

Найчук В.В.

Харківський національний університет імені Г.С. Сковороди

Олійник Л.Г.

Вінницький соціально-економічний інститут університету «Україна»

Сотнікова Г.О.

Вінницький соціально-економічний інститут університету «Україна»

ЕСТЕТОТЕРАПІЯ ТА АРТТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ДІТЬМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ

У статті розглянуто проблему розробки інноваційних методів психологічної допомоги дітям з інвалідністю, спрямованих на корекцію емоційних станів, зниження тривожності та гармонізацію психологічного благополуччя. У сучасному соціальному контексті питання підтримки осіб з інвалідністю набуває особливого значення, оскільки це не лише сприяє їхній інтеграції в суспільство, а й є індикатором загального рівня емпатії та культурного розвитку соціуму.

Значну увагу приділено аналізу сучасних підходів до використання арттерапії та естетотерапії як ефективних інструментів психологічної підтримки. Описано основні завдання та можливості цих методів у контексті реабілітації осіб з інвалідністю. Арттерапія розглядається як метод, який поєднує творчий процес із психотерапевтичним впливом, сприяючи розвитку емоційної стійкості, покращенню комунікативних навичок і зниженню рівня тривожності. Натомість, естетотерапія акцентує увагу на використанні гармонійних впливів мистецтва, природи та соціальних практик для формування позитивного емоційного середовища.

У статті підкреслюється важливість інтеграції цих підходів у системі реабілітації, особливо у роботі з дітьми з інвалідністю. Зроблено акцент на тому, що ці методи дозволяють дітям невербально виражати емоції, знижувати емоційне напруження, формувати навички саморегуляції та розвивати почуття впевненості. Використання таких технік сприяє покращенню їхнього загального емоційного стану, адаптації до соціального середовища та розвитку внутрішнього потенціалу.

Автори статті пропонують новий підхід до роботи з дітьми з інвалідністю, який поєднує елементи арттерапії та естетотерапії. У роботі наводяться теоретичні обґрунтування ефективності такого підходу, аналізуються його ключові принципи, методи та техніки. Основну увагу зосереджено на терапевтичних впливах через творчість, гармонізацію взаємодії дитини із собою та навколишнім середовищем, а також через залучення до процесу соціальної активності.

Результати дослідження демонструють, що інтеграція естетотерапії та арттерапії у програми реабілітації значно знижує рівень тривожності, підвищує самооцінку та сприяє гармонізації емоційного стану. У статті описано позитивний вплив цих підходів на емоційний розвиток дітей, їхню здатність до самовираження та покращення соціальних навичок.

Ключові слова: естетотерапія, арттерапія, лікування мистецтвом, особистість, гармонізація, тривожність, самооцінка, діти з інвалідністю, емоційні стани, особистісний розвиток.

Постановка проблеми. Сучасна система реабілітації осіб з інвалідністю в Україні спрямована на всебічну підтримку, соціальну адаптацію та підвищення якості життя людей з особливими потребами. Одним із ключових завдань в реабілітації є розробка інноваційних методів впливу на психологічний стан осіб з інвалідністю, що

сприяють зменшенню негативного емоційного напруження, розвитку внутрішнього потенціалу та інтеграції в суспільство. У цьому контексті такі види психотерапії як арттерапія та естетотерапія виступають важливим засобом психосоціальної допомоги [7].

Терапія мистецтвом як метод психологічної

та соціальної допомоги, широко досліджується в сучасних наукових дослідженнях. Вона визнана ефективним інструментом для роботи з емоційними станами, психологічними травмами та соціальною адаптацією [6].

На нашу думку, недостатньо уваги з боку науковців в сфері психології приділяється не менш ефективному, ніж арттерапія, психотерапевтичному напрямку – естетотерапії. Ті дослідження, які зосередили свою увагу на проблемі естетотерапії, в переважній більшості здійснені в межах педагогіки, незважаючи на беззаперечно психологічну основу даного методу [5, с.178]. Тому одним із важливих і перспективних завдань для розвитку психологічної науки ми вважаємо створення методологічного підґрунтя естетотерапії як методу психологічної допомоги, гармонізації та розвитку особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз особливостей і закономірностей впливу та інтеграції арттерапії в систему психологічної допомоги, її вплив на розвиток особистості описано в низці закордонних та українських досліджень.

