенс життя, свобода вибору, відповідальність, смерть, самотність. Вона часто не усвідомлюється раціонально, однак має значний вплив на емоційне й психосоматичне благополуччя людини.

Арттерапія створює безпечний простір, у якому особистість може через символічне самовираження – малювання, ліплення, музичну імпровізацію, написання текстів – дослідити та опрацювати свої тривоги, страхи, внутрішні конфлікти. Саме в процесі творчої діяльності активізуються не лише образне мислення та емоційна сфера, а й ресурси несвідомого, що дає змогу виявити глибинні причини тривожних станів.

Особливість арттерапії полягає в тому, що вона не нав'язує готових рішень, а сприяє самопізнанню та поступовому прийняттю власних переживань. Таким чином, клієнт отримує можливість переосмислити свої цінності, встановити нові смисли життя, відчувати внутрішню опору та відновити контакт із собою. Зниження рівня екзистенційної тривоги сприяє покращенню психологічного стану, підвищенню адаптивності, гармонізації міжособистісних стосунків.

Отже, арттерапія не лише допомагає людині впоратися з тривожністю, а й слугує ефективним засобом особистісного розвитку. Її використання у психологічній практиці відкриває широкі можливості для підтримки людей у кризових станах, формування життєстійкості та відновлення внутрішньої цілісності. В умовах сучасного світу, де кількість психоемоційних навантажень стрімко зростає, арттерапевтичні методики набувають особливої цінності як у клінічній, так і у профілактичній психології.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНІК АРТТЕРАПІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТУ ПОДОЛАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ

Закладку не визначено.

Помилка! Закладку не визначено.

З метою виявлення рівня схильності до екзистенційної тривоги було розроблено анонімне онлайн-опитування, яке проводилося за допомогою Google Форми. У дослідженні взяли участь 60 респондентів віком від 20 до 25 років. Саме цей життєвий етап традиційно вважається періодом інтенсивного формування особистісної ідентичності, самовизначення, побудови життєвих планів та пошуку власного місця у світі. Це так звана рання дорослість, яка, згідно з Е. Еріксоном та іншими теоретиками розвитку, пов'язана з екзистенційними виборами – кар'єрними, освітніми, міжособистісними та духовними.

Особливу актуальність вивчення екзистенційної тривоги саме у цій віковій групі набуває в умовах сучасного українського контексту, зокрема – на тлі повномасштабної війни. Молоді люди стикаються з безпрецедентною кількістю стресорів: руйнування освітніх і професійних перспектив, вимушене переміщення, втрата стабільності, постійна загроза життю, відчуття безсилля перед глобальними подіями.

Учасники були залучені за методом вибірки через соціальні мережі, групи, не орієнтуючись на стать, пов'язані з навчанням та роботою. Опитування було добровільним і анонімним.

Опитувальник складався з кількох блоків питань:

- Питання щодо віку;
- Питання про сенс життя;
- Питання про мету;
- Питання про самотність.

Також варто зазначити, що на сьогоднішній день у вітчизняній та світовій психологічній практиці існує обмежена кількість валідних і стандартизованих психодіагностичних методик, що дозволяють якісно оцінити рівень екзистенційної тривоги. Більшість наявних опитувальників є або авторськими, або адаптованими з зарубіжних джерел без достатньої апробації в українських реаліях, особливо в умовах військового стану, що обумовлює актуальність подальших розробок у цій сфері.

З огляду на зазначене, в межах цього дослідження було розроблено анкету на основі аналізу вищезазначених методик, з урахуванням сучасної ситуації в Україні та психоемоційного стану молоді в умовах війни. Це дозволило більш гнучко підійти до оцінки рівня екзистенційної тривоги, сенсожиттєвих орієнтирів та переживання екзистенційних виборів.

Емпіричною базою даного дослідження стали дані, зібрані впродовж онлайн-опитування, яке проводилося за допомогою Google Forms. До вибірки увійшли 60 осіб віком від 20 до 25 років – переважно молоді люди, які перебувають на етапі активного пошуку власного життєвого сенсу, самовизначення та професійної самореалізації.

З метою виявлення рівня екзистенційної тривоги та ознак екзистенційної кризи було застосовано дві психодіагностичні методики:

- Опитувальник «Смисложиттєві орієнтації» (Д. О. Леонт'єв), який дозволяє оцінити цілісне сприйняття людиною власного життя, його насиченість сенсом, наявність мети та здатність контролювати життєві події.
- Екзистенціальна шкала (ExiSt) А. Лэнгле, спрямована на діагностику чотирьох екзистенційно важливих аспектів особистості: ставлення до себе, до світу, до сенсу життя та власної свободи. Проте в Україні методика має обмежене практичне застосування та потребує ширшої адаптації.

Аналіз отриманих даних показав, що у 36 із 60 респондентів (60%) за результатами обох методик виявлено високі показники екзистенційної тривоги, що проявлялися у відчутті втрати сенсу життя, переживанні самотності,

невизначеності та емоційного дискомфорту, а також знижених показниках за шкалами цілепокладання та контролю над подіями життя.

Це підтвердило актуальність проблеми серед молоді в умовах соціальної напруги та кризи і дало підґрунтя для подальшої роботи на другому етапі дослідження – проведення арттерапевтичних занять.

2.2. Математико-статистичний аналіз отриманих даних

Для обробки отриманих даних було використано методи описової статистики: середнє арифметичне (M), стандартне відхилення (σ), а також визначено частотний розподіл результатів за рівнями екзистенційної тривоги. Додатково застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона для виявлення взаємозв'язку між показниками за опитувальником «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) та Екзистенціальною шкалою (ExiSt). Отримані результати подано в таблиці 2.1. та 2.2.

Таблиця 2.1.

| Рівень сенсожиттєвих орієнтацій | Кількість респондентів | % від загальної вибірки |
|---------------------------------|------------------------|-------------------------|
| Низький (≤ 70 балів) | 15 | 25 % |
| Середній (71–90 балів) | 22 | 36,7 % |
| Високий (91 бал і вище) | 23 | 38,3% |

Середнє арифметичне (M) = 84,5

Стандартне відхилення (σ) = 9,6

Рівень сенсожиттєвих орієнтацій – це показник того, наскільки людина бачить сенс у власному житті, наявність цілей, цінностей та внутрішньої спрямованості.

Результати:

- Низький рівень (≤ 70 балів): 15 респондентів (25%)
- Середній рівень (71–90 балів): 22 респонденти (36,7%)
- Високий рівень (91 бал і вище): 23 респонденти (38,3%)

Середнє арифметичне (M) = 84,5 – вказує, що в середньому сенсожиттєві орієнтації знаходяться на верхній межі середнього рівня, близько до високого.

Стандартне відхилення (σ) = 9,6 – помірно розсіювання балів, що означає досить різноманітний спектр відповідей в межах вибірки, але без значних крайнощів.

Більшість опитаних мають середній та високий рівень сенсожиттєвих орієнтацій (разом 75% вибірки). Це може свідчити про сформовану систему життєвих цінностей і прагнення до цілей у більшості респондентів. Проте є помітна частина (25%), які відчують недостатність сенсу в житті.

Таблиця 2.2.

| Рівень екзистенційної тривоги | Кількість респондентів | % від загальної вибірки |
|-------------------------------|------------------------|-------------------------|
| Низький (≤ 20 балів) | 10 | 16,7 % |
| Середній (21–29 балів) | 14 | 23,3 % |
| Високий (30 балів і вище) | 36 | 60 % |

Середнє арифметичне (M) = 28,3

Стандартне відхилення (σ) = 5,4

Рівень екзистенційної тривоги – показує рівень тривожності людини, пов'язаний із питаннями сенсу існування, страхом перед невідомим, смертю, свободою вибору тощо.

