

Рівненський державний гуманітарний університет  
Художньо-педагогічний факультет  
Кафедра образотворчого та декоративно-прикладного мистецтва імені  
Степана Шевчука

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

до кваліфікаційної роботи на здобуття ОС Магістр  
**Танець як засіб арт-терапії в контексті реалізації  
«Національної програми психічного здоров'я та  
психосоціальної підтримки»  
(на прикладі творчої роботи «У пошуках гармонії»)**

Виконав: здобувач вищої освіти  
II курсу ОС Магістр  
спеціальності 023 Образотворче  
мистецтво, декоративне мистецтво,  
реставрація

Мар'ян Васильович Романич

Керівник: к.пед.н., доцент

Олена Власюк

Рецензент: кандидат мистецтвознавства,  
доцент Олександра Панфілова

Рівне-2024

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Арт-терапія в контексті реалізації «Національної програми ментального здоров'я» Олени Зеленської	
1.1. Огляд «Національної програми психічного здоров'я та психоціальної підтримки»: цілі, завдання, стратегії.....	9
1.2. Роль арт-терапії у програмі: дослідження, рекомендації, можливості.....	18
1.3. Інтеграція танцю та образотворчого мистецтва в арт-терапії.....	27
РОЗДІЛ 2. Концепція творчої роботи «У пошуках гармонії»	
2.1. Ідейний задум та творче ескізування.....	36
2.2. Композиційне вирішення проекту.....	40
РОЗДІЛ 3. Технологічні етапи виконання роботи в матеріалі	
3.1. Основні технологічні етапи виконання творчої роботи «У пошуках гармонії».....	47
3.2. Проведення економічних розрахунків та затрат на виготовлення роботи в матеріалі.....	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	52
ДОДАТКИ.....	55

## ВСТУП

У сучасному світі розуміння й підтримка психічного здоров'я населення є однією з ключових складових суспільного благополуччя. В цьому контексті, реалізація національних програм психічного здоров'я та психосоціальної підтримки стає не лише актуальною, але й стратегічно важливою для створення сприятливого середовища для розвитку кожної особистості. Одним із засобів, що здатний ефективно сприяти досягненню цих цілей, є арт-терапія.

Магістерська робота присвячена дослідженню ролі танцю як елементу арт-терапії в рамках реалізації «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки». Зосереджуючись на творчій роботі під назвою "У пошуках гармонії", ми вивчаємо ідею, методологію та результати використання танцю як засобу арт-терапії в контексті психологічної підтримки та самовираження.

Проблема психічного здоров'я є однією з найактуальніших у сучасному світі, оскільки зростаючий рівень стресу, соціальна нестабільність та інші фактори часто призводять до порушень психічного благополуччя. Незважаючи на значний прогрес у сфері психіатричної та психологічної науки, ефективні методи лікування та підтримки психічного здоров'я залишаються недостатніми. Традиційні методи можуть не завжди враховувати індивідуальні потреби та специфіку реакції кожної особистості. Тому необхідно пошукати нові, інноваційні підходи, серед яких одним з потенційно перспективних є використання танцю як засобу арт-терапії. Вирішення цієї проблеми вимагає комплексного підходу, спрямованого на збереження та покращення психічного здоров'я населення.

Мистецтво, як засіб арт-терапії, виявляється дивовижно ефективним у сприянні психічному благополуччю та відновленні емоційного рівноваги. В процесі виконання мистецьких завдань людина отримує

можливість вільного вираження своїх почуттів, емоцій та думок, що допомагає зменшити стрес, тривогу та депресію. Мистецтво створює безпечний простір для самовираження і самовираження, де особистість може вільно досліджувати свої внутрішні конфлікти та знаходити шляхи їх вирішення. Крім того, арт-терапія дозволяє перетворювати складні емоції на конструктивні творчі процеси, що сприяє підвищенню самосвідомості, розвитку креативного мислення та покращенню загального самопочуття. Такий підхід до терапії відкриває нові можливості для індивідуального зростання та підтримки психічного здоров'я.

Мистецтво танцю, вкладене в контекст арт-терапії, виявляється особливо потужним засобом відновлення психічного здоров'я та самовираження. Танець дозволяє людині виразити свої почуття і емоції через рух, створюючи можливість для вільного виразу індивідуального внутрішнього світу. У процесі танцювальної арт-терапії людина має можливість відчувати зв'язок зі своїм тілом, виявити і розкрити емоційні блоки та знайти нові способи вираження себе. Танець допомагає зняти напругу, покращує настрій та збільшує енергію, що сприяє загальному психофізичному благополуччю. Таким чином, танець, впроваджений у практику арт-терапії, відкриває нові можливості для самовираження та психологічного відновлення.

**Об'єкт та предмет дослідження**

**Об'єктом** дослідження є процес впливу арт-терапії на психічне здоров'я людини.

**Предмет** дослідження – створення керамічних пластів під назвою « У пошуках гармонії».

**Мета** даної роботи полягає у дослідженні, вивченні ефективності використання танцю як засобу арт-терапії в рамках національної програми для психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, у розборі

інтеграції танцю та образотворчого мистецтва в арт-терапії , а також у подальшому розборі втілення роботи у мистецтві кераміки.

Завданням є створення керамічних панно як єдиного художнього твору.

Втілення мети вимагає виконання ряду **завдань**:

- опрацювати науковий та художній матеріал з обраної теми;
- здійснити пошук ескізної бази;
- виконати проект;
- реалізувати творчу частину в матеріалі, застосовуючи необхідні художні технології;
- оформити творчу дипломну роботу;
- провести розрахунки затрат на виготовлення мистецького твору;
- підсумувати опрацьований матеріал у висновках;
- підготувати та оформити джерельну базу і додатки;

На теперішній час ця тема є неабияк актуальною, її детальне вивчення буде неабияк цікавим серед наукових досліджень, а у самотній творчості буде додаткове накопичення творчого досвіду.

**Актуальність** даного дослідження обумовлена необхідністю пошуку нових підходів до психологічної підтримки та самовираження особистості в умовах сучасного суспільства. Враховуючи динаміку соціокультурних змін та розмаїття індивідуальних потреб, використання танцю як арт-терапевтичного інструменту виявляється перспективним напрямком для досягнення гармонії та психічного благополуччя, а творче втілення її у реальність буде чудовим закарбуванням та своєрідним нагадуванням актуального питання серед оточуючих.

**Методи** дослідження: спостереження, компарування, історичний виклад джерел, пошук художньої ідеї, практичне виконання в матеріалі.

Методи дослідження:

Спостереження – цілеспрямоване сприйняття педагогічного явища, у процесі якого дослідник отримує конкретний вияв фактичного матеріалу. При цьому ведуться фіксації за кожним етапом спостережень.

Компарування – аналіз, в основі якого є порівняння окремих параметрів, сукупних ознак досліджуваних об'єктів, визначення відмінностей і спільних рис між ними. Широко застосовуються порівняння для систематизації і класифікації понять, що дають змогу зіставляти невідоме з відомим, сучасне з минулим, пояснювати новації через наявні поняття і категорії. Роль цього методу – у набутому пізнанні творчого процесу.

Історичний виклад джерел – опрацювання відповідного матеріалу, що відноситься до теми та характеризує її. Він є важливим етапом дослідження, оскільки дає змогу уявити відповідну тему за етапами розвитку. Використовуючи логічний метод, дослідник вводить опрацювання критичного аналізу і формулювання перших пропозицій, розвиває існуючі теоретичні уявлення, висуває нові теоретичні припущення. Історичний метод створює можливість для всебічного дослідження явищ і подій у хронологічній послідовності, відкриваючи їх внутрішні зв'язки та закономірності розвитку.

Психологічний аналіз – метод, який досліджує психологічні аспекти творчої діяльності та художнього сприйняття. Цей метод дозволяє виявити психологічні процеси, що відбуваються у свідомості митця під час створення художнього твору, а також особливості сприйняття та інтерпретації твору глядачами. Психологічний аналіз допомагає зрозуміти внутрішні мотиви та емоційні стан митця, що впливають на формування художнього образу. Він також розглядає психологічні механізми впливу мистецтва на особистість, його роль у процесі самовираження та самопізнання.

Пошук художньої ідеї образу – спочатку вони знаходяться у мисленні автора, а потім виражаються у матеріалі. Художні образи, які є досить складними структурними утвореннями, уособлюють своєрідність художнього мислення автора і визначають рівень його професійного розвитку. Художній образ є водночас категорією психології та мистецтвознавства. Психологія дозволяє визначити чітко образ, як узагальнену картину світу (явища, предмету), що утверджується за результатом переробки інформації, яку отримує людина через осмислення. Художнє вивчення через абстрагування є визначальною особливістю діяльності митця та основою досягнення образного виразу твору.

Практична реалізація в матеріалі – передбачає виконання задуму художньої ідеї за змістом та образом визначеної теми, відповідно до завдань.

Дипломна робота виконана у визначених частинах:

Перша – пояснювальна записка (теоретичне, наукове обґрунтування), яка включає: вступ з розкриттям теми та мети твору; психологічної частини - опрацювання матеріалу, що стосується конкретної теми; творчої частини, в якій подано творчі пошуки над ескізами і сам проект; технологічної частини, в якій представлено процес за етапами виготовлення твору; висновки; список використаної літератури; додатки.

Друга частина – проект до дипломної роботи.

Третя частина – творча робота в матеріалі ( декоративне панно).

Практичне значення декоративного панно «У пошуках гармонії» (кераміка), може використовуватись як експонат виставкової експозиції, буде чудовим доповненням у збагаченні інтер'єру житлових будинків, будинків культури, залах бібліотек та в університеті, окрасою громадських закладів, вокзалів ітд..

### **Апробація.**

1. Власюк О.П. Романич М.В. Інтеграція танцю та образотворчого мистецтва в арт-терапії. «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія») журнал N 2(36) 2024. С. 812-821.
2. Власюк О.П. Романич М.В. Використання арт-терапевтичних методів під час гурткової роботи з учнями. Multidisciplinární mezinárodní vědecký magazín “Věda a perspektivy” N 6(37) 2024. Praha, České republika 2024 str. 170-179



## **РОЗДІЛ 1. Арт-терапія в контексті реалізації «Національної програми ментального здоров'я» Олени Зеленської**

### **1.1 Огляд «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки»: цілі, завдання, стратегії**

На початку XXI століття в багатьох країнах були запроваджені програми, які поєднували як медичну, так і соціальну підтримку для людей з психічними проблемами. Такі програми стали особливо актуальними після воєнних конфліктів і природних катастроф, коли люди потребували не тільки медичної допомоги, а й емоційної підтримки.