Так, науковці Д. Метьюс, О. Купрєєва, В. Гаврилкевич в своїх роботах зазначають, що арттерапія є ефективною у зниженні рівня тривожності, депресивних станів та фрустрації у осіб з інвалідністю

Важливість мультимодального підходу підкреслюють Н. Ковальчук, О. Вознесенська та інші науковці. На їх думку, арттерапія допомагає людям із психоемоційними труднощами не лише покращувати емоційний стан, а й знижувати рівень агресивності та напруги.

О. Фірстова та В. Гаврилкевич наголошують на необхідності адаптації арттерапевтичних методів до фізичних та когнітивних можливостей клієнтів.

Сучасні українські дослідниці О. Колпакчі, З. Ковальчук, Н. Калька та Г. Одинцова розглядають сучасні напрями арттерапії та техніки її застосування для вирішення різних проблем. Зокрема, вони акцентують увагу на ефективності арттерапевтичних технік у роботі з конкретними видами запитів клієнтів, що свідчить про результативність мультимодальних підходів у реабілітаційних програмах.

Аналіз наукових публікацій вказує на те, що проблема естетотерапії знайшла своє відображення в роботах українських науковців О. Федій, О. Шулькевич, Т. Дичок, І. Бабій, С. Цимбал-Слатвінської та інших. Слід зауважити, що пере-

важна більшість досліджень, присвячених проблемі вивчення методу естетотерапії та її впливу на особистість, здійснені в площині педагогіки та соціальної педагогіки.

Постановка завдання. Мета даного дослідження полягає у визначенні ефективності застосування естетотерапії та арттерапії як методів корекції негативних емоційних станів дітей з інвалідністю.

Виклад основного матеріалу. Арттерапія - це підхід до лікування та психологічної допомоги, який базується на використанні мистецтва та творчого самовираження [2]. Оскільки арт одночасно трактується як мистецтво та живопис, до арттерапії часто і помилково відносять лише візуальні види мистецтва (малювання, живопис, скульптура, колажі, ландшафтна терапія тощо). Однак, арттерапія має набагато більшу кількість інструментів впливу – терапія музикою, театром, танцем, голосом та інші.

Терапія мистецтвом має відносно коротку історію, незважаючи на те, що перші спроби лікування мистецтвом були здійснені ще за давніх часів. Ранній період розвитку арттерапії, який охоплює кінець 19-го та початок 20-го століття, характеризується першими спробами інтеграції мистецтва в лікувальний процес [4].

Ідеї З. Фрейда та К. Юнга про несвідоме та символізм значно вплинули на ранню арттерапію. Розвиток арттерапії у середині 20-го століття був періодом її відокремлення як окремої професійної практики та формування основних концепцій, які лежать в її основі. Цей час був важливим для встановлення арттерапії як визнаної та ефективної форми психотерапії. У 1940-х і 1950-х роках арттерапія почала розвиватися як окрема професійна галузь. Цей період ознаменувався діяльністю кількох ключових фігур, які внесли значний вклад у розвиток арттерапії. Серед них були М. Наумбург і Е. Крамер у США [4].

Середина 20-го століття була також часом значних експериментів та досліджень в галузі арттерапії. Терапевти та дослідники активно вивчали вплив мистецтва на психічне здоров'я та розробляли нові підходи та методики. У 70–80-ті роки ХХ століття було створено ряд перших професійних об'єднань, асоціацій, центрів арттерапії, державна реєстрація арттерапії як самостійної спеціальності, професійна підготовка арт терапевтів.

Арттерапія поширилася далеко за межі США та Європи, знаходячи своє місце в психологічній практиці багатьох країн світу. Це сприяло обміну знаннями та досвідом на міжнародному рівні.

Поява нових технологій, таких як цифрове мистецтво та віртуальна реальність, створила нові можливості для її розвитку та застосування [2].

Ще одним з інноваційних напрямів психологічної допомоги є естетотерапія, що набула своєї популярності як інструмент протидії негативним впливам на особистість. Естетотерапія спрямована на створення сприятливого простору, який гармонізує взаємодію людини з навколишнім світом. Її вплив ґрунтується на естетичному й духовному розвитку, що допомагає особистості знаходити внутрішню рівновагу та зміцнювати зв'язок із соціумом [8].

