

Колір має значний вплив на психофізіологічний стан людини. Кольори викликають у людини різні асоціації. Дослідження науковців показують, що колір може впливати на когнітивні функції, такі як концентрація, увага та пам'ять, а також і на поведінку.

Прищенко С. указує: «Питання кольороутворення і кольоросприйняття служили і служать предметом поглиблених досліджень та дискусій серед фахівців багатьох галузей знання – фізиків, фізіологів, психологів, філософів, культурологів» [6, с. 13].

Мистецька освіта створює передумови для позитивного та глибокого впливу на екологічну освіту здобувачів вищої освіти, це сприяє тому, що студенти будуть цінувати та любити навколишнє середовище. Робота над картиною чи малюванням сприяє тому, що здобувачі освіти звертають увагу на текстуру, кольори, форми навколишнього світу. Завдяки спілкуванню з природою здобувачі вищої освіти починають відчувати джерело свого натхнення в ньому. Художня освіта дозволяє здобувачам освіти висловлювати свою любов до навколишнього середовища завдяки творчій діяльності. Твори мистецтва, створені здобувачами вищої освіти, відображають їх суб'єктивне сприйняття навколишнього середовища через враження та емоційний стан. Що, в свою чергу, створює передумови для духовної та емоційної єдності з природою [9, с. 3-4].

Природу кольору вивчає фізика, процес сприйняття кольору людським оком – фізіологія, здатність викликати різні емоції – психологія [4, с. 7].

Колір може впливати на серцевий ритм людини, її дихання і кров'яний тиск. Деякі дослідження показують, що колір може впливати на наш гормональний фон, наприклад, синій колір може сприяти виробленню мелатоніну, гормону, який регулює сон. Вплив кольору на людину є індивідуальним, але може залежати від багатьох факторів, таких як вік, стать, культурний контекст та особистий досвід. Деякі люди можуть бути більш чутливими до впливу кольору, ніж інші. Колір – це лише один із багатьох факторів, який впливає на психофізіологічний стан людини.

Сприйняття кольору може бути суб'єктивним і залежати від культурного контексту, особистого досвіду та індивідуальних

уподобань. Проте, існують загальноприйняті асоціації, які художники, дизайнери та маркетологи враховують при створенні робіт.

Треба зазначити, що колір має велике значення в культурі та символіці різних народів світу. Різні кольори можуть мати різні значення в різних культурах. Наприклад, білий колір в західних культурах символізує чистоту та невинність, тоді як в деяких східних культурах він може символізувати смерть або траур. Червоний колір в західних культурах часто асоціюється з любов'ю та пристрастю, тоді як в деяких східних культурах він може символізувати щастя та удачу. Зокрема, у роботах подільського художника Ф. Панчука домінують насичені, глибокі, теплі та символічні кольори, а саме, жовтий, зелений, синій і червоний кольори в його полотнах несуть культурні та символічні значення українського народу [1]. Окрім того, дуже важлива роль кольору і в українському орнаменті. Саме в кольоровій різноманітності орнаментів глибоко визначають художній стиль свого часу. І не випадково багато дослідників в галузі мистецтвознавства розглядають орнамент як своєрідний почерк народу, що дає цілісне уявлення про ту історичну епоху, до якої він належить [5].

Колір також використовується в символіці різних організацій та брендів. Наприклад, червоний колір часто використовується в логотипах енергетичних компаній, тоді як синій колір часто використовується в логотипах фінансових установ.

Прищенко С. відмічає: «Колір – це інструмент, який має великий вплив на досягнення образності форми. Ним можна виявити масштаб, показати якийсь сенс, виділити або зробити нейтральним характер форм, значно посилити контраст. У разі побудови композиції живописного твору одне з головних місць займає колірне поєднання. Гармонійні колірні поєднання справляють відчуття цілісності. Для досягнення цієї мети слід використовувати колірне коло. Колірне коло містить усі зміни кольору по колірному тону і насиченості [7, с. 53].

Колір є одним із найважливіших засобів художньої виразності в живописі.

Іттен Й. зауважує: «Можна навчитися малювати, але майстром живопису треба народитися» [2, с. 21].

Живопис має величезний емоційний потенціал і може впливати на глядача на різних рівнях сприйняття. Розуміння психології кольору та вміння використання його в живописі дозволяє художникам створювати глибокі, емоційно насичені твори, які здатні викликати у глядачів широкий спектр почуттів та переживань.