У багатьох культурах ранні форми психосоціальної допомоги були частиною релігійних обрядів та народних традицій. Наприклад, стародавні релігії часто включали елементи духовного лікування, яке мало за мету допомогти людям справлятися з емоційними труднощами через ритуали, медитації або інші духовні практики. У середньовіччі монастирі часто слугували не тільки духовними, але й соціальними центрами, де людям надавали базову допомогу, включаючи підтримку психічного здоров'я. Однак, важливість ментального здоров'я як окремого напрямку почала визнаватися значно пізніше.

Зі змінами в суспільстві та зростанням урбанізації, питання психічного здоров'я поступово почало виходити на перший план, зокрема, під час індустріальної революції, коли стрес та депресії стали звичним явищем серед робітничих верств населення. Держави почали визнавати необхідність впровадження системних підходів до ментального здоров'я, і у XX столітті з'явилися перші національні програми психосоціальної підтримки в розвинених країнах.

В Україні розвиток психосоціальної підтримки став пріоритетом після Революції Гідності та конфлікту на сході України. Військові дії, вимушене переміщення населення та соціальні потрясіння створили нові виклики для

системи охорони здоров'я, що стимулювало розробку Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Ця програма є частиною загальної державної стратегії щодо покращення психічного здоров'я населення через комплексний підхід до проблеми.

Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (НППЗП) виникла в період великих соціальних та політичних змін в Україні. З огляду на ситуацію, що склалася, Україна зіткнулася зі значними викликами в галузі психічного здоров'я. Війна вплинула на величезну кількість людей: серед них як безпосередні учасники бойових дій, так і цивільні особи, що проживають у зонах конфлікту або змушені були переселитися [11].

За даними Міністерства охорони здоров'я України, близько 3 мільйонів українців постраждали психічно внаслідок військових дій. Вони можуть мати різні рівні психологічної травми: від посттравматичного стресового розладу (ПТСР) до депресії та тривожних розладів. Для більшості цих людей відсутність кваліфікованої допомоги є однією з головних проблем, що загострює ситуацію. Багато з них живуть в умовах обмеженого доступу до послуг психічного здоров'я.

Крім того, внутрішньо переміщені особи (ВПО) також страждають від постійного стресу, нестабільності, вразливого становища у нових громадах. Дослідження показують, що до 30% ВПО в Україні відчувають серйозні проблеми з психічним здоров'ям, але лише незначна кількість з них звертається за допомогою через недоступність послуг або страх стигматизації. У світовій практиці країни, що пройшли через війни або природні катастрофи, відзначають різке зростання рівня психічних розладів серед населення, що робить проблеми психічного здоров'я пріоритетом національних стратегій.

Національна програма має кілька ключових напрямів, кожен із яких спрямований на вирішення нагальних проблем, пов'язаних із психічним

здоров'ям різних верств населення. Одним із пріоритетів є всебічна підтримка ветеранів, які повертаються до мирного життя після участі у воєнних діях. Оскільки багато з них зазнали як фізичних, так і психологічних травм, створення реабілітаційних центрів є вкрай необхідним для їхнього відновлення. У цих центрах ветеранам надаватиметься допомога, що охоплює фізичну, психологічну та емоційну реабілітацію, аби забезпечити успішну адаптацію до повсякденного життя.

Крім того, програма орієнтована на підтримку внутрішньо переміщених осіб, які через війну були змушені залишити свої домівки. Вони часто стикаються з серйозними соціальними, економічними та психологічними проблемами. Для подолання цих труднощів створюватимуться центри психосоціальної підтримки, де люди зможуть отримати як психологічну допомогу, так і сприяння у соціальній інтеграції.

Не менш важливою є робота з молоддю, яка перебуває під впливом стресових чинників війни та нестабільності. Оскільки молоде покоління особливо вразливе до таких ситуацій, програма передбачає активну профілактичну діяльність. Зокрема, молодь інформуватимуть про необхідність піклування про своє ментальне здоров'я, а також проводитимуть освітні кампанії, спрямовані на запобігання розвитку психологічних проблем.

Окрім цього, важливу роль у підтримці населення повинні відігравати соціальні інститути, такі як освітні заклади та сім'ї. Вони зможуть створити сприятливе середовище для людей, що переживають психічні труднощі, надаючи необхідну допомогу та підтримку в рамках своїх можливостей. Таким чином, програма охоплює різні аспекти допомоги, зосереджуючись на комплексному підході до вирішення проблем ментального здоров'я у суспільстві. Завдяки розвитку інноваційних технологій, таких як онлайн-консультації та мобільні додатки для

самоконтролю, стає можливим надавати допомогу на відстані, що є ключовим у віддалених регіонах України.

Програма була ініційована у співпраці з міжнародними організаціями, такими як ВООЗ та UNICEF, які мають великий досвід роботи в умовах криз. Цей досвід використовувався для адаптації рекомендацій до умов України. Програма також включає кращі практики інших країн, зокрема таких як Ізраїль, де військові конфлікти також залишають глибокий слід на психічному здоров'ї громадян. Подібні програми довели свою ефективність у країнах із тривалими конфліктами або великими соціальними потрясіннями.

Програма має кілька ключових цілей, які спрямовані на системне покращення психічного здоров'я в Україні.

Однією з них є забезпечення доступності послуг психічного здоров'я. Найбільш критичною проблемою є відсутність достатньої кількості фахівців у галузі психічного здоров'я, особливо у віддалених регіонах. За статистикою Міністерства охорони здоров'я, в Україні на 100 000 населення припадає менше ніж 10 лікарів-психіатрів, що значно нижче середньосвітового рівня. Для порівняння, у країнах Європейського Союзу цей показник варіюється від 15 до 30 лікарів на таку ж кількість населення. Програма ставить за мету забезпечити рівний доступ до послуг психічного здоров'я, зокрема через розвиток цифрових технологій, які дозволяють отримувати дистанційну допомогу.

Зменшення стигматизації психічних розладів. Стигматизація людей з психічними розладами є серйозною перешкодою для отримання необхідної допомоги. У багатьох країнах світу, включаючи Україну, люди бояться звертатися до психологів або психіатрів через страх осуду з боку суспільства. Наприклад, у Японії довгий час було прийнято уникати теми психічного здоров'я в суспільних дискусіях. Проте після проведення масових освітніх кампаній рівень обізнаності та ставлення до цієї теми

значно покращився. Українська програма використовує схожі підходи, зокрема за допомогою медіа та соціальних мереж, для того, щоб донести до громадян інформацію про важливість своєчасної допомоги.

Інтеграція психічного здоров'я також належить в загальну систему охорони здоров'я. Інтеграція послуг психічного здоров'я на рівні первинної медичної допомоги є необхідним елементом програми. Зараз більшість медичних закладів не мають достатніх ресурсів або кваліфікованого персоналу для діагностики та лікування психічних розладів на ранніх стадіях. Програма включає розробку та впровадження стандартів надання медичної допомоги в частині психічного здоров'я, що дозволить лікарям загальної практики вчасно виявляти проблеми та надавати початкову допомогу або направляти пацієнтів до спеціалістів.

Програма підвищення обізнаності про проблеми психічного здоров'я серед населення передбачає проведення інформаційних кампаній, орієнтованих на різні верстви населення. Наприклад, велика увага приділяється роботі з молоддю, оскільки саме ця група найчастіше стикається з психологічними проблемами внаслідок соціальної нестабільності та нестачі підтримки. Окрім цього, передбачається організація тренінгів для викладачів, соціальних працівників та медичних фахівців [4].

Основними завданнями національної програми є освіта населення, підготовка кадрів, розробка стандартів допомоги та психосоціальна підтримка.

Одним із важливих напрямів є освітня робота, яка включає проведення широкомасштабних інформаційних кампаній. Зокрема, програма передбачає використання як традиційних, так і новітніх методів для поширення інформації. Планується створення спеціальних телевізійних і радіопередач, розробка інформаційних буклетів та онлайн-ресурсів, що орієнтовані на різні вікові групи. У великих містах будуть

організовані семінари, лекції та майстер-класи, спрямовані на підвищення обізнаності щодо питань ментального здоров'я. Молоді та підліткам пропонуватимуться програми розвитку емоційного інтелекту та саморегуляції, що допоможе їм долати стресові ситуації та краще справлятися з викликами, з якими вони стикаються.

Другим завданням є підготовка спеціалістів для забезпечення належної реалізації програми. Для цього необхідно навчити значну кількість фахівців різних сфер: психіатрів, психологів, соціальних працівників, вчителів та лікарів первинної медичної допомоги. Навчальні програми базуються на міжнародних рекомендаціях, зокрема рекомендаціях ВООЗ, і включають сучасні методики діагностики та лікування психічних розладів. Особливий акцент робиться на міждисциплінарному підході, щоб усі учасники могли ефективно співпрацювати та надавати допомогу на найвищому рівні.

Третім важливим компонентом є розробка чітких стандартів допомоги для всіх рівнів медичної системи. Це дозволить стандартизувати процес діагностики та лікування психічних розладів, забезпечуючи однаковий рівень допомоги в будь-якій частині країни. Використання таких протоколів вже довело свою ефективність у багатьох країнах світу, таких як США та Європа, де рання діагностика значно знижує ризик розвитку ускладнень та важких форм захворювань. Запровадження стандартів у межах програми сприятиме кращому доступу до медичних послуг і підвищенню їхньої якості.

Четвертим ключовим завданням є психосоціальна підтримка та реабілітація. Програма особливо зосереджена на допомозі ветеранам війни та внутрішньо переміщеним особам, які часто стикаються з серйозними психологічними та соціальними проблемами. Психосоціальна підтримка включає не тільки психологічну допомогу, але й сприяння соціальній інтеграції. Спеціалізовані центри забезпечуватимуть адаптацію цих людей

до нових умов життя, допомагатимуть у пошуку роботи, а також надаватимуть правову та соціальну підтримку. Важливо, щоб ці люди отримували допомогу не тільки від професіоналів, але й мали підтримку від своїх сімей та суспільства загалом, що сприятиме їхній швидшій інтеграції та відновленню.

Таким чином, програма передбачає комплексний підхід до вирішення проблем, пов'язаних із ментальним здоров'ям, через освіту, підготовку спеціалістів, стандартизацію допомоги та надання підтримки найбільш уразливим групам населення.