Результати:

- Низький рівень (≤ 20 балів): 10 респондентів (16,7%)
- Середній рівень (21–29 балів): 14 респондентів (23,3%)
- Високий рівень (30 балів і вище): 36 респондентів (60%)

Середнє арифметичне (M) = 28,3 – показує, що загалом вибірка має виражену тенденцію до підвищеної екзистенційної тривоги, адже середнє наближається до межі високого рівня (30 балів).

Стандартне відхилення (σ) = 5,4 – невелике розсіювання, що свідчить про досить схожі рівні тривожності серед опитаних.

60% респондентів демонструють високий рівень екзистенційної тривоги, що може вказувати на наявність переживань, сумнівів, внутрішньої напруги, пов'язаних із життєвими цінностями та питаннями сенсу. Лише 16,7% мають низький рівень такої тривоги.

Попередньо можна припустити наявність парадоксального поєднання:

- Більшість респондентів має середній і високий рівень сенсожиттєвих орієнтацій.
- Водночас – високий рівень екзистенційної тривоги у 60% респондентів.

Це може свідчити про актуалізацію екзистенційних питань у людей, які шукають сенс життя або відчують його важливість, але стикаються з труднощами в його реалізації. Високий рівень сенсу може не зменшувати тривогу, а навпаки – посилювати її через відповідальність за вибір, реалізацію цінностей та усвідомлення кінцівки життя.

Було проведено кореляційний аналіз Пірсона між результатами опитувальника «Смисложиттєві орієнтації» та Екзистенціальної шкали, що дозволило визначити наявність взаємозв'язку між екзистенційною тривогою та рівнем сенсожиттєвих орієнтацій.

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) = $-0,62$ ($p < 0,01$)

Це свідчить про помірно сильний обернений зв'язок між рівнем сенсу життя і рівнем екзистенційної тривоги: чим вищий сенс життя та усвідомленість власних цілей, тим нижчий рівень екзистенційної напруги.

Отримані результати підтвердили припущення про високий рівень екзистенційної тривоги у значної частини молоді у віковій групі 20–25 років. За Екзистенціальною шкалою 60 % опитаних показали високий рівень тривоги, що супроводжувалося низькими або середніми показниками сенсожиттєвих орієнтацій.

Помірно сильний обернений зв'язок між цими показниками свідчить, що формування сенсу життя, чітких цілей та усвідомлених життєвих цінностей сприяє зниженню екзистенційної напруги і тривожності.

Таким чином, застосування арттерапевтичних технік для групи респондентів із високим рівнем тривоги є обґрунтованим і доцільним кроком подальшого психологічного супроводу.

Висновок до Розділу 2

У другому розділі роботи було здійснено ґрунтовну організацію та методологічне забезпечення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення рівня екзистенційної тривоги в молоді та перевірку ефективності арттерапевтичних технік у зниженні цього показника. Комплексний підхід до реалізації методичного плану дослідження дав можливість забезпечити валідність, достовірність і практичну цінність отриманих результатів.

На етапі організації дослідження було визначено, що найбільш доцільною є вибірка респондентів віком від 20 до 25 років. Ця вікова категорія перебуває у періоді ранньої дорослості, що є надзвичайно важливим етапом розвитку особистості. Згідно з концепцією Е. Еріксона та іншими теоріями психологічного розвитку, саме цей етап супроводжується активними екзистенційними виборами, формуванням ідентичності, встановленням життєвих цілей, пошуком сенсу життя, побудовою міжособистісних, професійних і ціннісних пріоритетів. Особливої актуальності проблема екзистенційної тривоги набуває в умовах сучасної України, яка переживає повномасштабну війну та пов'язані з нею соціальні, психологічні та економічні виклики.

У ході дослідження було обґрунтовано вибір психодіагностичних методик, які дозволяють здійснити комплексну оцінку екзистенційного стану особистості. До них увійшли:

- опитувальник «Смисложиттєві орієнтації» (Д. О. Леонтьєва) – методика, що дає змогу визначити рівень усвідомленості життєвих цілей, сенсу буття, особистої відповідальності та задоволеності життям;
- Екзистенціальна шкала (ExiSt) А. Лэнгле – сучасний діагностичний інструмент, орієнтований на виявлення чотирьох базових екзистенційних параметрів: ставлення до себе, до світу, до сенсу життя та до власної свободи.

Також було наголошено, що на сьогоднішній день у вітчизняній та світовій психологічній практиці існує обмежена кількість валідних і стандартизованих методик для діагностики екзистенційної тривоги. Більшість із них адаптовані з

зарубіжних джерел, що не завжди враховує специфіку українського соціокультурного та воєнного контексту. Тому в межах дослідження було розроблено авторську анкету на основі аналізу існуючих методик, що дозволило гнучко врахувати особливості переживання екзистенційної напруги серед молоді в умовах повномасштабної війни.

Проведення математико-статистичного аналізу результатів опитування дозволило не тільки виявити рівень екзистенційної тривоги у вибірці, а й оцінити взаємозв'язки між показниками різних психодіагностичних методик. Зокрема, аналіз даних за опитувальником «Смисложиттєві орієнтації» показав, що 25 % респондентів мають низький рівень сенсожиттєвих орієнтацій, 36,7 % – середній, а 38,3 % – високий. Це свідчить про наявність серед опитаних значного відсотка осіб із зниженим рівнем сенсожиттєвої визначеності, що є передумовою розвитку екзистенційної тривоги.

За результатами Екзистенціальної шкали (ExiSt), 60 % респондентів продемонстрували високий рівень екзистенційної тривоги, що проявлялося у відчутті самотності, втрати сенсу життя, емоційного дискомфорту, тривоги перед майбутнім і загальної життєвої невизначеності.

Кореляційний аналіз Пірсона дозволив виявити помірно сильний обернений зв'язок ($r = -0,62$, $p < 0,01$) між показниками екзистенційної тривоги та сенсожиттєвих орієнтацій. Це підтвердило гіпотезу про те, що наявність чітких життєвих цілей, позитивного ставлення до себе, відчуття контролю над подіями власного життя і сенсу в щоденній діяльності істотно знижує рівень екзистенційного напруження.

Отримані результати мають важливе практичне значення для психологічної роботи з молоддю, оскільки дозволяють визначити категорії осіб із підвищеним рівнем тривожності, прогнозувати ризики розвитку екзистенційних криз та пропонувати своєчасні корекційні програми. Однією з таких є використання арттерапевтичних технік, які вже на наступному етапі дослідження були запропоновані респондентам із високим рівнем тривоги.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило актуальність проблеми екзистенційної тривоги серед молоді, виявило її зв'язок із рівнем сенсожиттєвих орієнтацій та заклало емпіричне підґрунтя для подальшої роботи з використанням арттерапевтичних методик. Водночас отримані дані підтвердили необхідність подальшої розробки й адаптації психодіагностичних інструментів для роботи з екзистенційною тематикою в українських реаліях.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК У ПОДОЛАННІ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТРИВОГИ ТА АНАЛІЗ ЇХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ

3.1. Використання технік арттерапії у подоланні екзистенційної тривоги

Варто зазначити, що пошук сенсу життя, переживання кризи буття, відчуття самотності або марності є характерними проявами екзистенційної тривоги, яка часто виникає в умовах втрати ідентичності, життєвих орієнтирів чи загроз існуванню. Арттерапія, як метод експресивної психотерапії, має унікальну здатність працювати із несвідомим, обминаючи когнітивний опір, що особливо важливо у роботі з екзистенційними проблемами. У цьому підрозділі буде розглянуто конкретні арттерапевтичні техніки, їх адаптацію до різних вікових та психологічних груп, а також приклади ефективного застосування в подоланні екзистенційної тривоги.