Колір відіграє вирішальну роль у формуванні емоційного сприйняття в живописі. Він є потужним інструментом, за допомогою якого художник може передати настрій, викликати певні асоціації та вплинути на глядача на глибинному, психологічному рівні. Кожен колір має свій емоційний заряд. Наприклад, теплі кольори, такі як червоний, помаранчевий та жовтий, часто асоціюються з енергією, теплом, радістю та оптимізмом. Вони можуть збуджувати, активізувати та навіть викликати відчуття комфорту. Холодні кольори, такі як синій, зелений та фіолетовий, навпаки, зазвичай асоціюються зі спокоєм, прохолодою, меланхолією та навіть сумом і можуть заспокоювати, розслабляти та сприяти зосередженню.

Сприйняття кольору може бути суб'єктивним і залежати від культурного контексту, особистого досвіду та індивідуальних уподобань. Проте, існують загальноприйняті асоціації, які художники враховують при створенні своїх творів. Художники використовують колір для досягнення різних художніх цілей. За допомогою кольору вони можуть створювати настрій та атмосферу. Використання яскравих, насичених кольорів передає відчуття свята або енергії, тоді як використання приглушених, пастельних тонів може створити атмосферу спокою та умиротворення.

Підкреслюючи важливі елементи композиції, можна використовувати контрастні кольори, щоб виділити певні об'єкти або деталі на картині та привернути до них увагу глядача. Колір може допомогти розкрити внутрішній світ героя, його переживання та почуття, передати емоційний стан задуманих персонажів. Використання темних, похмурих тонів може свідчити про депресію або страх, тоді як використання світлих, радісних кольорів може символізувати щастя та надію. За допомогою кольору можна створити ілюзію простору, передати глибину та об'ємність зображення.

Наприклад, теплі кольори можуть здаватися ближчими, а холодні – віддаленими.

Колір часто використовується для передачі певних символів та ідей. Наприклад, білий колір може символізувати чистоту та невинність, тоді як червоний колір може символізувати любов, пристрасть або агресію.

Отже, колір є одним з найпотужніших інструментів, який художник використовує для створення емоційного впливу на глядача. Він здатен викликати широкий спектр почуттів – від радості та захоплення до смутку та тривоги.

Психологія кольору має велике значення. Вибір кольорової гами визначає, які кольори будуть використані в картині, враховуючи їх психологічне значення та емоційний вплив.

Теплі кольори (червоний, помаранчевий, жовтий) асоціюються з енергією, теплом, радістю, оптимізмом, але можуть також викликати відчуття агресії та напруги.

Холодні кольори (синій, зелений, фіолетовий) сприймаються як спокій, прохолода, меланхолія, умиротворення, але можуть також викликати відчуття відстороненості та смутку.

Нейтральні кольори (білий, чорний, сірий) використовуються для створення балансу та контрасту, можуть символізувати чистоту, невинність, траур або порожнечу.

Алгоритм формування емоційного сприйняття в живописі засобами кольору можна представити в такій послідовності:

1. Колірні асоціації: Кожна людина має свій унікальний досвід та культурний контекст, які впливають на її сприйняття кольору. Проте існують загальноприйняті асоціації, які художники враховують при створенні своїх творів. Наприклад, червоний колір часто асоціюється з любов'ю, пристрастю, але також може символізувати небезпеку або агресію. Синій колір, як правило, сприймається як символ спокою, гармонії та вірності.

2. За допомогою створення кольорних контрастів та гармоній можна експериментувати із різними поєднаннями кольорів, щоб досягти бажаного емоційного ефекту. Використання контрастних кольорів може підсилити емоційний вплив картини. Наприклад, поєднання червоного та синього створює відчуття напруги та динаміки, тоді як поєднання теплого жовтого та холодного синього може створити відчуття гармонії та балансу.

3. Розміщення кольорів на полотні підсилить емоційне сприйняття та допоможе створити гармонійний образ. Художники також використовують колірну гармонію для створення емоційного комфорту та естетичного задоволення. Гармонійні поєднання кольорів можуть бути різними – від монохромних (використання відтінків одного кольору) до комплементарних (використання кольорів, що знаходяться навпроти один одного на колірному колі).

4. Розміщення колірної композиції на полотні також впливає на емоційне сприйняття. Художник може використовувати колір для створення акцентів, підкреслення важливих деталей або для створення відчуття руху та глибини.