Для успішної реалізації програми впроваджено кілька стратегій, які забезпечать комплексний підхід до вирішення проблем психічного здоров'я.

Стратегії програми включають міжсекторальну співпрацю, створення мережі центрів підтримки по всій країні та впровадження сучасних технологій. Співпраця між різними секторами є основою ефективного виконання програми, а регулярний моніторинг та оцінка дозволяють адаптувати її під потреби населення. Необхідна відбуватися взаємодія між різними типами секторів: освітою, охороною здоров'я, соціальною політикою та правоохоронними органами. Такий підхід дозволить виявляти психічні розлади на ранніх етапах та забезпечувати своєчасну і всебічну допомогу. Наприклад, учителі в школах матимуть можливість помічати ознаки психологічних проблем у дітей та повідомляти про це їхнім батькам або шкільним психологам. Завдяки співпраці між навчальними закладами, соціальними службами та медичними установами вдасться швидше реагувати на кризові ситуації та забезпечувати більш ефективне лікування.

Другою важливою стратегією є розширення мережі центрів психосоціальної підтримки по всій країні. В цих центрах люди зможуть отримати широкий спектр послуг, починаючи від індивідуальних

консультацій до групової терапії та кризової інтервенції. Кваліфіковані спеціалісти надаватимуть професійну допомогу, а волонтери, які пройдуть спеціальне навчання, будуть залучені до підтримки постраждалих. Це допоможе зробити послуги доступними не тільки в великих містах, але й у віддалених регіонах, де часто не вистачає фахівців.

Третьою стратегією є впровадження цифрових рішень для покращення доступу до послуг у сфері психічного здоров'я. Цифрові технології дозволять надавати допомогу навіть у віддалених або важкодоступних регіонах. Використання телемедицини дасть змогу проводити консультації з психологами та психіатрами онлайн, а онлайн-платформи для самопомоги та мобільні додатки для моніторингу стану психічного здоров'я забезпечать людям можливість стежити за своїм станом і отримувати допомогу безпосередньо з дому. Досвід таких країн, як Великобританія та США, показує, що цифрові рішення можуть значно знизити навантаження на традиційні медичні установи та підвищити доступність послуг.

Четверта стратегія стосується моніторингу та оцінки ефективності програми. Регулярний збір та аналіз даних про стан психічного здоров'я населення допоможе визначати, наскільки ефективними є впроваджені заходи. Такий моніторинг проводитиметься на національному рівні, що дозволить швидко реагувати на зміни та адаптувати програму відповідно до нових викликів. Постійний аналіз ефективності різних підходів до лікування та профілактики психічних розладів дасть змогу оптимізувати програму, роблячи її більш гнучкою та ефективною.

Таким чином, стратегічні кроки включають міжсекторальну співпрацю, розширення мережі центрів підтримки, впровадження цифрових технологій і системний моніторинг, що дозволить успішно досягти цілей програми та забезпечити належну допомогу населенню.



Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки є важливим кроком на шляху до поліпшення психічного здоров'я в Україні. Її реалізація створить умови для більш ефективної допомоги людям, що страждають від психічних розладів, допоможе інтегрувати послуги психічного здоров'я у загальну систему охорони здоров'я та підвищити рівень обізнаності населення про цю проблему. Успішне впровадження програми потребує активної участі всіх рівнів суспільства, співпраці між різними державними та громадськими організаціями, а також міжнародної підтримки.

Психосоціальна підтримка як важлива частина громадського здоров'я розвивалася поступово, адаптуючи різні форми допомоги до потреб суспільства в різні історичні періоди. Цей процес пройшов від початкових форм підтримки у вигляді релігійних та громадських інститутів до систематизованих програм, спрямованих на захист ментального здоров'я.

Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки є важливим кроком для покращення психічного стану населення України, особливо у післявоєнний період, через комплексний підхід, доступність послуг і просвітницьку роботу.

## **1.2 Роль арт-терапії у програмі: дослідження, рекомендації, можливості.**

Арт-терапія є багатофункціональним інструментом, який поєднує творчість, емоційне самовираження та психологічну підтримку. Вона активно застосовується в Національній програмі психічного здоров'я та психосоціальної підтримки завдяки її універсальності та здатності працювати як з індивідуальними, так і груповими проблемами [12].

Цей підхід є особливо важливим у контексті сучасної України, де мільйони громадян переживають наслідки війни, соціальної нестабільності та травматичних подій. Арт-терапія дає змогу не лише відновити емоційний баланс, але й розвинути здатність до адаптації, подолання стресу та повернення до активного життя.

Арт-терапія має глибокі історичні корені, але її наукове вивчення як терапевтичного методу розпочалося в середині ХХ століття. Перші дослідження проводилися серед ветеранів Другої світової війни, які використовували мистецтво для роботи з психологічними травмами. Вчені виявили, що творчість має не лише заспокійливий ефект, але й стимулює внутрішні ресурси людини, що сприяють самоціленню [29].

Сучасні дослідження підтверджують високу ефективність арт-терапії в лікуванні посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних станів та інших розладів психічного здоров'я. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), творчі практики знижують рівень кортизолу (гормону стресу) в організмі, сприяють підвищенню серотоніну та допомагають людям знаходити нові способи подолання емоційних труднощів.

В Україні арт-терапія є порівняно новим підходом, але вона вже довела свою ефективність у роботі з різними категоріями населення,

зокрема ветеранами, дітьми, внутрішньо переміщеними особами та людьми, які пережили насильство.

Важливим аспектом реалізації арт-терапії є створення умов для її інтеграції в систему психосоціальної підтримки. Програма може включати:

- підготовку спеціалістів, які мають досвід у галузі психології та мистецтва;
- організацію арт-терапевтичних студій у реабілітаційних центрах, школах і лікарнях;
- популяризацію арт-терапевтичних методів через інформаційні кампанії.

Ці заходи сприятимуть підвищенню доступності арт-терапії для широкого кола населення.

Малювання є однією з найпоширеніших форм арт-терапії, яка дозволяє людині виразити свої внутрішні емоції через візуальні образи. Колір, форма, текстура – це мова, якою можна розповісти про свої переживання без слів. У роботі з травмами малювання допомагає знизити рівень тривожності, організувати думки та створити відчуття контролю над своїм життям.

Практичні приклади впровадження малювання в терапію в Україні вже показують значні результати. У центрах для внутрішньо переміщених осіб проводяться майстер-класи, де діти малюють свої «домівки майбутнього», уявляючи себе в безпечному просторі. Цей метод сприяє відновленню почуття стабільності та безпеки.

Танцювальна терапія є потужним засобом зняття фізичного та емоційного напруження. Вона сприяє усвідомленню власного тіла, покращує самооцінку та відновлює впевненість у собі. Танцювальні рухи допомагають людям вивільнити накопичений стрес, а групові заняття створюють атмосферу підтримки та взаємодії.

Для ветеранів бойових дій танцювальна терапія стає способом подолання фізичної скутості, спричиненої тривалим перебуванням у стані тривоги або травмами. Танцювальні рухи, виконувані під музику, створюють гармонію між тілом і розумом, що сприяє емоційному розслабленню.

Гончарство – це одна з найдавніших форм творчості, яка використовується як терапевтичний метод. Процес роботи з глиною має заспокійливий ефект і сприяє концентрації уваги [7]. Для багатьох людей ліплення з глини стає символом відновлення: з хаотичної маси матеріалу народжується краса.

В Україні майстер-класи з кераміки набувають популярності серед дітей і дорослих, які прагнуть відновити внутрішню рівновагу. Наприклад, у Львові та Києві працюють арт-студії, де проводяться реабілітаційні заняття для людей із ПТСР.

Особливе місце арт-терапія займає у роботі з дітьми, які постраждали від травматичних подій. Дитяча психіка є дуже чутливою, і традиційні методи психологічної допомоги можуть бути не завжди ефективними. Мистецтво дозволяє створити безпечний простір, де дитина може виразити свої почуття, не відчуваючи страху чи осуду.

Наприклад, образотворче мистецтво, музика і танець часто застосовуються для роботи з дітьми, які втратили домівку або родичів. У процесі творчості вони вчаться долати страхи, формувати нові зв'язки та знаходити внутрішній ресурс для адаптації до нових умов.

Групові заняття з арт-терапії сприяють розвитку соціальних навичок і відчуття підтримки з боку громади. Учасники таких занять діляться своїми переживаннями, надихають один одного та спільно долають труднощі.

Наприклад, у програмі психологічної підтримки для ветеранів групові сесії малювання чи гончарства допомагають створити простір для

взаємодії, де учасники можуть відкрито говорити про свій досвід і знаходити підтримку.

Попри очевидні переваги, впровадження арт-терапії в Україні стикається з певними викликами. Основні з них – це недостатня кількість кваліфікованих спеціалістів, брак матеріально-технічної бази та загальна недооцінка важливості творчих методів у психосоціальній роботі.

Проте ці труднощі можуть бути подолані через навчання нових фахівців, створення арт-центрів та популяризацію арт-терапії як інструмента для покращення психічного здоров'я.

Розвиток арт-терапії відкриває нові перспективи для зміцнення психічного здоров'я суспільства. Впровадження творчих методик у систему освіти, медицини та соціальної політики сприятиме підвищенню рівня життя та формуванню культури психосоціальної підтримки.

Арт-терапія є не лише ефективним інструментом психологічної підтримки, але й потужним методом для соціальної адаптації та розвитку творчого потенціалу. У межах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки її роль важко переоцінити, адже вона спрямована не тільки на зцілення від травм, але й на формування стійкості до стресу та емоційної витривалості.

У світі арт-терапія давно стала невід'ємною частиною програм психосоціальної підтримки. У Сполучених Штатах, наприклад, мистецькі практики активно використовуються для реабілітації ветеранів війни через федеральні програми підтримки військових. У Британії існує Національна рада з арт-терапії, яка координує проєкти, спрямовані на роботу з різними категоріями населення: від дітей з особливими потребами до літніх людей із нейродегенеративними розладами.

Досвід скандинавських країн також заслуговує на увагу. У Швеції арт-терапія інтегрована в шкільну освіту та систему охорони здоров'я, що дозволяє дітям і дорослим отримувати підтримку без стигматизації. Такі

приклади свідчать про те, що творчі підходи можуть бути ефективними у широкому спектрі ситуацій і груп.

В Україні цей метод лише починає набирати популярність, але вже є приклади успішного впровадження арт-терапії у роботі з внутрішньо переміщеними особами (ВПО), ветеранами та дітьми, які пережили втрату чи стрес.