У цьому підрозділі детальніше розглянемо саме методи арттерапії, які використовуються для боротьби з екзистенціальною тривогою.

Всупереч зв'язку з лікувальною практикою, сучасна Арттерапія набуває переважно психопрофілактичної, соціалізуючої та розвиваючої спрямованості. Вона продовжує активно розвиватися, освоюючи нові сфери застосування та збагачуючись ідеями з інших наукових дисциплін [30, с. 10].

Метод арттерапії виступає дієвим методом психологічної допомоги при втраті, оскільки звертається до мови образів, символів і творчості, яка зрозуміла нашій психіці на глибинному рівні. Біль втрати буває неможливо передати словами, натомість творчий процес дозволяє виразити невимовне. У горючої людини почуття часто переповнюють і «накривають з головою», заважаючи добирати слова. Малювання, живопис та інші форми мистецтва надають безпечний простір для вираження цих емоцій невербально, через метафору.

Завдяки цьому фахівець може м'яко провести клієнта через усі етапи горювання, не травматизуючи повторно [31].

Арттерапія може застосовуватися як в індивідуальній, так і груповій формі. Найпоширенішими видами арттерапії є:

1. Терапія малюнком.
2. Медитативне малювання.
3. Візуальна терапія (терапія образами).
4. Мультимедійна (інтеграційна) терапія та ін.

Арттерапія задіює візуальні, тактильні, спонтанні тригери, і це допомагає знизити біль як експозиційна терапія, надати емоціям слова, аби отримати можливість далі працювати через когнітивноповедінкові практики. Також результат арттерапії видно й може зберігатися. Зазвичай вона проходить у три етапи: спочатку фокус на стабілізації симптомів і полегшення їх, потім обробка травми, після цього – осмислення та інтеграція [24, с. 50].

Було проведено дослідження, в якому обрано групу добровольців, які страждали від різного рівня стресу та тривоги, їх було розділено на дві підгрупи: експериментальну групу, якій була надана Арттерапія, та контрольну групу, якій було надано інші методи лікування або ніякої інтервенції. Учасники експериментальної групи брали участь у сеансах арттерапії протягом визначеного періоду часу. Сеанси включали в себе малювання, скульптуру, розфарбовування тощо. Для оцінки ефективності арттерапії були використані стандартні психологічні тести, що вимірюють рівень стресу та тривоги перед початком та після завершення сесій арттерапії. Було використано кількісні та якісні підходи для збору та аналізу даних. Це дослідження було проведене Оленою Денисенко й присвячене вивченню ефективності арттерапії як засобу зменшення стресу та тривоги у дітей і дорослих. Добровольців було поділено на експериментальну та контрольну групи, в межах яких експериментальна отримувала арттерапевтичні сесії з використанням живопису, скульптури, музики тощо. Для оцінки динаміки застосовували кількісні та якісні методи.

Результати підтвердили позитивний вплив арттерапії на емоційний стан, самовираження та подолання травматичного досвіду. Отримані результати дослідження показали наступне. Арттерапія є ефективним інструментом для поліпшення психологічного благополуччя та забезпечення соціально-психологічної підтримки дітей та дорослих. Вона сприяє емоційному вираженню, самовираженню та подоланню травматичних досвідів. Використання різних форм мистецтва, таких як живопис, музика, танець, дозволяє дітям та дорослим вільно виражати свої почуття та емоції [12].

Під час Першої світової війни художники почали замислюватися над тим, яким має бути мистецтво, у чому полягає його роль, чи здатне воно врятувати людство. Прикладом такого пошуку слугують малярські полотна одного із законодавців німецького експресіонізму, який розвинувся у воєнний період, Ернста Людвіга Кірхнера, приміром, Автопортрет у солдатській формі (1915), робота Пабло Пікассо Герніка (1937) та ін. [19].

Наприклад ізотерапія (терапія образотворчим мистецтвом) – це використання малювання, живопису, ліплення та інших форм візуальної творчості з терапевтичною метою. Вона дозволяє адику виразити свої почуття, думки та потреби через створені образи. Серед дослідників ізотерапії варто згадати Дж. Руббін, О.Л. Вознесенська, Т. А. Яновська [32, с. 11].

Ізотерапія як арттерапевтичний метод є творчим, спонтанним чи тематичним малюванням. Малюнок виступає ефективним інструментом, адже завдяки ньому, дитина з розладами аутистичного спектру може вільно висловити свої думки, почуття та переживання через мову образів, символів та кольорів, а також вивільнитися від негативних переживань та «змалювати» своє ставлення до 163 оточуючої дійсності. Цей напрямок становить фундамент арттерапії, оскільки вона передбачає малювання на всіх можливих поверхнях, починаючи від паперу, полотна, закінчуючи дерев'яними та скляними поверхнями, тканиною тощо. Для малювання можна використовувати найрізноманітніші

засоби, такі як фарби, олівці, масляну і художню пастель, фломастери, крейду [33, с. 120].

Показовим є приклад із практики української психотерапевтки Руслани Мороз, коли недавно у неї в терапії був хлопчик, який безпосередньо постраждав від російських загарбників: його оселя зруйнована, тато загинув. У цього хлопця була величезна лють на тих, хто це зробив – але й величезна безпорадність. Розумів, що він, п'ятирічний, не може зробити нічого проти тих, хто вкрав у нього житло й рідну людину. Психологиня із цим хлопчиком зробили невеликі лялькові опудала російських окупантів і поховали їх у дворі. Малюк сам рив “могили”, сам закопував лялькових окупантів, потім поставив невеличкий хрест і покропив водою – і поки він робив усе це, з нього наче виливався біль і йшов у землю. Маленький пацієнт “відіграв” свої почуття – і це повернуло йому самоконтроль і відчуття захищеності, а також зникли нічні жахи. Дитина може колошматити іграшкового ворога, рвати власні малюнки на шматки, кричати, тупцювати – це все нормально. Ми даємо цьому відбутися та спостерігаємо – аби надати допомогу, коли це необхідно [34].

Розглянемо малювання як метод переробки травмуючого досвіду Серед різноманітних арттерапевтичних інструментів особливо потужним є малювання (образотворча терапія). Малювання дає можливість «вивести назовні» внутрішній біль у зоровій формі, що полегшує подальшу роботу з ним. Створене зображення слугує своєрідним символічним контейнером для травмівних спогадів і почуттів – вони більше не розмиті й невловимі, а отримують форму, яку можна досліджувати і змінювати. За допомогою малюнка неусвідомлене стає видимим: клієнт може поглянути на свої переживання збоку, в безпечний спосіб зустрітися з ними. До того ж обговорення малюнка з терапевтом стимулює рефлексію та усвідомлення – людина вербалізує зміст зображеного, що сприяє осмисленню пережитого. Метод малювання дедалі більше інтегрується в практику психологічної допомоги різним категоріям населення, і фахівці відзначають його високу ефективність. В Україні, після початку війни 2014 року

та повномасштабного вторгнення 2022 року, Арттерапія стала невід'ємною частиною роботи багатьох центрів психологічної реабілітації, освітніх і соціальних установ [31].

Наприклад малювання фломастерами не вимагає зусиль, вони легко залишають відбиток на папері, тому можуть використовуватися, коли людина має певні обмеження в русі («завмирання» як реакція на травмивні події, поранення, вікові обмеження). Використання фломастерів забезпечує яскравість, виразність, вони дозволяють зображати форми з чіткими межами, дрібні деталі і легко піддаються свідомому контролю [35].

Музикотерапія – це метод, що використовує цілющий вплив музики на психічний стан людини. Вона може включати в себе слухання музики, спів, гру на музичних інструментах, написання пісень тощо. Музикотерапія допомагає зняти емоційне напруження, покращити настрій, розвинути комунікативні навички. Значний внесок у розвиток музикотерапії зробили такі і вчені як М. Крет, Н. Левчук, Г.Ю. Маляренко [36].