Капран О. визначає: «Формування художнього образу твору мистецтва відбувається під впливом колірної композиції. Від задуму залежить характер колірної гами, який може бути декоративним або мальовничим, теплим або холодним. Вплив кольору полягає не в помітності окремого кольору, не в його насиченості або відкритості і не у силі окремого контрасту, а у зв'язках кольорів між собою і в їх відповідності образу, у підпорядкуванні колірному рішенням всій образній структурі, починаючи з найглибших шарів змісту і закінчуючи зовнішніми елементами форми» [3].

5. Врахування індивідуального сприйняття – це простір для інтерпретації та особистого переживання глядача, що дозволить йому відчути емоційний вплив кольору на власний лад.

Важливо пам'ятати, що сприйняття кольору є суб'єктивним і може відрізнятися у різних людей. Тому художник, створюючи свій твір, завжди залишає простір для інтерпретації та особистого переживання глядача.

Отже, колірна гармонія в живописі – це естетично приємне поєднання кольорів, яке створює відчуття єдності та балансу в художньому творі. Вона досягається за допомогою різних методів, кожен з яких має свої особливості та вплив на сприйняття картини.

Основними методами колірної гармонії виступають:

- монохромна гармонія, що створює відчуття спокою, глибини і цілісності та передбачає використання відтінків одного

кольору, від світлого до темного, наприклад, від небесно-блакитного до глибокого індиго;

- аналогова гармонія створює відчуття м'якості, гармонії та плавності й передбачає використання кольорів, що знаходяться поруч на колірному колі (поєднання жовтого, оранжевого та червоного кольорів у пейзажі заходу сонця);

- комплементарна гармонія створює відчуття контрасту, енергії і динаміки. Це використання кольорів, що знаходяться навпроти один одного на колірному колі. Прикладом може бути поєднання синього та оранжевого кольорів у натюрморті з фруктами;

- тріадна гармонія створює відчуття балансу, гармонії та повноти. Використання трьох кольорів, наприклад, червоного, жовтого та синього, що знаходяться на однаковій відстані один від одного на колірному колі, можна використати в абстрактній композиції;

- тетродна гармонія створює відчуття складності, багатства та різноманітності. Це використання чотирьох кольорів, що утворюють квадрат або прямокутник на колірному колі. Взірцем може бути поєднання синього, зеленого, жовтого та червоного кольорів у картині із зображенням осіннього лісу.

На увагу заслуговує картина Клода Моне «Враження. Схід сонця», в якій використані монохромна гармонія з відтінками синього та фіолетового кольорів для створення відчуття ранкового туману та спокою.

Використання комплементарної гармонії з поєднанням жовтого та синього кольорів для створення відчуття енергії, життєрадісності та оптимізму спостерігається у картині Вінсента ван Гога «Соняшники».

Тріадна гармонія з поєднанням червоного, жовтого та синього кольорів для створення відчуття руху, динаміки та святковості прослідковується у картині Анрі Матісса «Танець».

Колірна гармонія – це важливий інструмент в руках художника, який дозволяє йому створювати емоційно багаті та естетично привабливі твори.

Розуміння психології кольору, вміння створювати колірні контрасти та гармонії, а також врахування індивідуального сприйняття глядача – все це є важливими компонентами успішного використання кольору в живописі для формування емоційного сприйняття. Художники здавна використовують колір для того, щоб

передати свої емоції та вплинути на глядача. Кожен колір має свій власний емоційний заряд. Це пов'язано з тим, як мозок людини сприймає та інтерпретує різні кольори.

Наприклад:

- червоний – це колір енергії, пристрасті та сили, що може викликати відчуття збудження, агресії або навіть і небезпеки. Також цей колір може підвищувати артеріальний тиск та частоту серцебиття;

- синій – це колір спокою, гармонії, інтелекту і довіри. Він може викликати у людини відчуття умиротворення, спокою та безпеки, а також знижувати артеріальний тиск і частоту серцебиття;

- жовтий – це колір радості, оптимізму, щастя та креативності, що може зумовлювати у людини відчуття енергії, бадьорості та позитиву і стимулювати розумову діяльність;

- зелений – це колір природи, життя, гармонії та росту. Він може спонукати до спокою, гармонії та свіжості, а також заспокоювати і розслабляти;