Малювання вважається однією з найбільш універсальних форм арт-терапії, яка не потребує попереднього досвіду чи спеціальних навичок. Завдяки своїй простоті цей метод доступний навіть дітям або людям, які ніколи не займалися творчістю.

У роботі з травмами малювання дозволяє візуалізувати внутрішні конфлікти, емоції, які важко висловити словами. Наприклад, використання кольорів може відображати емоційний стан: темні та яскраві кольори часто символізують тривогу або агресію, тоді як пастельні тони свідчать про спокій і гармонію.

В Україні малювання вже активно використовується у центрах підтримки дітей і дорослих. Так, у Києві організовуються арт-терапевтичні майстер-класи для дітей ВПО, де вони малюють свої спогади або мрії про майбутнє. Цей процес не тільки допомагає зняти стрес, але й сприяє формуванню позитивного бачення.

На міжнародному рівні техніка «мандалотерапії», що ґрунтується на створенні симетричних малюнків, широко застосовується для роботи з депресією. Створення мандал дозволяє відновити внутрішню гармонію, а процес малювання концентрує увагу, що важливо для людей із високим рівнем тривожності.

Танцювальна терапія є одним із найбільш динамічних напрямів арт-терапії. Її унікальність полягає у поєднанні фізичних і психологічних впливів: через рух людина може вивільнити накопичений стрес, розкрити себе та відновити контакт із власним тілом.

В українському контексті танцювальна терапія може бути особливо корисною для ветеранів, які мають фізичні травми або відчувають відчуженість через свій досвід. Через танець вони можуть відновлювати фізичну активність, одночасно працюючи над психологічними бар'єрами.

У світі прикладом успішної реалізації танцювальної терапії є програма «Dance for Veterans», яка діє в США і спрямована на реабілітацію військових через рух.

Кераміка та гончарство: робота з глиною як спосіб відновлення

Гончарство є одним із найдавніших видів творчості, що використовується для терапевтичних цілей. Робота з глиною сприяє заспокоєнню, розвитку дрібної моторики та відновленню концентрації. Людина, створюючи новий предмет із глини, знаходить відчуття контролю над своїм життям, що є важливим для людей, які пережили травматичний досвід.

В Україні арт-студії, які пропонують заняття з гончарства, стають популярними серед дітей і дорослих. Наприклад, у Львові діє проєкт, де ВПО можуть брати участь у створенні керамічних виробів, які потім виставляються на благодійних аукціонах. Це не лише терапевтичний процес, а й можливість для соціальної взаємодії та підтримки.

Попри очевидні переваги, існують певні виклики у впровадженні арт-терапії в Україні. Основними проблемами є:

Брак спеціалістів. На сьогодні арт-терапевтів у країні не вистачає, а їхня підготовка часто обмежується короткостроковими курсами.

Відсутність систематизації. Арт-терапія ще не є частиною офіційної системи охорони здоров'я, що ускладнює її доступність.

Стигматизація. Багато людей не сприймають арт-терапію як серйозний метод лікування, вважаючи її розвагою.

Однак ці проблеми можуть бути подолані через впровадження державних програм навчання фахівців, популяризацію арт-терапії як ефективного інструменту допомоги та створення мережі арт-центрів.

Розвиток арт-терапії в Україні відкриває нові перспективи для інтеграції творчих методів у реабілітаційні програми. Наприклад, організація мобільних арт-терапевтичних майстерень дозволить охопити віддалені регіони, де доступ до психологічної допомоги обмежений.

Іншим напрямом може стати створення арт-терапевтичних курсів у школах, які будуть спрямовані на формування емоційної грамотності серед дітей і підлітків. Це сприятиме профілактиці стресових розладів і підвищенню рівня стресостійкості в майбутньому поколінні.

На міжнародному рівні арт-терапія є невід'ємною частиною реабілітаційних програм у багатьох країнах. Наприклад:

1. США. Після подій 11 вересня арт-терапія була включена до програми реабілітації постраждалих і рятувальників. Люди використовували малювання, музику та театральну терапію для роботи з травматичними спогадами. Успішним проєктом став «Art Heals NYC», де через мистецтво тисячі учасників висловлювали свій біль і знаходили нове натхнення.

2. Японія. Після землетрусу та цунамі 2011 року арт-терапія стала частиною національної програми реабілітації. Дітей, які залишилися без домівок, залучали до творчих студій, де вони малювали картини про свої мрії, тим самим опрацьовуючи травми втрат.

3. Європа. У Швеції танцювальна терапія інтегрована в систему шкільної освіти. Участь у танцювальних проєктах допомагає школярам знімати напруження, сприяє розвитку емоційного інтелекту та формує позитивний мікроклімат у колективах.

4. Ізраїль. У країні, де тема війни є постійним фактором життя, арт-терапія стала частиною національної системи реабілітації. Малювання та



музика активно використовуються в роботі з військовими, які мають ПТСР, а також із дітьми, які зазнали стресу через ракетні обстріли.

Арт-терапія дає можливість працювати з емоціями без прямого обговорення травматичних подій. Для багатьох людей слова можуть бути недостатньо ефективним способом вираження, особливо якщо мова йде про глибокі травми або сильні емоції. Мистецтво ж створює мову символів, через яку можна трансформувати біль і знайти новий сенс у пережитому.

В Україні арт-терапія активно використовується для роботи з ветеранами, ВПО та дітьми. Учасники таких програм часто відзначають, що творчий процес допомагає їм не лише відновити емоційний баланс, але й відчутти підтримку з боку громади. Наприклад, у місті Дніпро діють центри, де ветерани разом із сім'ями створюють картини, ліплять із глини або беруть участь у театральних постановках.

Групові заняття створюють додатковий терапевтичний ефект завдяки соціальній взаємодії. Люди, які пережили подібний досвід, діляться своїми емоціями, отримують підтримку та надихають один одного.

Наприклад, у реабілітаційних центрах для ветеранів в Україні проводяться групові сесії малювання, де учасники створюють спільні картини. Така діяльність допомагає їм будувати довіру та відчуття єдності, що важливо для повернення до цивільного життя.

Арт-терапія є потужним інструментом у рамках Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Її багатогранність дозволяє адаптувати методи до різних потреб населення, забезпечуючи емоційну підтримку, розвиток творчості та інтеграцію в суспільство. Розширення доступу до арт-терапії в Україні сприятиме не лише відновленню окремих людей, але й зміцненню загального психічного здоров'я суспільства.

### 1.3 Інтеграція танцю та образотворчого мистецтва в арт-терапії

Арт-терапія, у всій своїй різноманітності форм і виявів, є неоціненним інструментом для зміцнення психічного здоров'я та покращення якості життя. Цей підхід об'єднує в собі використання мистецтва та творчості для розв'язання психологічних проблем, сприяючи емоційному відновленню та самовираженню.

Тому вкрай важливо, що арт-терапія – це засіб вільного самовираження і самопізнання. Художня творчість допомагає зрозуміти й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил і способів спілкування із собою. Спираючись на трансцендентні властивості символів і власний творчий потенціал, людина здатна досягти самоцілення. Символічні образи являють собою способи вирішення внутрішньо психічних конфліктів. Арт-терапевтична робота, надаючи можливість вираження думок, почуттів, емоцій, потреб, станів, як і будь-яка творчість, дає високий позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах, автономність і особисті межі.

У цьому контексті образотворче та хореографічне мистецтво виявляється невід'ємною складовою арт-терапії, яка відіграє ключову роль у підтримці психічного здоров'я та самопочуття. Мистецтво – це мова, яка дозволяє виразити почуття, сприйняття та індивідуальність через ритм, художній образ, композицію, колір, рух тощо. Його потужна енергетика та здатність до самовираження роблять його ефективним засобом арт-терапії.

Танцювальні рухи стають мовою, через яку людина може висловити свої почуття, емоції та переживання. Це не лише спосіб фізичної активності, а й спосіб самовираження, який допомагає звільнити емоційний напругу та сприяє глибокому зануренню в себе. Об'єднання танцю та образотворчого мистецтва в арт-терапії може допомогти

розвивати креативність та сприяти самовираженню. Це особливо важливо для людей, які мають труднощі в словесному вираженні своїх почуттів.

Інтеграція танцю та образотворчого мистецтва, у контексті арт-терапії, стає магнітом для самовираження, дозволяючи людині зануритися у власний світ емоцій і почуттів. Цей потужний емоційний вплив та здатність допомагати людям виражати та розуміти свої внутрішні переживання роблять його неоцінним інструментом у здобутті психічного благополуччя.

Відповідно, інтеграція мистецтв в арт-терапії стає не лише засобом фізичної активності, але й платформою для виразу почуттів, розкриття та розвитку особистості. Її потенціал у підтримці психічного здоров'я стає неоцінним, роблячи його важливим елементом програм, спрямованих на підтримку психічного благополуччя та реалізацію арт-терапевтичних підходів.

Більшість науковців (В. Іванова, О. Сорока, А. Старк, І. П'ятницька-Позднякова, К. Хендрикс) досліджують різні методи і техніки інтеграції танцю та образотворчого мистецтва в арт-терапії, які включають в себе використання руху, танцю, живопису, малювання та інших форм виразу. Деякі дослідження фокусуються на ефективності інтеграції танцю та мистецтва для різних вікових груп, таких як діти, підлітки, дорослі або люди з конкретними психічними розладами (Татаріна О., Курганська Т.). Дані дослідження визначають зміни в самовираженні, зниження стресу, покращення настрою та інші аспекти психічного благополуччя. Багато вчених та психологів ведуть свої дослідження в галузі психології мистецтва, вивчаючи вплив мистецтва на емоції, креативність та психічне здоров'я. Так, німецько-американський психолог і філософ мистецтва, Рудольф Арнгеймер, відомий своїми працями в галузі психології мистецтва, включаючи книгу "Мистецтво і відбиття світу" ("Art and Visual Perception"). Еллен Дісаней-Кіндлі вивчає взаємозв'язок між мистецтвом,

розвитком та еволюцією, є авторкою праці "Мистецтво та Інтимна Еволюція" ("Art and Intimacy: How the Arts Began"). Австрійський психоаналітик, Ернест Кріс, вніс важливий внесок у розуміння творчості та взаємодії між психоаналізом і мистецтвом.