Термін «естетотерапія» (aisthetikos «чуттєвий» та therapeia «лікування») - це інтегративна система впливу, яка за допомогою мистецтва, природних ресурсів і соціальної активності стимулює розвиток емоційно-чуттєвої сфери людини. Вона зосереджена на формуванні гармонійної взаємодії особистості з собою та зовнішнім середовищем, сприяє її духовному пошуку і зміцненню психологічного благополуччя [8].

Філософські основи естетотерапії акцентують увагу на важливості естетичного виміру у формуванні людської сутності. Цей напрям передбачає, що духовність і естетика є фундаментом гармонійного розвитку особистості. Важливу роль тут відіграє пошук ідейно-філософських, релігійно-духовних та соціокультурних основ людського буття [9].

Поняття «естетотерапія» вперше з'явилося на початку ХХ століття і спочатку позначало терапевтичний вплив музики. У 1931 році на міжнародному конгресі істориків у Парижі було вперше запропоновано термін «естетокліматотерапія», що вивчав вплив клімату, ландшафту та інших природних чинників на здоров'я людини [9].

Сьогодні естетотерапія трактується як цілісна система, що включає різні види терапевтичного впливу, орієнтовані на розвиток особистості через мистецтво, природу та соціальні практики [1].

Сучасна естетотерапія охоплює широкий спектр методів, які умовно можливо поділити на три групи [9]:

Перша група – група природних методів, куди можна віднести наступні: літотерапія (вплив камінням), кольоротерапія, світлотерапія, ароматерапія, акватерапія, аніматерапія, пісочна терапія тощо.

Другою групою є соціальні методи, куди науковці відносять релігійну терапію, логотерапію, маматерапію, трудотерапію, сміхотерапію, телефонну терапію, терапію через хобі тощо.

І до третьої групи можна віднести методи терапії мистецтвом (в широкому розумінні – методи арттерапії), а саме: музикотерапія, бібліотерапія, танцювальна терапія, лялькотерапія, театральна терапія, фольклорна терапія, фототерапія.

Використання цих методів сприяє гармонізації особистості, покращує її емоційний стан і розширює можливості для самовираження. Наприклад, музикотерапія допомагає виразити емоції через мелодії, танцювальна терапія розвиває пластичність і гармонію рухів, а бібліотерапія сприяє особистісному зростанню через читання.

Отже, як показали результати теоретичного аналізу, естетотерапія може стати одним з найбільш ефективних інструментів підтримки психологічного благополуччя особистості. Особливо ефективним, на нашу думку, використання даного методу може виявитись в роботі з вразливими категоріями осіб, наприклад з дітьми, які мають інвалідність. На нашу думку, саме естетотерапія дозволить дітям невербально виражати свої емоції, розвивати навички саморегуляції, знижувати тривожність та формувати позитивне ставлення до себе і світу.

Спираючись на зазначені ідеї, нами була розроблена програма «Теплі фарби», спрямована на роботу з дітьми з інвалідністю, яка враховувала їх особливості, емоційні та соціальні потреби. Основна мета програми полягала у створенні терапевтичного середовища, де кожна дитина відчує безпеку, підтримку і стимуляцію до гармонійного розвитку.

Ми поставили перед собою ціль перевірити, як використання естетичних та творчих впливів дозволять знизити тривожність дітей з інвалідністю, а також вплинути на рівень їх самооцінки.

Програма реалізовувалася у чотири етапи, кожен із яких мав чітко визначені завдання, спрямовані на поступове розкриття емоційного потенціалу дітей та гармонізацію їхнього внутрішнього стану. В програмі брали участь 14 дітей з інвалідністю, які навчаються у школах міста Вінниця (переважно, це були діти з ДЦП, загальними захворюваннями, одна дитина з порушенням слуху та двоє дітей з РАС). Заняття проводилися у спеціально обладнаному просторі центру розвитку «Розумашка», що сприяло комфорту і релаксації, та включали як групову, так і індивідуальну роботу.