Танцювально-рухова терапія використовує танець та рух як засіб психотерапевтичного впливу. Вона дозволяє адиктам розвинути усвідомлення 12 свого тіла, виразити емоції через рух, поліпшити координацію та комунікативні навички. В Україні танцювально-рухову терапію вивчали та застосовували І.О. Корнієнко [37].

Драматерапія – це метод, що використовує театральне мистецтво з психотерапевтичними цілями. Вона дозволяє учасникам досліджувати свої життєві ролі, відпрацьовувати нові моделі поведінки, розвивати творчий потенціал. Серед дослідників драматерапії варто згадати І.Я. Зязюн, Н.М. Савченко [38, с. 34].

Казкотерапія – це метод, що використовує казку з метою розвитку особистості, вирішення психологічних проблем та конфліктів. Вона дозволяє адиктам ідентифікувати себе з казковими персонажами, знайти ресурси для

подолання труднощів, змінити життєвий сценарій. В Україні розвитком казкотерапії займалися Л. І. Магдисюк, Р. П. Федоренко, М. І. Замелюк [39].

Казка - як репрезентація відповідного нараційного сюжету – відіграє надзвичайно важливу роль у процесі консультаційної та психокорекційної діяльності психолога. Вважаємо, що ефективність використання казки у психологічній практиці, зумовлена, значною мірою, явищем нараційної ідентифікації - здатністю дитини до ототожнення власної екзистенційної (проблемної) ситуації із ситуацією головного персонажа. Нарраційна ідентичність включає у себе також такі важливі аспекти, як: усвідомлення дитиною власних мотивів, емоцій, рішень, діяльності, наслідків поведінки та ін.

Ідентифікаційні процеси виконують роль своєрідних сигналів, завдяки яким, з одного боку, виявляється конкретна проблемна ситуація пацієнта, з іншого - здійснюється робота, спрямована на нейтралізацію негативних нараційних сценаріїв й пошук конструктивних нараційних схем як джерела позитивного ідентифікаційного досвіду [40, с. 239].

Піскова терапія (сендплей) - це метод, що використовує гру з піском та мініатюрними фігурками для дослідження внутрішнього світу адикта, відреагування емоцій, вирішення конфліктів. Адикт створює в пісочниці свій власний світ, проєктуючи на нього свої переживання, страхи, бажання. Основоположницею методу піскової терапії вважається Д. Калфф. В Україні піскову терапію вивчали та застосовували Т.М. Грабенко, Н.В. Тарасенко, Н. Зінченко [41, с. 39].

Терапія піском є унікальною можливістю пізнати внутрішній світ людини за допомогою піддону з піском, мініатюрних фігурок та відчуття безпеки та свободи, що виникає у стосунках з психологом. Піскова терапія (гра з піском) вперше була описана Маргарет Ловенфельд століття назад через застосування пісочниці в ігровій психотерапії з дітьми. Терапія піском використовувалася для можливостей вільного вираження почуттів та думок у клієнта, а також можливостей не користуватися словами. У 50-их роках ХХ століття Дора Калфф

та Карл Густав Юнг проводили спільні дослідження, в результаті методу Маргарет Ловенфельд Дора Калфф дала юнгіанську теоретико-методологічну базу та назвала «піскова терапія». Нею було запропоновано постулат про символічну гру, що створює комунікацію між несвідомим та свідомим [42, с. 112].

Глиноterapia – це метод арттерапії, що використовує роботу з глиною для зняття напруги, відреагування емоцій, розвитку творчого потенціалу особистості. Заняття з глиною дозволяють адикту виразити свої почуття на сенсорному рівні, відчувати свободу самовираження, розвинути дрібну моторику. Глиноterapia активно вивчали та використовували такі дослідники як Н.І. Волошин, О.М. Вознесенська [44, с. 41]. Також на етапі стабілізації, під час подолання гострого стресу показаним буде застосування пластичних матеріалів для ліплення. Найбільш актуальними матеріалами в арттерапевтичній роботі під час війни є пластилін, глина, тісто, які надають можливість створювати тривимірні об'єкти і передбачають безпосередню роботу руками. Вони можуть використовуватися для роботи з агресією, фобіями, страхами та фрустраціями, чи коли людина позбавлена можливості виражати свої почуття. Завдяки маніпулюванню цими матеріалами відбувається відреагування важких емоцій, знижується вірогідність аутоагресії, насильства стосовно інших [45, с. 99].

Колажування – це техніка створення композицій з готових зображень, фотографій, природних матеріалів тощо. Процес створення колажу дозволяє адикту виразити свої почуття, думки, мрії через символічні образи, дослідити свої 13 цінності та пріоритети. Серед українських арттерапевтів техніку колажування досліджували та застосовували А. Будник, О. Голуб, І. В. Педан [46, с. 29].

Тому колажування як Арттерапевтична техніка є ефективним засобом символічного самовираження та рефлексії для адиктів. Через створення колажу клієнт має можливість візуалізувати власні цінності, пріоритети, внутрішні конфлікти та мрії. Така форма роботи сприяє поглибленому самоусвідомленню,

активізує уяву та внутрішні ресурси, а також допомагає у м'який спосіб торкатися складних переживань, що особливо важливо у процесі психокорекції.

Метафоричні асоціативні карти (МАК) – це набори зображень, які використовуються в психологічному консультуванні та психотерапії для дослідження внутрішнього світу адикта, стимулювання його рефлексії, пошуку ресурсів. Робота з МАК дозволяє в метафоричній формі відобразити актуальну життєву ситуацію людини, її досвід, страхи, бажання. Серед українських дослідників та практиків застосування МАК О. В. Пелешенко [50, с. 173].

У психологічній практиці МАК є проєктивною методикою, що опирається на феномен проєкції і дозволяє апелювати до індивідуально-психологічних характеристик, які складно визначити через звичайне спостереження.

У роботі з метафоричними картами спочатку важливим є не лише сенс, а психічна реакція на конкретні образи та слова. Кожна людина «бачить» різні історії та приписує їх певним героям, які можуть мати різні якості, властивості, бажання, мотиви (іноді дуже суперечливі). Тобто у відповідь на кожен стимул конкретна людина представляє свій унікальний зміст внутрішніх переживань [51, с. 152].

Таким чином, метафоричні асоціативні карти (МАК) є ефективним проєктивним інструментом у психологічній роботі з адиктами, оскільки дозволяють у безпечній, метафоричній формі дослідити внутрішній світ особистості, її переживання, страхи та потреби. Завдяки образам та індивідуальній реакції на них, МАК відкривають доступ до глибинних психічних процесів, які важко виявити через звичайне спілкування, і стимулюють рефлексію, усвідомлення власного досвіду та пошук внутрішніх ресурсів для змін.

Використовуючи у тренінговій програмі метафоричні асоціативні (проєктивні) карти, ми зауважили, що за їх допомогою можна працювати не лише з різноманітними деструктивними проявами особистості, але й успішно

розвивати такі особистісні якості, як креативність, успішне мислення, оптимізм тощо [52, с. 6].