В Україні проблемами арт-терапії займалися багато вчених-теоретиків і практиків: А. Бреусенко, О. Вознесенська, Н. Волкова, В. Газолишин, Н. Єщенко, О. Любалець, А. Старовойтов. У роботах О. Копитіна, Л. Лебедєвої, О. Медведєвої та О. Вознесенської розглядаються особливості становлення та розвитку арт-терапії. І. П'ятницька-Позднякова, О. Сорока, М. Кисельова, Н. Клименюк розглядали терапевтичні можливості мистецтва в соціальній сфері.

Проблема інтеграції танцю та образотворчого мистецтва в арт-терапії залишається предметом активного дослідження. Обрана проблематика актуалізується ще й з огляду на відсутність спеціальних праць на дану тему, тому деякі аспекти ще залишаються невирішеними. Актуальність цього мистецтва продовжує зростати, і воно залишається важливою частиною світової культури.

Відсутність стандартів та єдиної методології для інтеграції танцю та образотворчого мистецтва в арт-терапії може ускладнювати порівняння досліджень та практик. Невирішеною залишається питання про ефективність і тривалість впливу інтеграції танцю та образотворчого мистецтва на психічне здоров'я. Дослідження в цих напрямках може сприяти подальшому розвитку арт-терапії і забезпечити існування більш обґрунтованих практик для використання танцю та образотворчого мистецтва у процесах відновлення фізичного, ментального та емоційного здоров'я.

Відтак в Україні на заняттях з арт-терапії спостерігається тенденція використання не одного виду мистецтва, а кількох одночасно (музика та образотворче мистецтво, танець та сценічне мистецтво, література та спів

тощо), що стимулювало розвиток мультимодальних підходів. Тому арт-терапія працює з цих позицій і використовує різні види творчої діяльності клієнтів, щоб допомогти їм вирішити проблеми. Під поняттям мистецтво тут розуміється будь-яка творча діяльність людини: танець, музика, живопис, скульптура, або їх інтеграція, поєднання.

Метою нашого дослідження є ретельне вивчення та розкриття ролі танцю та образотворчого мистецтва у контексті арт-терапії. Це включає аналіз впливу інтеграції мистецтв на психічне здоров'я та емоційний стан людини, розширення та вдосконалення методів арт-терапії, щоб надати більше інструментів для самовираження, зміцнення емоційного стану та сприяння психічному відновленню. Дослідження спрямоване на глибоке розуміння того, як інтеграція мистецтв може сприяти психічному благополуччю людини в контексті арт-терапії.

Останніми роками в практиці все частіше застосовуються інноваційні методи медичної допомоги, такі як терапія експресивним мистецтвом. За міжнародною класифікацією (European Federation for Art Therapy Education, 1999, 2002, 2005) існує такі чотири форми: арт-терапія (психотерапія за допомогою зображень), танцювально-рухова терапія (психотерапія за допомогою руху та танцю), драматерапія (психотерапія за допомогою допомога сценічних ігор), та музикотерапія (психотерапія за допомогою звуку та музики) [4]. За словами О. Сороки, в медичному контексті арт-терапією вважається сукупність методів психологічного або психофізичного впливу на пацієнтів, які страждають різними психічними та фізичними захворюваннями, за допомогою образотворчої діяльності з метою лікування, профілактики та реабілітації [5].

Слід зазначити, що арт-терапія виникла в контексті психоаналітичних ідей Фрейда та Юнга, оскільки свобода самовираження та використання уяви дозволили зіткнути свідому та несвідому особистість. Як представник традиційного психоаналізу М. Наумбург почала

використовувати спонтанний живопис як терапевтичний прийом, зосереджуючись на вільних асоціаціях та інтерпретації. Варто зазначити, що у своїй творчості художниця спирається на ідеї Фрейда, а саме на думку про те, що головні думки та переживання людини підсвідомо часто виражаються у формі образів та символів. Образи художньої творчості відображають різні підсвідомі процеси – страхи, конфлікти, спогади дитинства, сновидіння, тобто ті явища, які терапевт вивчає під час психоаналізу.

Арт-терапія – це психологічний вплив мистецтва, який використовується в соціальній, освітній та психологічній роботі як засіб координації та розвитку психології людини за допомогою художньої творчості [1].

У нашому розумінні актуальність застосування арт-терапії полягає не в тому, щоб навчити певному виду мистецтва (малюнку, музики, танцю, акторської техніки), а в тому, щоб людина мала можливість самовиразитися в техніках арт-терапії, вивільнити негативні емоції та ділитися переживаннями, тим самим покращуючи свій психологічний та емоційний стан.

Окремо слід сказати про зародження арт-терапії як самостійного наукового напрямку пов'язане з ім'ям британського художника А. Хілла, який у 1938 році, перебуваючи на лікуванні від туберкульозу в санаторії Мідхерста, під час малювання зрозумів, що це може допомогти реабілітації. Арт-терапевт і художник А. Хілл відкрив терапевтичні можливості живопису для хворих на туберкульоз, стверджуючи, що цінність арт-терапії полягає в її «повному оволодінні розумом і руками, вивільненні творчої енергії у зазвичай стриманого хворого» [9, с.101].

Американська дослідниця Наумбергер також була засновницею арт-терапії, яка почала використовувати термін «арт-терапія» у своїй роботі. Її модель арт-терапії базується на ідеї звільнення несвідомого через

спонтанне мистецьке, творче вираження; на емпатичних стосунках між пацієнтом і терапевтом і заохочення вільних асоціацій. Американський вчений Д. Едвардс вважається одним із найвідоміших дослідників арт-терапії сучасності. У книзі «Арт-терапія: творча терапія в практиці» вчений зазначає, що мистецтво є потужним засобом спілкування [8]. Творчість використовується в психотерапії не лише тому, що це інша мова, а й тому, що вона здатна допомогти людям будь-якого віку дослідити свої емоції та переконання, зменшити стрес, вирішити проблеми, конфлікти та загалом покращити їхній стан.

У сучасному світі, який стає швидшим, напруженим і складнішим, арт-терапія відіграє важливу роль. Люди часто відчують стрес і тривогу з різних причин, від професійних обов'язків до особистих проблем. Арт-терапія може допомогти зменшити ці почуття, забезпечуючи вихід для самовираження та здатність направляти емоції на творчість, допомогти людям краще зрозуміти себе, використовуючи креативність для розпізнавання та аналізу своїх почуттів та емоцій. Для деяких людей, особливо тих, кому важко висловити свої почуття словами, арт-терапія може бути невід'ємною формою спілкування. Мистецтво допомагає впоратися з травматичними спогадами та досвідом у безпечному та сприятливому середовищі. Арт-терапія є важливим інструментом для підтримки психічного здоров'я, допомагаючи людям подолати депресію, тривогу та інші психічні розлади.

Художня діяльність в галузі образотворчого та хореографічного мистецтва може служити засобом вираження складних емоцій, сприяти розслабленню та зменшити стрес. Зосереджена увага при створенні танцю чи малюнку може служити формою відволікання, яка допомагає людям розслабитися, зменшити занепокоєння та стимулювати відчуття спокою. Мистецтво надає можливості для самодослідження та саморефлексії. Цей процес сприяє самосвідомості особистості [7].

Арт-терапія показала свою ефективність у сприянні переробці травми та зціленню. Мистецтво допомагає людям досліджувати і обробляти травматичний досвід у безпечному та сприятливому середовищі. Використання символів, метафор і образів у образотворчому мистецтві та хореографії може опосередковано виражати травму, роблячи її більш керованою та менш приголомшливою.

Те, що арт-терапія першою «взяла на озброєння» психотерапевтичні можливості художньої діяльності, не випадково. Сучасна наукова арт-терапія має багато зв'язків з різними культурними явищами, можливо, найближче до простого «примітивного» доісторичного мистецтва. Образотворче та хореографічне мистецтво в артерапевтичній практиці базується на спонтанному самовираженні й певною мірою ігнорує естетичні критерії оцінки її результатів та «професіоналізм» автора [5]. С. Брукер та О. Сорока також розглядають арт-терапію як «лікування», що включає візуальне мистецтво: живопис, скульптуру, декоративне мистецтво, у поєднанні з іншими видами, такими як музика, казка, гра, танець, які можуть використовуватися як додаткові техніки арт-терапії, оскільки вони логічно вписуються в спеціально розроблені корекційні та тренувальні програми арт-терапії, в яких головна роль відведена по суті образотворчій терапії. [4]

Отже, психофізіологічні дослідження підтверджують, що мистецтво має великий вплив на психічний стан людини, сприяючи виділенню ендорфінів та поліпшенню настрою. Зокрема, танцювальна терапія показує свою ефективність у зниженні симптомів депресії та тривоги через стимуляцію емоційного виразу та позитивний вплив на самоповагу особистості [6]. Це дозволяє відкривати нові можливості для вираження емоцій та розвитку емоційного інтелекту через рух та виразність тіла. Танець має великий вплив на мозкову діяльність, сприяючи стимуляції різних частин мозку, таких як гіпофіз, який виробляє ендорфіни —



гормони радості. Це може призводити до поліпшення настрою та зниження рівня стресу. Під час танцю фізіологічні процеси в організмі активізуються. Серце починає більш інтенсивно працювати, підвищується кровообіг, що сприяє кращій оксигенації тіла. Танець також може сприяти покращенню гнучкості, координації та м'язового тону. Танець є потужним інструментом для зниження рівня стресу та тривоги. Під час танцю виробляється ендорфіни, які сприяють покращенню настрою та відчуттю щастя. Крім того, ця фізична активність може допомогти в розслабленні м'язів та знятті напруги, що накопичилася протягом дня.

Загалом, танець виявляється потужним інструментом для покращення психічного та фізичного стану людини, сприяючи не лише фізичному здоров'ю, а й психічному благополуччю. Дослідження показують позитивні результати застосування танцю в програмах з психічного здоров'я.

Завершуючи роздуми про користь образотворчого та хореографічного мистецтва для психічного та фізичного здоров'я, важливо врахувати позитивний вплив на емоційний стан та загальне самопочуття. Разом з тим, мистецтво залишається важливою складовою для підтримки психічного здоров'я та внутрішньої гармонії, дозволяючи кожній людині відчути радість творчості в своєму житті.