- фіолетовий – це колір таємниці, містики, розкоші та духовності, що може породжувати у людини відчуття загадковості, чарівності, елегантності, сприяти творчості та інтуїції;

- помаранчевий – це колір енергії, ентузіазму, оптимізму та життєрадісності. Він може покращувати настрій та підвищувати самооцінку;

- рожевий – це колір ніжності, любові, романтики і жіночності, що може заспокоювати та розслабляти;

- коричневий – це колір землі, стабільності, надійності та комфорту, що створює відчуття безпеки і захищеності;

- сірий – це колір нейтральності, балансу та практичності. Цей колір може символізувати спокій та стабільність;

- чорний – це колір сили, влади та елегантності, що зчаста викликає відчуття серйозності, авторитету та стилю, а ще відчуття страху або тривоги;

- білий – це колір чистоти, невинності, світла і добра, налаштовує на відчуття легкості, простоти та відкритості і може символізувати нові починання та надію.

Колір має потужний психологічний вплив на людину. Різні кольори можуть викликати у нас різні емоції та асоціації.

Тканко З. акцентує: «Ставлення до кольору було й залишається емоційним, визначається характером життєдіяльності поколінь, набувало стійкості в продуктах їхньої діяльності. Самобутні художники віддають перевагу характерним кольоровим поєднанням і тим проявам природи, в яких вони відтворюються. Колір сьогодні – ефективний засіб фізіолого-психологічного впливу на свідомість (враження) і на підсвідоме (асоціації) у формуванні емоцій (використання негармонійних, «провокативних» поєднань, наприклад, фіолетовий виконує функцію галюциногенного подразника), чергування ахроматичних (негативний образ) з хроматичними (позитивний), монохромної гами (чорний як протиставлення всьому вульгарному» [8].

Звичайно, сприйняття кольору може бути суб'єктивним і залежати від культурного контексту, особистого досвіду та індивідуальних уподобань. Проте, існують загальноприйняті асоціації, які художники враховують при створенні своїх творів.

Отже, художники використовують колір для досягнення різних художніх цілей. За допомогою кольору вони можуть створювати настрій та атмосферу, підкреслювати важливі елементи композиції, передати не тільки емоційний стан персонажів, а й символічне значення, створювати ілюзію простору.

У комп'ютерних технологіях, зокрема у сфері комп'ютерної графіки та обробки зображень, колір відіграє вирішальну роль. Він є невід'ємною частиною візуального сприйняття, тому його значення в комп'ютерних системах важко переоцінити.

У контексті застосування теоретичних положень кольорознавства в реальній художній практиці виокремимо низку практичних рекомендацій щодо використання кольору в живописі:

1. Ознайомтеся з колірним колом, яке демонструє взаємозв'язок між різними кольорами. Це допоможе вам зрозуміти, які кольори гармонійно поєднуються між собою, а які створюють контраст.

2. Вивчіть основні властивості кольору, такі як відтінок, насиченість і світлота. Розуміння цих властивостей допоможе краще керувати кольором у власних роботах. Дізнайтеся, як різні кольори впливають на емоції та настрій людини.

Це допоможе використовувати колір для створення бажаного емоційного ефекту.

3. Регулярне виконання невеликих колірних етюдів допоможе потренуватися у змішуванні кольорів і створенні різних колірних поєднань. Спробуйте копіювати роботи відомих художників, звертаючи увагу на те, як вони використовують колір для досягнення своїх художніх цілей.

4. Працюйте з різними художніми матеріалами, такими як олійні фарби, акрил, акварель, пастель тощо. Кожен матеріал має свої особливості та дозволяє досягати різних колірних ефектів. Використовуйте різні колірні схеми, такі як монохромна, аналогова, комплементарна, тріадна, тетродна тощо. Це допоможе створювати гармонійні та збалансовані колірні композиції.

5. Враховуйте контекст, в якому буде сприйматися ваша робота. Колірна гама може залежати від жанру, стилю, освітлення та інших факторів. Не перевантажуйте свою роботу занадто великою кількістю кольорів. Іноді краще використовувати обмежену палітру, але досягти більшої виразності за рахунок тонких колірних нюансів.

6. Використовуйте контрастні відтінки для створення акцентів і підкреслення важливих елементів композиції, контраст насиченості для створення відчуття глибини та об'єму, контраст світлоти для моделювання форми та створення ілюзії світла й тіні.