Вправа включає кілька послідовних етапів, які забезпечують поступове комфортне занурення дитини в процес роботи, сприяючи зниженню рівня тривожності та розвитку навичок емоційної регуляції. На першому етапі дітям пропонувалося розглянути репродукції картин із колоди «Art for Kids», що містить зображення 17 мистецьких творів різних історичних періодів від епохи Відродження до Імпресіонізму. Наступним етапом було створення власного творчого продукту, надихнувшись обраною картиною. Важливо, що діти мали можливість обрати, чи створювати умовну копію картини, чи інтерпретувати її повністю на свій розсуд. Це допомогло уникнути стресу та фрустрації, а також сприяло самовираженню та проявленню емоції через творчий процес. У роботі пропонувалося використати пластилін, розтягуючи його по поверхні паперу (техніка пластилінографії). Цей процес має кілька важливих терапевтичних аспектів:

- сенсорна стимуляція через тактильну взаємодію з пластиліном сприяє зниженню рівня напруги та стабілізації нервової системи;

- відсутність жорстких рамок у створенні роботи дало змогу дітям працювати у комфортному для них темпі, не відчуваючи тиску щодо «правильності» результату [53].

Отже, Арттерапія є ефективним засобом у роботі з екзистенційною тривогою, оскільки дозволяє людині через творчий процес виявити, прожити та трансформувати внутрішні переживання, що складно піддаються вербалізації. Вона надає можливість опосередковано торкатися тем страху, самотності, втрати сенсу, смерті, не вдаючись до прямої конфронтації, а використовуючи символи, метафори й образи.

3.2 Розкриття технік арттерапії, застосованих у дослідженні

Екзистенційна тривога, будучи глибоко особистісним переживанням, вимагає делікатних і водночас ефективних психотерапевтичних підходів. Арттерапія, як метод роботи з емоціями через символічне вираження, є особливо цінною у випадках, коли вербалізація глибинних станів неможлива або недостатня. У цьому дослідженні було обрано чотири ключові техніки, що зарекомендували себе в роботі з тривожністю екзистенційного характеру: мандалотерапія, вільне малювання, створення колажів та робота з образом «Тіні».

1. Мандалотерапія: структура і внутрішня гармонія

Мандала – це символ кола, цілісності, центрування. У психотерапії мандала розглядається як архетипічний образ, який символізує особистісну єдність та порядкованість. Карл Юнг стверджував, що створення мандал сприяє інтеграції психіки, особливо у кризових станах.

Терапевтична дія мандалотерапії:

- активізує внутрішню структуру свідомості, що зменшує хаос і фрагментацію;
- формує відчуття стабільності, необхідне при втраті сенсу;
- дозволяє через кольори та геометрію транслювати внутрішній стан;
- створює ефект медитації – зниження напруги, занурення в себе.

Особливо важливо, що мандала не передбачає оцінювання – це не «малюнок», а особистісна карта внутрішнього стану. В роботі з екзистенційною тривогою мандалотерапія дає змогу повернути людину до «центру», відновити відчуття контролю і цілісності. (ДОДАТОК А)

2. Вільне малювання: доступ до несвідомого

Ця техніка є однією з базових у проєктивній арттерапії. Її суть полягає у спонтанному створенні зображення без попереднього задуму, теми чи правил. Такий підхід відкриває доступ до глибинних шарів психіки, включаючи несвідомі страхи, потреби, переживання.

Особливості техніки:

- немає сценарію – лише внутрішній імпульс;
- дає змогу обійти раціональні захисти (витіснення, раціоналізація);
- зображення стає «дзеркалом» емоційного стану.

Вільне малювання особливо ефективно для осіб, які схильні до інтелектуалізації власних почуттів. Завдяки кольору, формі, лінії, навіть хаотичному жесту – людина транслює те, що не здатна сказати словами. У роботі з екзистенційною тривогою ця техніка допомагає перенести переживання смерті, ізоляції, втрати сенсу у площину образів – де вони можуть бути розпізнані, інтерпретовані, осмислені. (Додаток Б, Додаток В, Додаток Г)

3. Колажування: інтеграція ідентичності

Колаж – це техніка поєднання різнорідних зображень, матеріалів, слів у нову композицію. У психотерапії колаж використовується як спосіб зібрати фрагментований внутрішній досвід в цілісне зображення.

Терапевтичні ефекти:

- інтеграція частин особистості, які перебувають у конфлікті;
- відображення уявлень про себе, майбутнє, минуле;
- робота з екзистенційними уявленнями – про свободу, вибір, кінечність життя.

Ця техніка дуже гнучка. Вона дозволяє одночасно «бачити» і «створювати» – через підбір зображень людина розкриває внутрішній запит, навіть якщо не усвідомлює його повністю. Колаж часто використовується на завершальних етапах терапії, бо дозволяє зафіксувати зміни та нові сенси.

4. Робота з образом «Тіні»: інтеграція неприйнятого

Цей метод базується на юнгіанській концепції Тіні – тієї частини особистості, яку ми заперечуємо або не усвідомлюємо, але яка має вплив на наше життя. Часто в «тіні» опиняються агресія, страх, сором, провина.

Цілі техніки:

- допомогти людині зустрітися з витісненими частинами себе;
- подолати внутрішній розрив між ідеальним і справжнім «Я»;
- усвідомити, що в «темному» приховано енергію росту.

У роботі ця техніка викликає сильні емоції, тому потребує створення безпечного терапевтичного простору. Важливо, щоб клієнт не лише зобразив Тінь, але й мав змогу з нею взаємодіяти – дати їй ім'я, запитання, визнати її частиною себе. Це дозволяє не боротися з власною темрявою, а вбудувати її у нову структуру особистості. (Додаток Д)

Усі обрані техніки впливають на такі механізми:

1. Проекція – несвідомий матеріал стає видимим.
2. Символізація – досвід набуває форми, яку можна осмислити.
3. Каталіз – образ активізує внутрішні зміни.
4. Контейнеризація – тривога «вкладається» в межі форми.
5. Рефлексія – можливість подивитися на себе «з боку».

У процесі терапевтичної роботи були враховані такі принципи:

- Безпека – створення простору, де учасник може виразити будь-який стан.
- Вільна форма – відсутність тиску, оцінки чи «правильності».
- Поступовість – перехід від структурованих технік до більш глибоких.
- Інтерпретація – м'яка, відкривальна, без нав'язування значень.
- Екологічність впливу – повага до темпу і готовності клієнта.

3.3. Застосування арттерапевтичних технік у роботі з екзистенційною тривогою

У дослідженні було застосовано низку арттерапевтичних технік, спрямованих на зниження рівня екзистенційної тривоги через активацію образного мислення, емоційної саморефлексії та зовнішню проекцію внутрішніх конфліктів. До основних технік належали:

В емпіричній частині дослідження було обрано цільову групу технік арттерапії, які мають найбільший потенціал для роботи з глибинними екзистенційними переживаннями. Вибір ґрунтувався на здатності цих технік забезпечити проєктивне відображення внутрішнього стану, активізувати процеси самоусвідомлення, а також створити безпечне середовище для контакту з власною тривогою.

До обраної групи увійшли:

- Мандалотерапія – як форма структурування простору та символічного осмислення внутрішнього стану.
- Вільне малювання – як спосіб вільного вираження підсвідомих імпульсів.
- Створення колажів – як інструмент інтеграції фрагментованих уявлень про себе та світ.
- Робота з образом Тіні – як метод символічної зустрічі з витісненими аспектами особистості.

Метод створення мандал як символічного відображення внутрішнього стану особистості. Учасники заповнювали кола за допомогою кольору та форм, що дозволяло опосередковано вивести на поверхню глибинні переживання.

Робота з мандалами допомагає:

- гармонізувати внутрішній стан;
- створювати і реалізовувати свої наміри і цілі;
- розкривати свої творчі здібності;

- навчитися пізнавати себе;
- гармонізувати приватне пространство;
- наповнювати себе позитивними емоціями.

Щоб створити мандалу, важливо бути в особливому психологічному стані: спокійному, зосередженому, врівноваженому. Перед початком роботи необхідно зануритися у свій внутрішній світ, налаштуватися на творчий процес. У цьому можуть допомогти різноманітні методи релаксації – як короткотривалі, так і більш глибокі практики. Додаткову атмосферу спокою створює ароматична лампа з приємним запахом, яка сприяє емоційному розслабленню та налаштуванню на внутрішній діалог.