Інтеграція танцю та образотворчого мистецтва в повсякденне життя має позитивний вплив на психіку людини. Регулярна практика цих видів мистецтва може сприяти зниженню рівня стресу та тривоги, покращенню настрою та самопочуття. Дослідження вказують на фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі під час виконання танцю чи створення образів. Наприклад, може збільшуватися вироблення ендорфінів, що викликає відчуття радості та задоволення. Заняття танцем та образотворчим мистецтвом може сприяти самовираженню та творчості. Це може бути особливо корисним для людей, які шукають канали вираження своїх

емоцій та почуттів. Участь у групових заняттях з мистецтва може сприяти покращенню соціальної взаємодії та побудові позитивних міжособистісних відносин. Це може впливати на загальний рівень задоволення від життя. Результати дослідження можуть підтвердити ефективність використання танцю та мистецтва у психотерапії для лікування різних психічних розладів та підтримки психологічного благополуччя.

Підсумовуючи, слід вказати, що важливість включення танцю та образотворчого мистецтва у наше повсякденне життя для збереження та поліпшення ментального здоров'я є неабияк важливим.

## РОЗДІЛ 2. Концепція творчої роботи «У пошуках гармонії»

### 2.1 Ідейний задум та творче ескізування

Перед створенням кожного мистецького твору відбувається глибоке дослідження навколишнього світу, аналіз його розвитку, осмислення та узагальнення життєвих спостережень і вражень. Перший етап творчого процесу можна назвати своєрідним «накопиченням» образного матеріалу, який включає дослідницьку роботу зі створення моделей майбутніх творів.

Отримавши необхідні знання та проконсультувавшись із керівником, ми розпочали пошук і обмірковування теми для дипломної творчої роботи. Основним завданням стало визначення такої теми, яка була б цікавою не лише для нас, але й для всіх, хто залучений до творчого процесу в мистецтві та глибоко його розуміє. Отже, ми зійшлись на думці, що дивлячись на ситуацію сьогодення, важливим рішенням буде підняти вагому проблему населення, яку наразі багато хто старається уникнути. Так як арт-терапія це напрямок не лише творчий, а й з психологічним нахилом, ми почали активно цікавитись теоретичним матеріалом, творчими роботами та спілкуватися з людьми працюючими у цій сфері.

Мистецтво у всіх його формах гостро відреагувало на війну та звірства окупантів в Україні. Щодня з'являються нові твори різних жанрів і стилів, які об'єднує спільна тема – протистояння жорстокості та насильству. Ця невичерпна та болюча тема опору злу згуртувала навколо себе митців з усього світу. Оскільки мистецтво та культура формують майбутні цінності, весь світ отримує шанс об'єднатися в засудженні зла.

Після Революції Гідності та конфлікту на сході України психосоціальна підтримка стала пріоритетом. Військові дії та вимушене переміщення створили нові виклики для системи охорони здоров'я, що стимулювало розробку Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (НППЗП). Програма спрямована на вирішення

проблем психічного здоров'я, що постали через війну, від якої постраждали мільйони українців, включаючи ветеранів та внутрішньо переміщених осіб.

Основні проблеми:

Психологічна травма серед військових і цивільних осіб;

Поширення посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та тривожних розладів;

Обмежений доступ до послуг психічного здоров'я, особливо у віддалених районах;

Проблеми психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб (до 30% з них мають серйозні розлади);

Страх стигматизації, що заважає людям звертатися за допомогою;

Нестача реабілітаційних центрів для ветеранів, що поєднують фізичну та психологічну допомогу.

Основні напрями програми включають підтримку ветеранів, створення реабілітаційних центрів та забезпечення доступу до психічної допомоги для різних груп населення.

У кваліфікаційній роботі « У пошуках гармонії» ми нагадуємо про важливу проблему сьогодення - підвищену тривожність та пригнічений психоемоційний стан. Концепція керамічного твору полягає у піднятті питання стосовно арттерапії та її різновидів, у дослідженні та розкритті потенціалу художнього танцю як ефективного засобу арттерапії для психоемоційної підтримки через втілення художнього образу танцівників в декоративній керамічній композиції. У наші часи арт терапія є неабияк важливою у всіх її різновидах, вона лікує духовне та фізичне здоров'я . Концепція художнього твору полягає у приверненні уваги до питання арттерапії через різні види мистецтва а у даному випадку головним акцентом є танець. Рух це життя, допоки ми рухаємось ми живемо . І арт терапія у вигляді танцю чудово описує ці слова. Танець допомагає як і

психологічно так й фізично. Емоційно відволікти та заспокоїтись, фізично допомогти тілу повернутись у тонус, навчитись жити з новими його особливостями.

Тема роботи є доволі актуальною та болючою, спираючись на події сьогодення багато людей просто напросто забувають про свій душевний стан, втрачаючи можливість жити звичним для себе життям. Цією роботою та темою магістерської роботи, ми б хотіли нагадати людям що емоційний стан так само як і фізичний є неабияким важливим у житті кожного громадянина. Необхідно пам'ятати, що власний спокій є найкращим почуттям, і зневажати ним неможна й при необхідності не соромитись просити про допомогу.

Остаточо створивши концепцію твору, ми почали роботу над ескізами.

Ескіз — це проект картини, перший етап роботи. В ескізі визначаються формат, розмір зображення. У багатьох варіантах треба досягнути виразності вирішення, правдиво розмістити об'єкти, предмети, згрупувати постаті, знайти змістовний центр.

Ескіз буде вдалим, якщо зміст читається з першого погляду і основна думка зрозуміла. У розробці враховується перспективне вирішення простору. Усе це сприяє цілісному сприйманню глядачем головних і другорядних елементів зображення [26].

Процес замальовок тривав доволі довгий час. Зміни у ескіз вносились протягом цілого семестру. На початку роботи, ми думали у якому вигляді краще подати нашу роботу й вирішили, що найкращим варіантом буде декоративне панно.

Декоративне керамічне панно — це художній витвір, створений із кераміки, що слугує прикрасою інтер'єру чи екстер'єру. Воно може мати як утилітарний, так і суто естетичний характер, поєднуючи пластичність форми, багатство фактури та гармонію кольорів. Завдяки можливості

експериментувати з глиною, глазур'ю та техніками випалювання, панно часто відображає унікальну ідею автора, перетворюючись на візуальну історію або концептуальний акцент.

Спочатку, панно складалось з одного пласта, пізніше з двох головних та восьми додаткових й рамки. У процесі виконання роботи, було вирішено залишити два основних пласта, а додаткові прибрати, аби уникнути загального шуму й акцентувати увагу на основному.

Панно складається з двох великих пластів розділених на дрібненькі деталі.

Що на одному панно, що на іншому зображені танцюючі фігури людей. Одне з них за рахунок форми виглядає більш різким: чіткі, гострі кути надають відчуття хаосу, неспокою. Символізують душевну тривогу. Люди хоч й разом, але кожен сам за себе.

На іншому панно усе навпаки - гладкі, круглі форми символізують спокій та гармонію. Персонажі єдині, наче одне ціле. Воно символізує спокій, гармонію з собою.

## 2.2. Композиційне та колірне вирішення проекту

Композиція є ключовим організуючим елементом художньої форми, що забезпечує цілісність і гармонійність твору, поєднуючи всі його частини в єдине ціле. Закони композиції формуються в результаті художньої практики та естетичного пізнання дійсності, відображаючи і узагальнюючи закономірності та взаємозв'язки реального світу. У мистецькому процесі ці закономірності трансформуються, а ступінь їхнього художнього переосмислення залежить від виду мистецтва, ідеї та матеріалу твору.

У пластичних мистецтвах композиція охоплює різноманітні аспекти формування художньої форми, такі як побудова простору й об'єму (реального чи ілюзорного), симетрія та асиметрія, масштаб, ритм, пропорції, контрасти й нюанси, перспективне рішення, групування та використання кольорової палітри. Вона впливає не лише на внутрішню структуру твору, а й на його взаємодію з навколишнім середовищем і сприйняття глядачем. Таким чином, композиція є основою, яка визначає естетичний та ідейний зміст ескізу.

Композиційна якість є однією з головних умов виразності об'єктів художнього конструювання. Вона базується на гармонії, співрозмірності та цілісності, які відіграють ключову роль у досягненні естетичної довершеності твору.

Композиція тематичної картини завжди залежить від ідейного задуму. Робота над композицією не повинна ґрунтуватися лише на формальних завданнях, таких як побудова твору за геометричними схемами (діагоналями, колами, трикутниками тощо). Розробка композиції можлива тільки після визначення теми твору.

Сюжет є основою для передачі ідей, почуттів і думок, які художник прагне втілити у своєму творі. Він формується завдяки глибокому розумінню життєвих явищ, особистому досвіду та візуальному

сприйняттю. Після затвердження теми художник проводить кропітку підготовчу роботу, досліджуючи історичний, документальний, портретний чи пейзажний матеріал, що стає основою для створення художнього проєкту.

Персонажі та їхні дії оживляють зображення, перетворюючи його на повноцінний художній образ. Важливу роль відіграють пози, жести та мотивована поведінка персонажів. Сюжет визначає не тільки кількість дійових осіб, але й їхнє розташування, пропорції, вибір ракурсу та загальну побудову сцени.

Процес створення композиції розпочинається із задуму та перших ескізів. Їх доцільно виконувати у невеликому форматі, щоб легше зосередитися на головних художніх задачах.

Ескіз — це перший і ключовий етап створення картини, який виступає її проєктом. Так як ми знаємо, у процесі роботи над ескізом важливо визначити формат і розмір зображення. Крім того, необхідно досягти виразності композиції, правильно розташувати об'єкти та предмети, вдало згрупувати постаті й знайти змістовний центр, що стане основою для подальшої роботи.

Композиційні прийоми формувалися та вдосконалювалися впродовж століть завдяки практичній діяльності багатьох поколінь народних майстрів, цехових ремісників і професійних художників. У різні епохи та в різних культурах виникали унікальні композиційні підходи, які відповідали завданням декоративно-прикладного мистецтва свого часу. Деякі з них існували лише короткий період, втрачаючи актуальність разом із ідейними концепціями, що їх породили, тоді як інші, завдяки своїй гнучкості та варіативності, зберігали значущість упродовж тисячоліть.

Основними композиційними прийомами є ритм, симетрія, асиметрія, статика та динаміка. Розглянемо приклад ритму як одного з композиційних прийомів у декоративно-прикладному мистецтві. Ритм



передбачає повторення елементів об'ємно-просторових чи площинно-орнаментальних форм, а також інтервалів між ними, які об'єднуються подібними ознаками, нюансними чи контрастними співвідношеннями. Ритм може бути простим або складним.