7. Використовуйте теплі кольори (червоний, помаранчевий, жовтий) для передачі

енергії, радості та оптимізму, а холодні кольори (синій, зелений, фіолетовий) для передачі спокою, умиротворення та меланхолії.

8. Враховуйте колірні асоціації і не бійтеся експериментувати та шукати власний колірний стиль. Починайте з простих вправ і поступово ускладнюйте свої завдання. Якість фарб та інших матеріалів впливає на результат вашої роботи, тому обирайте якісні матеріали, які допоможуть вам досягти бажаного колірного ефекту.

9. Вивчайте й аналізуйте роботи відомих художників, звертаючи увагу на те, як вони використовують колір. Це допоможе вам розширити свій колірний словник та отримати нові ідеї. Не бійтеся помилятися й експериментувати, шукати нові шляхи використання кольору – це невід'ємна частина творчого процесу.

10. Пам'ятайте, що колір – це ваш інструмент, який дозволяє вам створювати унікальні та неповторні твори. Використовуйте його з розумом та натхненням і ваші роботи будуть радувати та захоплювати глядачів.

Висновки. Таким чином, колір є одним з найважливіших засобів художньої виразності. Він має величезний емоційний потенціал і може впливати на глядача на різних рівнях сприйняття. Розуміння психології кольору та вміння використання його в живописі дозволяє художникам створювати глибокі, емоційно насичені твори, які здатні викликати у глядачів широкий спектр почуттів і переживань..

Список використаних джерел

1. Зузяк Т.П., Марущак О.В., Соловей В. В., Крупка В.П. Феномен творчості Ф. Панчука. "Мистецтво в культурі сучасності: теорія та практика навчання", №3, 2024, С.8-18. [https://doi.org/10.31652/3041-1017-2024\(3\)-01](https://doi.org/10.31652/3041-1017-2024(3)-01)
2. Іттен Й. Мистецтво кольору. Суб'єктивний досвід і об'єктивне пізнання як шлях до мистецтва. Київ: Art Naas, 2022, 96 с.
3. Капран О. В. Аспекти впливу колірного рішення на сприйняття живописного твору. Науковий журнал. Слобожанські мистецькі студії. Видавничий дім «Гельветика». Суми : 2023. випуск 1. С. 14-17. <https://doi.org/10.32782/art/2023.1.3>
4. Лисиця В. Т. Колірні моделі та закони поширення світла: навчальний посібник. Харків: ХНУ імені Н. В. Каразіна, 2012. 82 с.
5. Марущак О., Зузяк Т., Соловей В., Кізім С. Синергія цифрових технологій та засобів національного орнаменту у формуванні естетичних уявлень фахівців культури та мистецтва. Актуальні питання у сучасній науці. 2023. № 9(15). С. 770-781. [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-9\(15\)-770-781](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-9(15)-770-781)
6. Прищенко С. В. Кольорознавство: навчальний посібник / за ред. Проф. Є. А. Антоновича. К.: Д АКСКІМ. 2009. 358 с.
7. Прищенко С. В. Кольорознавство: навчальний посібник. Київ: Кондор, 2018, 436 с.

8. Тканко З. Колір як засіб вираження в мистецтві та моді. Вісник Львівської національної академії мистецтв. 2010. Вип. 21. С. 128-138. https://lnam.edu.ua/files/Academy/nauka/visnyk/pdf_visnyk/21/15.pdf.
9. Komarovska Oksana, Vlasova Valeria, Pet'ko Lyudmila, Voloshenko Anna, Holinska Tetiana and Prodius Oksana (2024). The influence of arts education on love of the natural environment. E3S Web of Conferences. 538, 05004 (2024). DOI: <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202453805004>