Перший етап програми був спрямований на створення комфортної та довірливої атмосфери з метою зниження початкової тривожності. Його мета полягала у створенні безпечного середо-

вища, яке допоможе дітям відкрито висловлювати свої почуття та емоції. На цьому етапі були використані вправи, що стимулювали самовираження через кольори, форми, текстури, а також взаємодію з природними матеріалами. Наприклад, техніка «Мій колір», під час якої кожен учасник мав намалювати те, що відображає його емоційний стан. Важливо, що використовувалися не лише фарби, а й природні матеріали: листя, квіти, гілочки, які можна було додавати до малюнка. Також ефективно виявилась вправа «Пейзаж настрою», де діти створювали картини природи, використовуючи як фарби, так і матеріали, знайдені на прогулянці: пісок, камінці, сухі квіти. Така робота сприяла розслабленню та гармонізації емоційного стану через включення не тільки зорової, але і тактильної модальності. Діти відзначали, що малювання та взаємодія з природними матеріалами допомагали їм заспокоїтися і покращує настрій.

На другому етапі основною метою було створення можливостей для вільного прояву почуттів та зниження емоційної напруги. Вправи, які були запропоновані дітям, сприяли тому, щоб навчити дітей усвідомлювати свої емоції, приймати їх і знаходити способи гармонійного вираження. Наприклад, техніка «Маска супергероя/іні». Діти мали створити маску, яка б відображала їхній внутрішній світ і водночас символізувала захист. Вони використовували яскраві фарби, пір'я, тканини, блискітки, а також природні матеріали (листя, кора). Маска мала стати символом їх сили та унікальності, допомагала працювати зі страхами та тривожністю.

Вправа «Пісочна картина» дозволила дітям розслабитися через тактильний контакт із піском. Вони створювали різні образи, використовуючи кольоровий пісок, дрібні камінці, мушлі. На відміну від традиційної пісочної терапії, ця вправа не ставила ніяких завдань, діти працювали з матеріалами інтуїтивно, повністю заглибившись в процес та зосередившись на своїх відчуттях.

Рефлексія другого етапу показала, що діти почали краще усвідомлювати свої емоції. Вони стали більш відкритими у вираженні почуттів, частіше використовували творчість як спосіб зняття напруги.

Третій етап програми був спрямований на розвиток навичок розслаблення та зниження тривожності. Його метою було навчити дітей методам саморегуляції, які вони могли б використовувати у повсякденному житті.

Одна з вправ, яка особливо сподобалася учасникам, називалася «Тепла вода». Діти малювали

аквареллю на змоченому папері, спостерігаючи, як фарба плавно розтікається, створюючи м'які переходи кольорів. Це заняття викликало в них асоціації зі спокоєм природи, з дощем чи водоспадом.

В межах цього етапу використовувалась і анімалотерапія. Діти відвідали тактильний зоопарк, під час якого взаємодіяли с тваринами, мали можливість їх торкатись, гратись з ними. Саме через тактильний контакт і гру у дітей спостерігалось зниження тривожності, діти ставали більш розслабленими і відкритими до спілкування.

Заключний етап програми був спрямований на розвиток соціальних навичок, побудову довіри між учасниками та формування почуття підтримки у групі. Діти працювали над спільними проектами, такими як створення великої картини або колажу. У вправі «Моя частинка картини» кожен учасник розфарбовував свою частину загального малюнка, а потім вони об'єднувалися в одну композицію. Це допомагало дітям зрозуміти, як їхній внесок важливий для спільної справи, і розвивало почуття відповідальності та співпраці.

Вправа «Обмін малюнками-компліментами» полягала у створенні символічних зображень для інших учасників. Діти обмінювались малюнками, які виражали добрі слова або приємні емоції, що сприяло формуванню позитивного ставлення до себе та інших.

Рефлексія після реалізації цього етапу вказує на те, що діти стали краще взаємодіяти один із одним, проявляти терпимість і підтримку (наприклад, один з учасників сказав наступне: «Я зрозумів, що ми всі можемо працювати разом і це приємно»).

Беззаперечно, під час роботи виникали певні труднощі, обумовлені специфікою самої роботи і особливостями і потребами, які малі діти. З деякими дітьми проводилась додаткова індивідуальна робота, проте, позитивні зрушення були помітні у всіх учасників програми.

Цей факт підтверджено результатами контрольного дослідження. Перед початком програми нами було проведено діагностику тривожності та самооцінки дітей. Для цього були використані методики «Тест шкільної тривожності» Філіпса та методики «Сходінки» В. Щура.