Простий ритм, відомий як метричний, — це рівномірне повторення однакових елементів та інтервалів у структурі об'ємно-просторової чи орнаментальної форми. Наприклад, таким ритмом можна вважати повторювані геометричні візерунки у керамічних плитках, де однакові форми та інтервали створюють гармонійний узор.

Симетрія як композиційний прийом передбачає чітке та впорядковане розташування елементів у тектонічній структурі творів декоративно-прикладного мистецтва. Цей принцип, який використовують як народні майстри, так і професійні художники, широко зустрічається в природі. Прикладами природної симетрії є не лише кристали, листя та квіти, але й крила метеликів, пір'я птахів, хвости риб та відбитки у воді.

Симетрія додає творам декоративно-прикладного мистецтва порядку, завершеності та цілісності. Вона створює гармонійний баланс між формою та декором, асоціюючись із раціональною організацією композиції, яка відображає внутрішній порядок і злагоду.

Асиметрія є відсутністю симетрії, вона виражає невпорядкованість та незавершеність. Така композиція має більш «індивідуальний» характер, на відміну від симетрії, що базується на певній типологічній спільності. У випадку симетрії твори набувають єдності і порядку завдяки відповідному повторенню елементів. Наприклад, розеткові композиції з центральною променевою симетрією, дерев'яні різьблені тарелі, витинанки та мереживо є яскравими прикладами використання симетрії, що надає їм завершеності та організованості. Наша робота має асиметричну композицію, хоча поділена симетрично. [26, 34с.]. Композиційні прийоми є важливими та

невід'ємними елементами у створенні нашої роботи, оскільки вони визначають її вигляд і сприйняття глядачем.

Після вибору і затвердження ескізного варіанту розпочинається розробка проекту. На цьому етапі необхідно правильно розмістити панно на планшеті, відчутти його масштаб і співрозмірність з основною площиною. Занадто велике зображення може виглядати неприродно на фоні формату, а надто маленьке — втратити свою виразність.

Компоновка панно потребує ретельної пошукової роботи, для чого виконуються чорнові ескізи-розробки. Також важливо правильно обрати шрифт, щоб він гармонійно поєднувався з загальним стилем роботи. Шрифт формує візуальний вигляд тексту, який впливає на сприйняття, допомагаючи створити певний образ або настрій. Він може бути інструментом для виділення важливих елементів або залучення уваги.

При створенні композиції необхідно чітко визначити акцент, який стане основним у роботі, а також знайти спосіб підкреслити сюжетно-композиційний центр, який часто називають «змістовим» або «зоровим» центром, що є домінантою картини. У сюжеті не всі елементи мають однакову важливість, і другорядні частини завжди підкоряються основній ідеї.

Головними об'єктами у роботі є фігури людей. Композиція панно побудована на контрастах, що підкреслює емоційний зміст та символіку кожної частини роботи. Панно розділене на два великі пласти, що складаються з дрібних деталей, які візуально розривають простір та підсилюють сприйняття кожного елемента.

Перше панно характеризується різкими, чіткими лініями та гострими кутами. Ці елементи створюють відчуття напруги і неспокою, передаючи внутрішню тривогу. Танцюючі фігури людей, хоча й перебувають у спільному просторі, виглядають віддаленими одна від

одної, кожен персонаж здається ізольованим і самотнім, що символізує душевну напруженість і відсутність гармонії.

У другому панно все навпаки — плавні, округлі форми, м'які лінії та збалансовані пропорції створюють атмосферу спокою та гармонії. Люди тут зображені в єдиному русі, вони переплітаються, утворюючи єдине ціле, що символізує внутрішній баланс, злагоду та гармонію з собою і навколишнім світом. Їхні рухи виглядають спокійними та врівноваженими, що підсилює ідею єдності та внутрішнього спокою.

У нашій роботі ми використали принципи психології сприйняття форм, щоб підсилити емоційний зміст кожного панно та відобразити різні психологічні стани через композицію. У панно, де ми символізуємо гармонію, ми впровадили круглі форми та додали елемент кола на фоні.

Круглі форми сприймаються психічно як м'які та безкінечні, що асоціюється з відчуттям спокою, цілісності та злагоди. Плавні лінії та м'якість форм додають відчуття тепла і м'якого прийняття, що надає персонажам панно відчуття єдності та гармонії з собою і світом.

На противагу, в панно, де ми зображуємо дискомфорт і внутрішню напругу, ми застосували трикутні гострі кути. Трикутники, через свою асиметричну форму і наявність гострих вершин, сприймаються як символи конфлікту, напруги та нестабільності. Вони надають композиції динамічності та викликають відчуття дискомфорту, оскільки психічно гострі форми асоціюються з агресією, незбалансованістю та напруженістю. Така композиція передає розриви між людьми, кожен з яких, хоча й знаходиться в одному просторі, здається ізольованим, і це символізує внутрішній хаос і душевну тривогу.

Таким чином, композиція панно підкреслює контраст між двома станами: тривогою і спокоєм, хаосом і гармонією. Розташування елементів, їх форма та взаємодія персонажів на кожному з панно служать

не лише візуальними акцентами, а й інструментами для вираження глибоких емоцій і психологічних станів.

Кольорова палітра декоративного панно «У пошуках гармонії» побудована на теплих і природних відтінках, які підкреслюють органічність композиції та її зв'язок із традиціями українського декоративно-прикладного мистецтва. Колір є одним із головних засобів передачі настрою та ідейного змісту роботи.

Теракотовий і коричневий кольори виступають базовими в роботі, символізуючи зв'язок із землею, стабільність і витоки життя. Вони формують основу композиції, передаючи природну текстуру глини та наголошуючи на матеріальності панно, створюючи атмосферу спокою й стабільності.

Світло-жовтий, наближений до молочного кольору, уособлює сонячне світло, тепло й енергію. Цей колір використовується для акцентування важливих елементів композиції, додаючи легкості і гармонії. Він підсилює відчуття єдності та балансу в композиції, створюючи візуальну інтеграцію з іншими відтінками.

Червоний колір символізує життєву силу, емоційну наповненість і любов. Він є активним елементом, який додає композиції виразності та емоційного контрасту, привертаючи увагу до ключових моментів панно.

Білий колір виконує роль символу чистоти, світла і нескінченності. Він вводиться в композицію як елемент, що підкреслює контраст з іншими теплими відтінками, надаючи роботі легкість і піднесеність. Білий також об'єднує різні частини панно, створюючи відчуття простору та чистоти.

Темно-фіолетовий колір вносить в композицію глибину і таємничість, символізуючи внутрішній пошук і трансформацію. Цей колір є контрапунктом до теплих відтінків, створюючи емоційний контраст і підсилюючи відчуття глибини та інтроспекції. Темно-фіолетовий також асоціюється з духовним розвитком і пошуком внутрішньої гармонії.

Контрасти між теракотовими, червоними та світло-жовтими відтінками створюють візуальну насиченість і фокусують увагу на головних частинах композиції. Жовті акценти гармонізують роботу, додаючи їй легкості та підсилюючи відчуття гармонії, а темно-фіолетовий з білим надають композиції глибини та ритмічної рівноваги. Завдяки контрасту між теплими та холодними кольорами, композиція набуває живої динаміки.

Усі кольори, використані в панно, мають символічне значення, відображаючи ідею гармонійного поєднання елементів природи та людського буття. Теплі відтінки підкреслюють затишок, сталість та енергію, що об'єднує всі частини твору. Білий колір є символом чистоти, що підсилює ідею гармонії і зв'язку з вищими духовними цінностями, а темно-фіолетовий колір вказує на внутрішній пошук і глибину емоцій.

Використання глянцевих поверхонь у панно дозволяє кольорам взаємодіяти зі світлом, створюючи гру відблисків і тіней. Це додає об'єму та просторовості, роблячи композицію живою й динамічною. Темно-фіолетовий та білий кольори на глянцевих елементах відображають спокій та глибину, в той час як жовті та червоні відтінки підсилюють відчуття енергії і руху.

Таким чином, кольорова гама панно «У пошуках гармонії» не тільки виконує декоративну функцію, але й стає ключовим елементом для передачі ідеї роботи — пошуку балансу й гармонії у зв'язку людини з навколишнім світом. Кожен колір несе своє смислове навантаження, взаємодіє з іншими елементами та підсилює емоційний та ідейний зміст композиції.

Отже, використання психології сприйняття форм у поєднанні з кольоровими акцентами дозволяє створити глибокі контрасти між двома панно, чітко передаючи різні емоційні стани — від гармонії до дискомфорту, від спокою до напруги.

### **РОЗДІЛ 3. Технологічні етапи виконання роботи в матеріалі.**

#### **3.1. Основні технологічні етапи виконання творчої роботи «У пошуках гармонії»**

Після завершення тривалого етапу ескізного пошуку та розробки проєкту кваліфікаційної роботи, ми перейшли до її втілення в матеріалі. Реалізація творчого задуму у формі керамічного виробу – це складний і трудомісткий процес. Для успішного виконання необхідно володіти знаннями про технологічні процеси та властивості матеріалів, адже недостатня обізнаність у цій сфері може призвести до серйозних проблем у ході роботи.

Практичний досвід є найкращим помічником у подоланні таких труднощів. Ми здобували його протягом усього періоду навчання на бакалавраті, вивчаючи дисципліни, такі як декоративна пластика та робота в матеріалі. Завдяки цим предметам ми отримали необхідні знання для якісного виконання проєкту, а вже здобуваючи освіту на магістратурі, покращили свої навички на дисципліні «Актуальні практики в декоративному мистецтві». Ширше розвинули вміння управління простором і формами та покращили своє об'ємне мислення, ще на початкових етапах створення роботи.

Для початку, ми створили чорновий виріб аби зрозуміти та зважити усі плюси та недоліки майбутньої роботи. Його ми виконали із глини-чорновика, зрозуміли особливості ліпки та рельєфу майбутнього пласта. Додали та прибдали деякі елементи.

Після цього, наступний етапом було ставлення вже готових пластів. Аби робота була виконана відповідно правильно, необхідно підібрати відповідний матеріал, тому ми виконуємо підготовку глини. Для цього беремо готову порцію глини та змішуємо її з шамотною масою, яка складається з попередньо випаленої та просіяної глини у вигляді дрібних частинок, схожих на камінчики. Така суміш забезпечує додаткову міцність

майбутньому виробу. Після замісу правильної консистенції глини, беремо її невеличкими шматочками, розкатуємо у пласт.