References

1. Zuziak T.P., Marushchak O.V., Solovei V. V., Krupka V.P. Fenomen tvorchosti F. Panchuka. "Mystetstvo v kulturi suchasnosti: teoriia ta praktyka navchannia", №3, 2024, S.8-18. [https://doi.org/10.31652/3041-1017-2024\(3\)-01](https://doi.org/10.31652/3041-1017-2024(3)-01)
2. Itten Y. Mystetstvo koloru. Subiektyvnyi dosvid i obiektyvne piznannia yak shliakh do mystetstva. Kyiv: Art Haas, 2022, 96 s.
3. Kapran O. V. Aspekty vplyvu kolirnoho rishennia na spryiniattia zhyvopysnoho tvoru. Naukovyi zhurnal. Slobozhanski mystetski studii. Vydavnychi dim «Helvetyka». Sumy : 2023. vypusk 1. S. 14-17. DOI <https://doi.org/10.32782/art/2023.1.3>
4. Lysytsia V. T. Kolirni modeli ta zakony poshyrennia svitla: navchalnyi posibnyk. Kharkiv: KhNU imeni N. V. Karazina, 2012. 82 s.
5. Marushchak O., Zuziak T., Solovei V., Kizim S. Synerhiia tsyfrovyykh tekhnolohii ta zasobiv natsionalnoho ornamentu u formuvanni estetychnykh uiavlen fakhivtsiv kultury ta mystetstva. Aktualni pytannia u suchasni nautsi. 2023. № 9(15). S. 770-781. [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-9\(15\)-770-781](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-9(15)-770-781)
6. Pryshchenko S. V. Koloroznavstvo: navchalnyi posibnyk / za red. Prof. Ye. A. Antonovycha. K.: D AKKKiM. 2009. 358 s.
7. Pryshchenko S. V. Koloroznavstvo: navchalnyi posibnyk. Kyiv: Kondor, 2018, 436 s.
8. Tkanko Z. Kolir yak zasib vyrazhennia v mystetstvi ta modi. Visnyk Lvivskoi natsionalnoi akademii mystetstv. 2010. Vyp. 21. S. 128-138. https://lnam.edu.ua/files/Academy/nauka/visnyk/pdf_visnyk/21/15.pdf. [in Ukrainian].
9. Oksana Komarovska, Valeria Vlasova, Lyudmila Pet'ko, Anna Voloshenko, Tetiana Holinska, and Oksana Prodius (2024). The influence of arts education on love of the natural environment. E3S Web of Conferences. 538, 05004. DOI: <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202453805004>

Про авторів

Тетяна Голінська, кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри образотворчого, декоративного мистецтва, технологій та безпеки життєдіяльності Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна, E-mail: tgolinska71@gmail.com

Віктор Соловей, кандидат педагогічних наук, доцент Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна, e-mail: victorsolovey79@gmail.com

About the Authors

Tetiana Holinska, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Fine and Decorative Art, Technology and Life Safety Department Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Vinnytsia, Ukraine, E-mail: tgolinska71@gmail.com

Viktor Solovei, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Vinnytsia, Ukraine, e-mail: victorsolovey79@gmail.com

УДК 159.9:616.89:615.85

[https://doi.org/10.31652/3041-1017-2025\(5-1\)-14](https://doi.org/10.31652/3041-1017-2025(5-1)-14)

ТВОРЧИСТЬ ЯК ШЛЯХ ДО ВІДНОВЛЕННЯ: АРТ-ТЕРАПІЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Інеса Візнюк¹ , Сергій Долинний¹ , Анна Долинна¹ , Волохата Катерина¹ ¹ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м.Вінниця, Україна

Анотація

У статті розглядається роль арт-терапії як ефективного методу підтримки психоемоційного стану в умовах війни, зокрема в контексті дітей, військових та рятувальників. Описано, як творчість, через різні техніки арт-терапії (малювання, ліплення, театральна терапія, музика, танець), дозволяє людям вивільняти та переживати свої емоції, знижувати рівень стресу і тривожності. Арт-терапія виступає як інструмент для відновлення психологічної рівноваги, сприяючи подоланню наслідків травм і надаючи ресурси для відновлення. Акцентовано увагу на важливості своєчасної психологічної допомоги та підтримки для тих, хто зазнав травм у часи війни, а також на визначенні категорій фахівців, для яких арт-терапія є найбільш ефективною.

Арт-терапія є ефективним методом підтримки психоемоційного стану в умовах війни, оскільки дозволяє зменшити рівень стресу та тривожності, сприяючи емоційному зціленню та відновленню психологічної рівноваги. Цей метод допомагає виразити складні емоції, зокрема у випадках, коли вербальне вираження почуттів є важким. Арт-терапія найбільш ефективна для військовослужбовців, дітей та осіб, що пережили травму або втрати. Метод показав свою здатність до зниження стресу та адаптації в умовах посттравматичних переживань. Для досягнення максимального ефекту важливо, щоб арт-терапія проводилась кваліфікованими психологами та арт-терапевтами з досвідом роботи з посттравматичними розладами.