Для перевірки ефективності програми шляхом порівняння результатів тривожності та самооцінки учасників програми до та після її реалізації нами було використано статистичний параметр Ст'юдента. В результаті були встановлені статистично значущі відмінності у дітей після участі в програмі:

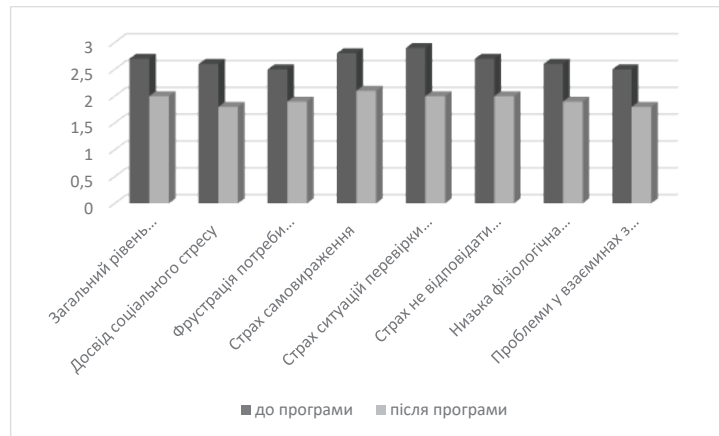


Рис. 1. Показники тривожності у дітей з інвалідністю за методикою «Тест шкільної тривожності» Філіпса до та після участі в програмі

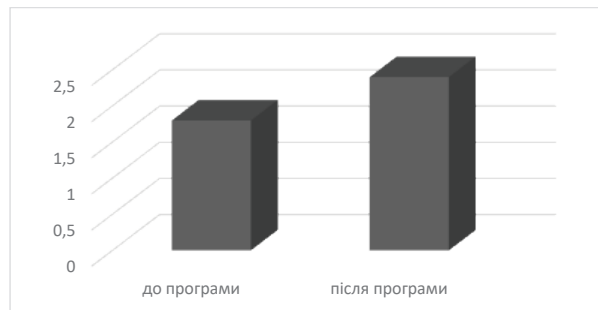


Рис. 2. Показники самооцінки дітей з інвалідністю до та після участі в програмі за методикою «Сходинки» В. Щура

– за шкалою «загальний рівень тривожності» ($t = 8,32$; $p < 0,001$), що вказує на ефективність технік арттерапії та естетотерапії в зниженні стресу та підвищенні впевненості дітей;

– за шкалою «Соціальний стрес» ($t = 6,91$; $p < 0,001$). На нашу думку, використання вправ на розвиток довіри та співпраці в групах дозволило дітям краще взаємодіяти з іншими, почуватись комфортніше у соціальному середовищі;

– за шкалою «Фрустрація у досягненні успіху» ($t = 7,58$; $p < 0,001$). Ми припускаємо, що рефлексивні вправи, які допомагали дітям оцінювати власні успіхи та приймати підтримку, значно знизили рівень фрустрації;

– за шкалою «Страх самовираження» ($t = 7,84$; $p < 0,001$). Техніки, що включали творчий вираз через малюнки, пісок, природу, сприяли розвитку впевненості у власних силах;

– за шкалою «Тривожність у ситуаціях перевірки знань» ($t = 9,21$; $p < 0,001$). Припускаємо, що вправи на підвищення самоприйняття, самопідтримки допомогли дітям зменшити страх перед оцінюванням;

– за шкалою «Страх не відповідати очікуванням» ($t = 6,74$; $p < 0,001$). Як зазначали вище, вправи, спрямовані підвищення самоприйняття, самопідтримки сприяли тому, що діти почали краще розуміти власні можливості та цінувати свої досягнення;

– за шкалою «Фізіологічна реактивність» ($t = 7,91$; $p < 0,001$). Застосування вправ на розслаблення та технік дихання сприяло зниженню фізичних проявів стресу;

– за шкалою «Проблеми у взаєминах із вчителями» ($t = 8,15$; $p < 0,001$). Вправи на розвиток довіри та підтримки допомогли дітям почуватись більш впевнено у взаємодії з вчителями.

Також було встановлено статистично значущі відмінності у показниках самооцінки ($t = 9,52$; $p < 0,001$), що вказує її підвищення рівня

Отримані результати підтверджують ефективність розробленої програми та беззаперечно позитивний вплив інтеграції методів естетотерапії в роботу з дітьми з інвалідністю.