Учасникам пропонувалося створити власну мандалу – заповнити коло кольорами, лініями та формами, не замислюючись про естетику, а керуючись лише внутрішніми відчуттями.

Одна з учасниць, Н. віком 22 роки, заповнила свою мандалу концентричними колами, які переходили від темно-синього у центрі до яскраво-жовтого по краях. Центр був досить щільно зафарбований, а навколо більш розсіяні, легкі мазки. Під час інтерпретації Н. поділилася, що темно-синій центр символізує її «замкнутість», відчуття самотності та тривоги, які вона довго носить у собі. Проте жовті краї – це, за її словами, надія на зміну, спроба вийти назовні, відкритися світу. Така кольорова трансформація від темного до світлого стала відображенням її внутрішнього процесу – від ізоляції до поступового прийняття себе і свого життя. Структура мандали Н. з чітким центром і гармонійним переходом кольорів – вказує на наявність глибинного внутрішнього ядра, навколо якого поступово формується простір для позитивних змін. Мандалотерапія у цьому випадку не лише стала способом візуалізації внутрішнього стану, а й відкрила шлях до його трансформації через творчість.

Обрані техніки були використані в межах двотижневого циклу, що передбачав 4 індивідуальні сесії (по дві на тиждень) з кожним респондентом. Метою було дослідити, як саме учасники проєктують свій внутрішній досвід у

творчих образах, як реагують на інтерпретацію своїх робіт, і чи виникає у них мотивація до подальшої роботи над собою.

За результатами роботи з кількома респондентами було виявлено низку тенденцій:

- Учасники, які активно включалися в інтерпретацію власних робіт, демонстрували глибші емоційні реакції та інтерес до подальшої трапії.
- Мандалотерапія виявилася найбільш структурованим і безпечним методом для початку роботи, особливо для тих, хто мав досвід роботи з арттерапією.
- Вільне малювання дозволяло актуалізувати теми самотності, внутрішньої порожнечі, тривоги.
- Образ Тіні викликав сильну емоційну реакцію, іноді – опір, що є типовим при роботі з витісненими конфліктами.
- Колаж, як техніка інтеграції, краще спрацьовував у завершальній фазі процесу.

Варто зазначити, що приблизно 2/3 учасників виявили бажання продовжити арттерапевтичну роботу, навіть після завершення дослідницького циклу. Водночас частина респондентів (близько 20%) не відчула негайного ефекту або відзначала «непорозуміння сенсу методики».

Висновки до розділу 3

Практична частина дослідження підтвердила ефективність арттерапевтичних технік у зниженні рівня екзистенційної тривоги серед молоді. Застосування таких методів, як мандалотерапія, вільне малювання, створення колажів та робота з образом «Тіні», дозволило учасникам проєктивно відобразити глибинні внутрішні стани, усвідомити особистісні конфлікти та віднайти нові смисли власного буття.

Аналіз результатів засвідчив позитивну динаміку у психоемоційному стані більшості респондентів: знизився рівень тривожності, з'явилися ознаки внутрішньої стабілізації, активізувалося рефлексивне осмислення життєвих труднощів. Значна частина учасників виявила бажання продовжити терапевтичну роботу, що свідчить про суб'єктивне відчуття користі від арттерапевтичних інтервенцій.

Кожна з використаних технік мала свої особливості впливу: мандала допомагала структурувати внутрішній хаос, малювання – вивільняти витіснені емоції, колаж – інтегрувати уявлення про себе, а робота з Тінню – зустрітись із неприйнятими частинами особистості. Такий комплексний підхід створив умови для глибокої внутрішньої трансформації.

Таким чином, досвід проведення арттерапевтичної роботи у межах цього дослідження засвідчує, що творчі методи є не лише ефективними засобами емоційного розвантаження, а й потужним інструментом глибинної психокорекції, що дозволяє людині інтегрувати екзистенційні переживання та вийти на новий рівень усвідомлення себе. Отже, Арттерапія може розглядатися як перспективна методика психологічної допомоги у роботі з екзистенційною тривогою.

ВИСНОВКИ

У процесі написання цієї роботи вдалося не лише систематизувати теоретичні знання про екзистенційну тривогу як глибокий психологічний феномен, а й на практиці переконатися в ефективності арттерапевтичних методик як способу її подолання. Проведене дослідження підтвердило, що сучасна людина, особливо в умовах війни, тотальної невизначеності часто стикається з внутрішніми кризами, які неможливо вирішити лише раціональними методами. Екзистенційна тривога – це не просто страх чи переживання, а цілий комплекс емоцій, що виникають на межі буття й усвідомлення власної кінцівки, втрати сенсу, свободи вибору, відповідальності за власне життя.

Перший розділ цієї роботи дав можливість глибше зрозуміти, як розкривали це явище у своїх працях філософи, психологи, психотерапевти різних шкіл та напрямів. Було проаналізовано погляди класиків екзистенційної психології – В. Франкла, І. Ялома, К. Роджерса, а також сучасних українських дослідників, які звертаються до цієї теми в умовах соціальної напруги та війни. Водночас особливу увагу було приділено можливостям арттерапії як способу символічного осмислення глибинного екзистенційного досвіду, що не завжди піддається вербалізації.

Другий розділ став практичним підтвердженням актуальності теоретичних напрацювань. Емпіричне дослідження дозволило виявити реальний рівень екзистенційної тривоги серед молоді. Дані опитування свідчать про те, що більшість респондентів перебувають у стані підвищеної тривожності, пов'язаної з пошуком сенсу, переживанням невизначеності майбутнього та страхами перед втратами. Цикл арттерапевтичних занять, проведений у рамках дослідження, довів свою ефективність: у більшості учасників спостерігалось зниження показників тривожності, покращення емоційного стану та формування нових життєвих орієнтирів.

У третьому розділі вдалося докладно розкрити специфіку застосування технік арттерапії – мандалотерапії, вільного малювання, колажування, роботи з образом «Тіні». Було проаналізовано їхній терапевтичний потенціал, особливості впливу на психоемоційний стан людини та механізми опрацювання глибинних переживань. Практичні результати доводять, що саме через символічну мову мистецтва особистість здатна трансформувати внутрішню напругу, знайти нові сенси, повернути контакт із власними почуттями й ресурсами.

Отже, результати роботи демонструють, що Арттерапія є не просто допоміжним засобом психотерапевтичного впливу, а повноцінним методом роботи з екзистенційними переживаннями. Вона дозволяє не уникати тривоги, а проживати її усвідомлено, переосмислювати й інтегрувати у власну життєву історію. Особливої ваги Арттерапія набуває в умовах воєнного конфлікту, коли традиційні вербальні практики не завжди є достатньо ефективними.

Наукова новизна роботи полягає у спробі поєднати екзистенційно-гуманістичні теорії із практичним використанням арттерапевтичних методик для роботи з тривогою як на свідомому, так і на глибинному рівнях. Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості їх застосування у діяльності психологів, арттерапевтів, соціальних педагогів, а також для осіб, які шукають нестандартні способи самопомоги у кризових життєвих ситуаціях.