Арт-терапія є особливо ефективною для таких категорій, як військові, рятувальники ДСНС України, люди з ПТСР та діти в умовах війни. Військові часто стикаються з травмуючими ситуаціями, що включають втрати та психологічні травми. Арт-терапія дозволяє їм виразити важкі емоції та покращити емоційну адаптацію після бойових дій. Рятувальники ДСНС України, які працюють у надзвичайних ситуаціях, можуть знімати стрес та емоційну напругу через творчість, що допомагає уникнути стресових захворювань. Для осіб з ПТСР арт-терапія є важливим інструментом у роботі з травматичними спогадами та полегшенні симптомів тривожності, депресії і агресії...

Ключові слова: арт-терапія, творчість, психоемоційний стан, війна, стрес, тривожність, діти, військові, рятувальники, психологічна реабілітація, травма, відновлення, психосоціальна підтримка, методи арт-терапії, психологічна допомога, посттравматичний синдром..

UDC 159.9: 616.89: 615.85

[https://doi.org/10.31652/3041-1017-2025\(5-1\)-14](https://doi.org/10.31652/3041-1017-2025(5-1)-14)

CREATIVITY AS A WAY TO RECOVERY: ART THERAPY DURING THE WAR

Inessa Vizniuk¹ , Serhiy Dolynnyi¹ , Anna Dolynna¹ , Kateryna Volokhata¹ 

¹ Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Vinnytsia, Ukraine

Abstract

The article discusses the role of art therapy as an effective method of supporting the psycho-emotional state in war, in particular in the context of children, military and rescuers. The author describes how creativity, through various art therapy techniques (drawing, modeling, theater therapy, music, dance), allows people to release and experience their emotions, reduce stress and anxiety. Art therapy acts as a tool for restoring psychological balance, helping to overcome the effects of trauma and providing resources for recovery. Attention is focused on the importance of timely psychological assistance and support for those who have suffered trauma during the war, as well as on identifying the categories of professionals for whom art therapy is most effective.

Art therapy is an effective method of maintaining the psycho-emotional state in times of war, as it reduces stress and anxiety, promoting emotional healing and restoring psychological balance. This method helps to express complex emotions, particularly in cases where verbal expression of feelings is difficult. Art therapy is most effective for military personnel, children, and people who have experienced trauma or loss. The method has shown its ability to reduce stress and adaptation in the face of post-traumatic experiences. To achieve maximum effect, it is important that art therapy is conducted by qualified psychologists and art therapists with experience in dealing with post-traumatic disorders.

Art therapy is especially effective for such categories as the military, rescuers of the State Emergency Service of Ukraine, people with PTSD, and children in war. Military personnel often face traumatic situations that include loss and psychological trauma. Art therapy allows them to express difficult emotions and improve their emotional adaptation after combat. Rescuers of the State Emergency Service of Ukraine who work in emergency situations can relieve stress and emotional tension through creativity, which helps to avoid stress-related diseases. For people with PTSD, art therapy is an important tool in dealing with traumatic memories and alleviating symptoms of anxiety, depression and aggression.

Keywords: art therapy, creativity, psycho-emotional state, war, stress, anxiety, children, military, rescuers, psychological rehabilitation, trauma, recovery, psychosocial support, methods of art therapy, psychological assistance, post-traumatic syndrome.

Постановка наукової проблеми. Арт-терапія є ефективним методом, оскільки допомагає людям виразити свої емоції та переживання через творчість, що є важливою частиною процесу відновлення психоемоційного стану в умовах стресу. Під час війни люди стикаються з постійною тривогою, страхом та відчуттям безпорадності, що призводить до емоційних перевантажень. Творчий процес, такий як малювання, написання віршів чи музики, дозволяє матеріалізувати ці переживання, зменшуючи їх інтенсивність і полегшуючи емоційну напругу.

Психологи доводять (І. Візнюк, С. Долинний), що арт-терапія дозволяє відновити внутрішні ресурси, повернути контроль над емоціями і сприяє самопізнанню, оскільки нині війна ставить людей у складні умови, де багато аспектів життя є незмінними і непередбачуваними. Тому творча діяльність може стати способом відновлення стабільності й психологічного балансу. Цей метод не тільки допомагає впоратися зі стресом, а й створює можливість для людей, що переживають травму, почати процес психологічного одужання. Однак не всім підходить, оскільки деякі люди можуть не відчувати потреби у вираженні своїх почуттів