Висновки. Результати дослідження підтверджують ефективність інтеграції арттерапії та

естетотерапії у систему реабілітації дітей з інвалідністю. Використання цих методів сприяє гармонізації емоційного стану, зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки та розвитку навичок соціальної взаємодії. Завдяки поєднанню творчих технік, роботи з природними матеріалами та впливів через естетичне середовище, діти змогли краще усвідомити свої емоції, знайти способи їх безпечного вираження та підвищити впевненість у власних можливостях.

Програма сприяла формуванню довірливих стосунків між дітьми та оточенням, допомогла їм знизити емоційну напругу, покращити адаптацію

до соціального середовища та відчутти підтримку у групі. Такі результати доводять, що методи арт-терапії та естетотерапії є універсальними інструментами, які можуть бути ефективно застосовані для реабілітації осіб із різними видами інвалідності.

Отримані дані свідчать про доцільність подальшого впровадження цих підходів у практику роботи психологів та психотерапевтів. Використання творчого процесу та естетичних впливів дозволяє не лише стабілізувати емоційний стан, а й створити умови для гармонійного розвитку особистості та покращення її якості життя.

Список літератури:

1. Дичок, Т. П., Бабій, І. В., Цимбал-Слатвінська, С. В. Естетотерапія як педагогічна технологія у вихованні підростаючого покоління. 2016. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/8525/1/Stattya%20Babiy,%20Tsybal-Slatvins%CA%B9ka,%20Dychok.pdf>
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
3. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
4. Колпакчі Олена Арт-терапія: курс лекцій. Навчальний посібник К.: «Центр учбової літератури», 2018. 367 с.
5. Найчук В., Хомуленко Б., Синюк В. Арттерапія та робота з когніціями як ключові механізми розвитку резильєнтності у осіб, що зазнали впливу війни. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди "Психологія", 2024. С. 170-182
6. Простір арт-терапії. Збірник наукових праць./під ред. Лушина П.В. Вип. 2 (30). 2021. 122 с.
7. Сорока, О.Можливості арт-терапії в інклюзивній освіті дітей з особливими потребами. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2019. № 45. С.163-172.
8. Федій О.А. Естетотерапія. Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2007. 256 с.
9. Шулькевич, О. (2011). Естетотерапія як іновативна технологія у практичній діяльності соціального педагога. Збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених «МОЛОДА НАУКА-2011», 2011. С. 263-265 URL: https://web.znu.edu.ua/NIS/2011/tom_3_.pdf#page=263

Naichuk V.V., Oliinyk L.H., Sotnikova H.O. AESTHETIC THERAPY AND ART THERAPY IN WORK WITH CHILDREN WITH DISABILITIES

The article deals with the problem of developing innovative methods of psychological assistance to children with disabilities aimed at correcting emotional states, reducing anxiety and harmonising psychological well-being. In today's social context, the issue of supporting people with disabilities is of particular importance, as it not only facilitates their integration into society, but also serves as an indicator of the overall level of empathy and cultural development of society.

Considerable attention is paid to the analysis of modern approaches to the use of art therapy and aesthetic therapy as effective tools of psychological support. The main tasks and possibilities of these methods in the context of rehabilitation of persons with disabilities are described. Art therapy is seen as a method that combines the creative process with psychotherapeutic influence, contributing to the development of emotional stability, improving communication skills and reducing anxiety. In contrast, aesthetic therapy focuses on using the harmonious effects of art, nature and social practices to create a positive emotional environment.

The article emphasises the importance of integrating these approaches into the rehabilitation system, especially when working with children with disabilities. The emphasis is placed on the fact that these methods allow children to express emotions non-verbally, reduce emotional stress, build self-regulation skills and develop a sense of confidence. The use of such techniques helps to improve their overall emotional state, adaptation to the social environment and development of their inner potential.

The authors of the article propose a new approach to working with children with disabilities that combines elements of art therapy and aesthetic therapy. The paper provides theoretical justifications for the effectiveness of this approach, analyses its key principles, methods and techniques. The main focus is on therapeutic effects

through creativity, harmonisation of the child's interaction with himself/herself and the environment, as well as through involvement in the process of social activity.

The results of the study demonstrate that the integration of aesthetic therapy and art therapy into rehabilitation programmes significantly reduces anxiety, increases self-esteem, and helps to harmonise the emotional state. The article describes the positive impact of these approaches on the emotional development of children, their ability to express themselves and improve their social skills.

Key words: *aesthetic therapy, art therapy, art treatment, personality, harmonisation, anxiety, self-esteem, children with disabilities, emotional states, personal development.*