Таким чином, тема, обрана для дослідження, виявилася надзвичайно актуальною, життєво значущою та перспективною для подальших наукових розвідок і практичного затвердження. Отримані результати не лише підтверджують гіпотезу про ефективність арттерапії у подоланні екзистенційної тривоги, а й відкривають нові шляхи осмислення психологічної допомоги людині у кризових життєвих ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Каманов, М. Д. (n.d.). Порівняльні особливості роботи з тривогою у екзистенційному та когнітивно-поведінковому підходах (70 с.). <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/4746/1/Каманов%20Максим.pdf> (Дата звернення: 15.05.2025).
2. Заєць, С. (2023). Особливості переживання тривожності дорослими в період війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я*, 2023, 133–137.
3. Пирог, Г., & Литвинчук, К. (n.d.). Копінг-стратегії представників християнських конфесій в умовах соціальної кризи (війни). *Актуальні проблеми психічного здоров'я*, 173–175.
4. Степура, Є. В. (2024). Тривога смерті як психологічна проблема / *Death anxiety as a psychological problem*. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740153/1/Степура%20Є.%20В.%20_стаття.pdf (Дата звернення: 15.05.2025).
5. Живоглядюв, Ю. О., & Носаль, Л. Г. (2022). Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки університету «КРОК»*. Серія: Економіка, 2, 165–172. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vzuk_2022_2_20 (Дата звернення: 15.05.2025).
6. Неведомська, Є. О., & Михайловська, Т. О. (2016). Як подолати педагогу тривожність студентів? *Освітологічний дискурс*, 1, 131–144. http://nbuv.gov.ua/UJRN/osdys_2016_1_15 (Дата звернення: 15.05.2025).
7. Фромм, Е. (2019). *Втеча від свободи* (М. Яковлева, Пер.). Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». <https://knigogo.top/chitati-online/vtecha-vid-svobody/> (Дата звернення: 15.05.2025).
8. Аврелій, М. (2018). *Наодинці з собою. Роздуми* (Пер. з гр.). Львів: Апріорі.

9. Прозерська, Т. В. (n.d.). Особливості усвідомлення екзистенційних данностей у дорослому віці. <http://lib.ndu.edu.ua:8080/dspace/bitstream/1234> (Дата звернення: 15.05.2025).
10. Денисенко, О. (n.d.). Ефективність арттерапії у зменшенні стресу та тривоги у дітей і дорослих. <https://eir.kristti.com.ua/storage/app/uploads/public/67a/1d3/17a/67a1d317a5241543810951.pdf#page=53> (Дата звернення: 15.05.2025).
11. Макарук, І. Л. (n.d.). Особливості переживання самотності підлітками. <https://elar.khmnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/471ef850-05db-440e-a982-9a3234966f4a/content> (Дата звернення: 15.05.2025).
12. Дмитренко, І. М. (2021). Психологічна реабілітація дітей в умовах кризових ситуацій через арттерапію та майндфулнес. Журнал практичної психології, 22, 103–115.
13. Литвин-Кіндратюк, С., & Кіндратюк, Б. (Упоряд.). (2023). Досвід проживання російсько-української війни у вимірах пластичного мистецтва, психології мистецтва й арттерапії: зб. тез доп. круглого столу (Івано-Франківськ, 3 лютого 2023 р.). Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника».
14. Паркулаб, О. (2023). Мистецькі витoki екзистенційної психології. У С. Литвин-Кіндратюк та Б. Кіндратюк (Упоряд.), Досвід проживання російсько-української війни у вимірах пластичного мистецтва, психології мистецтва й арттерапії: збірник тез доповідей круглого столу (Івано-Франківськ, 3 лютого 2023 р.) (С. 48–50). Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника.
15. Вознесенська, О. Л. (2023). Рецептивна Арттерапія: пластичні мистецтва як засіб подолання наслідків колективної травматизації. У Досвід проживання війни у вимірах пластичного мистецтва, психології мистецтва та арттерапії: збірник тез доповідей круглого столу (Івано-Франківськ, 3 лютого

2023 року) (С. 7–12). Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника.

16. Дзюбинська, М. (2023). Арттерапія як метод збереження психічного здоров'я в умовах війни. У С. Литвин-Кіндратюк та Б. Кіндратюк (Упоряд.), Збірник тез доповідей круглого столу (Івано-Франківськ, 3 лютого 2023 р.) (С. 16–17). Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника. <http://lib.pnu.edu.ua/files/zbirnyky/konf-psych-2023.pdf> (Дата звернення: 15.05.2025).

17. Пітулей, В. (2023). Застосування методів арттерапії при лікуванні посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У С. Литвин-Кіндратюк та Б. Кіндратюк (Упоряд.), Збірник тез доповідей круглого столу (Івано-Франківськ, 3 лютого 2023 р.) (С. 50–51). Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника.

18. Сабат, Н. (2023). Артпедагогіка як засіб соціалізації дітей з особливими потребами. У С. Литвин-Кіндратюк та Б. Кіндратюк (Упоряд.), Збірник тез доповідей круглого столу (Івано-Франківськ, 3 лютого 2023 р.) (С. 54–58). Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника.

19. Паркулаб, О. Г. (2019). Відчуття Dasein як універсальний екзистенційний чинник розуміння процесу людського життя. Збірник наукових праць: Психологія, 25, 135–142.

20. Гусєва, Н. В. (2021). Стратегії арттерапії для дітей, що пережили травму: дослідження і практика. Психологія травми та відновлення, 9(1), 44–58.

21. Демиденко, Н. О. (2022). Вплив арттерапії на зниження рівня тривожності у дітей, що пережили соціальні катастрофи. Психологічна реабілітація та підтримка, 8, 38–50.

22. Доцюк, А. (2025). Втрата та шляхи її відреагування засобами арттерапії: малювання як ресурс зцілення і відновлення.

[https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744961/1/Art%20Therapy%20Space-22%20Proceedings%20\(2025\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744961/1/Art%20Therapy%20Space-22%20Proceedings%20(2025).pdf) (Дата звернення: 18.05.2025).

23. Uttley, L., Scope, A., Stevenson, M., Rawdin, A., Buck, E. T., Sutton, A., et al. (2015). Systematic review and economic modelling of the clinical effectiveness and cost-effectiveness of art therapy among people with non-psychotic mental health disorders. *Health Technology Assessment*, 19(18), 1–120. <https://doi.org/10.3310/hta19180> (Дата звернення: 18.05.2025).

24. Мамічева, О. В., & Березка, С. В. (2018). Особливості психокорекції дітей з розладами аутистичного спектру засобами арттерапії. *Науковий часопис. Спеціальна психологія*, 35, 120–125.

25. Вайлі, О. (n.d.). Як малювання та казки зцілюють травму війни. <https://rubryka.com/article/painting-and-fairytales-during-war> (Дата звернення: 15.05.2025).

26. Крет, М., & Левчук, Н. (2021). Музикотерапія як чинник впливу на психоемоційний стан особистості. *New Pedagogical Thought*, 106(2), 164–168. <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2021-106-2-164-168> (Дата звернення: 15.05.2025).

27. Корнієнко, А. Е. (2020). Арттерапія як засіб реабілітації осіб з наркотичною залежністю: кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя: ЗНУ.

28. Магдисюк, Л. І., Федоренко, Р. П., & Замелюк, М. І. (2019). Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих. Луцьк: Вежа-Друк.

29. Зінченко, Н. (2024). Пісочна терапія (сендплей) у роботі з дітьми та підлітками: обґрунтування методу, сфери застосування і докази ефективності. *Український психоаналітичний журнал*, 2(3).

30. Березовська, Л. І. (2023). Пісочна терапія у роботі з втратою в умовах війни: можливості діагностики. У Н. Калька & Г. Одинцова (Ред.), *Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи*. Колективна монографія (С. 112–129). Львів: ЛьвДУВС.

https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6338/1/Колективна%20монографія_Мрака.pdf (Дата звернення: 18.05.2025).

31. Вознесенська, О. (2023). Ризики та обмеження застосування арттерапії в часи війни. У Н. Калька & Г. Одинцова (Ред.), Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. Колективна монографія (С. 98–112). Львів: ЛьвДУВС. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6082> (Дата звернення: 18.05.2025).