Роботу ми розпочали з першого пласта. Спочатку ми відміряли загальний розмір роботи, та почали наносити глину великими масами, створюючи форму великого пласта. Після розкачування глини качалкою, та створення пласта, ми почали переводити на нього зображення яке перед тим заздалегідь підготували. Чорновий ескіз ми збільшили до відповідних розмірів нашої роботи та нанесли на звичайний папір, після чого за допомогою олівця, легенько обводячи зображення «перетиснули» його на пласт. Це допомогло нам, правильно чи без похибок розмістити наше зображення на форматі.

Наступним етапом було виліплення фігур. За допомогою стеків та глини, ми набирали загальні маси, та поступово відходячи від загального проліплювали більш детальні речі. З іншим пластом усі дії виконувались аналогічно.

Так як пласти у нас не є цілими, а розбиті за декоративним та концептуальним рішенням, зачекавши поки пласт трішки затвердіє, ми почали розподіляти їх відповідно до затвердженої схеми, паралельно виправляючи невеликі недоліки які виникали під час поділу.

Пізніше, коли виліплені фігури схопилися, ми перевернули наші пласти, та вибрали серединку, залишивши ребра жорсткості для міцності роботи. Це допомогло нам в подальшому уникнути проблем із випалом.

Поділені та вигладжені пласти, ми залишили на сушці у теплому місці.

Коли робота повністю висохне, за допомогою наждачного паперу, зачищаємо її для гладкості поверхні. Далі ми почали розфарбовувати роботу, відповідно до ескізу, покрили ангобом всю поверхню нашої скульптури. Готову роботу відправляємо на випал.

Фінальним етапом після випалу було оформлення роботи. Аби зібрати пласти до купи та надати їм фінального вигляду, ми вирішили закріпити їх на пофарбоване дерево-волокнисте полотно.

Отже, в процес виконання дипломної роботи увійшли такі основні етапи:

- ліплення моделі;
- ліплення основної роботи;
- декорування;
- сушка;
- розпис;
- випал;
- оформлення.

Отже, можна зробити висновок, що технологічний процес є тривалим і ретельним етапом у створенні завершеного виробу. Проте завдяки отриманим теоретичним знанням і практичним навичкам нам вдалося успішно завершити роботу та досягти запланованого результату. Ми впевнено продемонстрували свою компетентність у сфері керамічного мистецтва [дод.6].



### 3.2. Проведення економічних розрахунків та затрат на виготовлення роботи в матеріалі

При створенні будь-якого художнього виробу випускники повинні вміти оцінювати рівень витрат на його виготовлення, адже це необхідно для визначення собівартості продукції. До собівартості входять витрати на засоби і предмети праці, науково-дослідницькі та проектно-конструкторські розробки, а також супутні витрати.

Собівартість визначає сукупність витрат, пов'язаних із виготовленням виробу, і може охоплювати різні аспекти, зокрема витрати під час виробничого процесу, додаткові витрати чи збитки за весь період створення виробу, оплату праці майстра, оренду приміщення, а також витрати, пов'язані з реалізацією готової продукції. Аналіз усіх етапів витрат дозволяє точно оцінити загальний обсяг витрат і виявити можливості для їх оптимізації.

Розрахунок матеріальних витрат.

Назва матеріалу	Кількість	Ціна	Затрати
Глина	30 кг.	6 грн.	$30 \cdot 6 = 180$ грн.
Стеки	5 шт.	20 грн.	$5 \cdot 20 = 100$ грн.
Шамот	5 кг.	5 грн.	$0,6 \cdot 5 = 25$ грн.
Ангоб	1 л.	20 грн.	$1 \cdot 20 = 20$ грн.
Глазур	1 л.	30 грн.	$1 \cdot 30 = 30$ грн.
Полива	2 л.	30 грн	$2 \cdot 30 = 60$ грн
Випал		300 грн.	300 грн.
Клей ПВА	75 грм.	40 грн	40 грн
Губки	5шт.	30 грн	30 грн

Дсп	1 шт	250 грн	250 грн
Шурупи	1 уп.	150 грн	150 грн
Загальна ціна матеріальних витрат			1185 грн

Таким чином, загальна собівартість становить - 1185 грн.

## ВИСНОВКИ

У процесі виконання магістерської роботи було досягнуто поставлену мету – дослідити роль танцю як засобу арт-терапії в контексті реалізації «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки», а також створити творчу роботу, яка відображає цю концепцію.

Результати дослідження підтвердили, що інтеграція танцювальних практик і образотворчого мистецтва у рамках арт-терапії є ефективним підходом для покращення психічного здоров'я, зокрема для зниження рівня стресу, емоційного напруження та поліпшення загального самопочуття. Практична реалізація творчої роботи «У пошуках гармонії» продемонструвала можливість поєднання художніх образів і рухових технік для створення глибокого символічного і терапевтичного впливу на глядачів.

Виконання цієї роботи дозволило опрацювати низку важливих завдань: проведення теоретичного аналізу літератури, створення ескізів, опанування технік виконання в матеріалі та реалізація творчого проєкту. Зокрема, керамічні панно, створені у межах роботи, можуть слугувати експонатами для виставок, елементами інтер'єру або використовуватися у реабілітаційних програмах.

Практичне значення дослідження полягає у розширенні підходів до арт-терапії через використання міждисциплінарного підходу, що може бути корисним для фахівців у галузі психології, мистецтва та педагогіки. Отримані результати сприятимуть популяризації арт-терапії як інструменту підтримки психічного здоров'я та надихнуть на подальше дослідження інтеграції мистецтв у терапевтичні практики.

Таким чином, виконана магістерська робота не лише реалізує творчий потенціал, але й відкриває перспективи для подальшого застосування отриманих знань у практичній діяльності.

### Список літератури:

1. Абрамович С. Культурологія: Навчальний посібник / Семен Абрамович, Марія Тілло, Марія Чікарькова; Київський нац. торговельно-екон. ун-т, Чернівецький торговельно-екон. ін-т. – К.: Кондор, 2005. – 347 с.
2. Арт-терапія: теорія і практика: Навчальний посібник / ред. О. Г. Карпюк. – Львів: Видавництво ЛНУ ім. Івана Франка, 2017. – 289 с.
3. Бичко І. В. Філософія культури: Навчальний посібник / І. В. Бичко, С. Б. Кримський. – К.: Либідь, 2007. – 312 с.
4. Бондаренко В. Психологічна реабілітація засобами мистецтва / В. Бондаренко. – Львів: Піраміда, 2018. – 240 с.
5. Бусел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови [Текст] / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. – К.; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2004. – 1440 с.
6. Власов В.Г. «Стиль в мистецтві», Спб., «Літа». 1998р.
7. Гирман, О. Кераміка в побуті українця / О. Гирман // Народне мистецтво. - 2000. - № 1/2. - С. 60.
8. Голубець О. М. Львівська кераміка / О. М. Голубець. - К. : Наукова думка, 1991. - 120 с.
9. Гудак В. Історія і сучасність у народній тематичній пластиці малих форм: (на прикладі творчості майстра народного мистецтва Івана Гончара) / В. Гудак // Українська керамологія : національний науковий щорічник / Ін-т керамології, Національний музей-заповідник українського гончарства в Опішному ; ред. О. М. Пошивайло. - Опішне : Українське народознавство, 2002. - Кн. 2 : 2002. - С. 286-291.
10. Гуманістична психологія: Практика і теорія / за ред. К. Роджерса. – К.: Основи, 2004. – 258 с.

- 11.Зеленська О. Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки: цілі, підходи та перспективи розвитку / Олена Зеленська // Офіс Президента України. — Київ, 2022. — 35 с.
- 12.Іванова В. Л. Арт-терапія: проблеми становлення і розвитку // Збірник статей – Педагогічні науки. Випуск 108, 2015. – С. 43–46.
- 13.Левчук Л. Т. Культурологія: теорія та історія культури: Підручник / Л. Т. Левчук. – К.: Центр навчальної літератури, 2002. – 312 с.
- 14.Лі Чешир. Ключові моменти в мистецтві. Україна: Book Chef, 2021. 176с.
- 15.Мацко Л. Арт-терапія: Методика і практика: Навчальний посібник / Л. Мацко. – Харків: Видавництво Харківського нац. ун-ту, 2016. – 175 с.
- 16.Михайленко В.Є., Яковлев М.І. Основи композиції. Геометричні аспекти художнього формотворення. Київ: Каравела, 2004. С. 34-45.
- 17.Олена Зеленська розповіла, як втілюється ініціатива зі створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки- [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-rozpovila-yak-vtilyuyetsya-iniciativa-zi-stvo-80109>
- 18.Печенюк Т. Кольорознавство. Київ: «Граті-Т», 2009. 266с.
- 19.Призначення і властивості кераміки - [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://ua-referat.com>
- 20.Пушкар Т. Мистецтво і психологія: інтегративний підхід / Т. Пушкар. – К.: Генеза, 2019. – 310 с.
- 21.П'ятницька-Позднякова І. Арт-терапевтичні можливості видів мистецтва / І. П'ятницька-Позднякова // [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-

- Могилянська академія»]. Сер. : Педагогіка. – 2009. – Т. 108, Вип. 95. – С. 36–42.
- 22.Сорока О. В. Характеристика музикотерапії як допоміжної арт-терапевтичної технології для роботи з молодшими школярами [Текст] // Психолого-педагогічні науки. – 2012. – № 15. – С. 1–5.
- 23.Сорока О.В. Зарубіжний досвід підготовки арт-терапевтів / О.В.Сорока // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. – 2015. – Вип.36. – С.167-170.
- 24.Степанов В. Танцювальна терапія: Методологія і практика / В. Степанов. – Одеса: Наукова думка, 2015. – 198 с.
- 25.Танець і терапія мистецтвом. Режим доступу: <https://studentam.net.ua/content/view/4340/114/> [[Електронний ресурс]
- 26.Титаренко О. І. Використання арт-терапії в психолого-педагогічному супроводі освітнього процесу // Електронний збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти: [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://virtkafedra.ucoz.ua/el\\_gurnal/pages/vyp6/tytarenko.pdf](http://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp6/tytarenko.pdf).
- 27.Шейнов В. Н. Психологія творчості: Підручник / В. Н. Шейнов. – Мінськ: Амалфея, 2009. – 368 с.
- 28.Edwards D. Art Therapy: Creative Therapies in Practice / David Edwards. – London: SAGE, 2014. – 198 p.
- 29.Hill A. Art versus Illness: A Story of Art Therapy / Adrian Hill. – G. Allen and Unwin, 1948. – 94 p

## Додатки