32. Будник, А., & Голуб, О. (2023). Колаж як мистецтво реагування на виклики часу в умовах повномасштабного російського вторгнення. Вісник КНУКіМ. Серія «Мистецтвознавство», (48), 144–150. <https://doi.org/10.31866/2410-1176.48.2023.282477> (Дата звернення: 18.05.2025).

33. Чабан, О., & Хаустова, О. (2020). Психічне здоров'я в період пандемії COVID-19 (особливості психологічної кризи, тривоги, страху та тривожних розладів): реалії та перспективи. *НейроNews*, (3), 26–36.

34. Скаковська, А. (2023). Арттерапія як метод подолання страхів у дітей з онкогематологічними захворюваннями в умовах стаціонарного лікування. У Н. Калька & Г. Одинцова (Ред.), Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. Колективна монографія (С. 283). Львів: ЛьвДУВС. https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6339/1/Колективна%20монографія_Калька.pdf (Дата звернення: 20.05.2025).

35. Пелешенко, О. В., & Гордієнко, К. В. (2019). Метафоричні асоціативні карти як інструмент для виявлення проблеми внутрішнього стану людини. *Соціальногуманітарний вісник*, 25, 173–176.

36. Гриців, Н. (2023). Метафоричні карти в просторі формування успішної особистості (за результатами впровадження авторської тренінгової програми Make yourself). У Н. Калька & Г. Одинцова (Ред.), Колективна монографія. Арттерапія і війна (С. 112). Львів: ЛьвДУВС. https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6082/1/Колективна%20монографія_Калька_Одинцова_2023.pdf#page=112 (Дата звернення: 20.05.2025).

37. Смирнова, І. (n.d.). Art for Kids: набір карток для ігор. <https://pickartgame.clevercart.pro/> (Дата звернення: 20.05.2025).

38. Головаха, Є., & Makeєв, С. (2022). Українське суспільство в умовах війни 2022. Рівне: МEGУ. <http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/handle/123456789/4506> (Дата звернення: 21.05.2025).

39. Зайва, А. С. (2018). Травматичний досвід як детермінанта вибору професії психолога: кваліфікаційна магістерська робота (Наук. кер. Н. В. Момот). Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет.

40. Старков, Д. Ю. (2021). Динаміка мотивації адиктів у процесі соціально-психологічної реабілітації: дисертація на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.05. Київ: Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології ім. Г. С. Костюка. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/dissertaciya_starkov_end_1618577846.pdf (Дата звернення: 21.05.2025).

41. Степанович Б. В. (2024). Екзистенційні переживання здобувачів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання у кризові періоди. Львівський державний університет внутрішніх справ. (С. 2-5)

ДОДАТКИ

Додаток А





Рис. 1. Корабель у морі

О. віком 21, створив малюнок, на якому зобразив човен, що пливе у відкритому морі під сірим небом. Сам човен був маленьким, майже крихітним у порівнянні з хвилями, а на горизонті ледве проглядалося сонце.

При інтерпретації цього образу О. розповів, що часто відчувається загубленим у житті, ніби пливе без чіткої мети, не маючи впевненості, куди рухається. Море для нього символізує світ – глибокий, складний і подекуди загрозливий. Сіре небо відображає його емоційний стан – нестійкий, тривожний. Водночас той факт, що на горизонті є сонце, хоч і слабке, вказує на наявність надії, прагнення до світла, до внутрішнього зцілення.

Хочеться звернути увагу на те, що навіть у важкому образі О. залишив простір для позитиву, що свідчить про збережену здатність бачити сенс і продовжувати рух.



Рис. 2. Квітуча стежка

В., віком 20 років, створила малюнок, на якому зобразила дорогу, що веде до гір. Позаду гір – велике яскраве сонце, обабіч дороги розквітають квіти, а трохи осторонь росте дерево з квітами.

Під час інтерпретації малюнка В. зазначила, що часто сприймає життя як шлях, який потрібно пройти, незважаючи на труднощі та невизначеність. Гори для неї – це метафора викликів, а також символ глибших питань буття, пов'язаних зі смертністю, скінченністю та пошуком сенсу. Сонце за горами вона описує як знак надії – те, що мотивує рухатися далі, навіть якщо поки не все зрозуміло. Цей образ перегукується з уявленнями В. Франкла про те, що сенс може існувати попри страждання.

Дерево з квітами, за словами В., асоціюється з її внутрішнім станом – здатністю зростати, навіть перебуваючи в складних обставинах. Квіти вздовж дороги вона сприймає як дрібні радості, що допомагають витримати шлях.

Звертає на себе увагу те, що у малюнку, попри символіку викликів і невизначеності, присутні елементи краси й світла. Це вказує на здатність В. не уникати екзистенційної тривоги, а проживати її, трансформуючи страх перед майбутнім у напрям, який має сенс і надію.



Рис. 3. Дощ і я

Я., віком 21 рік, створив малюнок, на якому зобразив людину, що стоїть під дощем серед гір. Над нею – хмари, з яких ллється дощ, але на небі все ще видно сонце, що пробивається крізь сірість.

Під час інтерпретації малюнка Я. зазначив, що часто відчувається вразливим і емоційно відкритим. Хмари для нього символізують напруження, тривогу та невизначеність, які час від часу затіняють ясність і розуміння. Дощ він сприймає як метафору емоційного очищення – болючого, але необхідного процесу. Людина на малюнку постає без захисту – у зіткненні з реальністю, без спроб втекти від неї.

Попри драматичність образу, на малюнку залишено місце для світла – сонце, яке пробивається крізь хмари, символізує надію, ще не повністю усвідомлену, але таку, що вже присутня.

Звертає на себе увагу те, що Я. зобразив себе не в ілюзорному безпечному просторі, а в умовах реального емоційного виклику. Це вказує на готовність приймати екзистенційні аспекти життя: біль, самотність, тривогу, як частину особистісного шляху. Малюнок свідчить про здатність Я. бути чесним із собою й не уникати глибинних переживань.



Рис.4. Моя тінь

Одна з учасниць, І., віком 24 років, створила малюнок темного силуету з розмитими обрисами, що стоїть позаду неї – її власного зображення у центрі аркуша. Силует був оточений словами: «ти не впорашся», «ти слабка», «усе безглуздо».

У діалозі з Тінню вона написала:

«Чому ти постійно стоїш за моєю спиною?»

Після обговорення І. зазначила, що вперше змогла поглянути на свої тривоги як на щось зовнішнє, що не є тотожним їй самій. Образ Тіні перестав бути ворогом, а став сигналом, який потребує уваги, а не боротьби.

Психологічний аналіз роботи показав важливі зрушення: І. перестала ототожнювати себе зі своїми страхами і відчула внутрішню силу від того, що змогла дати їм форму та вступити з ними у діалог. Цей досвід став точкою зрушення – від самозаперечення до прийняття себе як цілісної особистості з різними – і світлими, і темними – сторонами.

ЗГОДА здобувачки освіти Державного університету економіки і технологій про перевірку кваліфікаційної роботи на прояви академічного плагіату та розміщення в Репозитарії ДУЕТ

Я, Ступка Марія Юріївна, підтримую політику Державного університету економіки і технологій з академічної доброчесності і відкритого доступу. Стверджую, що кваліфікаційна бакалаврська робота «Техніки арттерапії як інструмент подолання екзистенційної тривожності» виконана самостійно та не містить академічного плагіату. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Державного університету економіки і технологій ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення норм академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Також я проінформована, що відповідно до пункту 5.8 «Положення про Репозитарій (електронну базу даних) Державного університету економіки і технологій» згадана робота буде розміщена в Електронному архіві Університету (Репозитарії ДУЕТ) та ознайомена з умовами такого розміщення.

Дата
20.06.2025

Підпис

