

Самойленко О. А.

доктор педагогічних наук,
доцент кафедри психології
Дніпровського інституту
Міжрегіональної академії управління персоналом
ORCID: 0000-0002-2305-4111

Майданюк І. З.

доктор філософських наук, професор,
завідувач кафедри культурології
Національного університету біоресурсів і природокористування України
ORCID: 0000-0001-8096-0244

Полілуєва І. В.

кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри педагогіки, психології,
соціальної роботи та менеджменту
Глухівського національного педагогічного університету
імені Олександра Довженка
ORCID: 0000-0003-3673-5212

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ ЕМОЦІЙНОГО БАЛАНСУ СТУДЕНТІВ

ART-THERAPEUTIC TECHNOLOGIES IN FOSTERING STUDENTS' EMOTIONAL BALANCE

Стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню можливостей арт-терапевтичних технологій у формуванні емоційного балансу студентів та систематизації підходів до їх використання в освітньому процесі ЗВО при професійній підготовці майбутніх фахівців. *Методологічну основу* становлять системний підхід, компетентнісний підхід, діяльнісний підхід і ресурсний підхід; застосовано теоретичний аналіз і синтез наукових джерел, порівняльно-логічний аналіз підходів, а також узагальнення, систематизацію та типологізацію арт-терапевтичних технологій для освітнього контексту. У *результаті* обґрунтовано авторське розуміння емоційного балансу студентів. Систематизовано підходи до формування емоційного балансу в освітньому середовищі закладу вищої (організаційно-педагогічні засади цифрового навчання й індивідуального супроводу; ресурсно орієнтовані практики саморегуляції та роботи з копінг-стратегіями; психологічно орієнтовані технології, серед яких окреслено місце арт-терапевтичних форм у дистанційних і гібридних форматах). Арт-терапевтичні технології в освітньому застосуванні подано як педагогічно організовані практики, що поєднують творчу діяльність із підтримкою саморегуляції та ресурсності за умови чіткої термінологічної й методичної рамки, дотримання вимог психологічної безпечності й включеності та розмежування освітніх арт-методів і клінічної допомоги. Практичну частину статті репрезентовано авторськими вправами, які формують послідовну траєкторію підтримки емоційного балансу: від первинного структурування ресурсів і напруження, через символічне опрацювання досвіду та формування опору і конкретних кроків самопідтримки, до рефлексивного закріплення змін у медіа-творчості та підтримувальному зворотному зв'язку. *Перспективами подальших розвідок* є уточнення ролі викладача та рівня його готовності до впровадження психологічно орієнтованих практик, зокрема емпірична перевірка зв'язку між підготовленістю викладача і результатами їх застосування у студентів, а також якістю організації зворотного зв'язку й дотриманням вимог психологічної безпечності.

Ключові слова: емоційний баланс, здобувачі вищої освіти, емоція, психологічно орієнтовані технології, арт-терапевтичні технології, арт-терапія, психоемоційна підтримка, цифрове освітнє середовище, заклад вищої освіти.

The article provides a theoretical substantiation of the potential of art-therapeutic technologies for fostering students' emotional balance and systematizes approaches to their use in the educational process in higher education institutions as part of the professional training of future specialists. *The methodological framework* is based on the system approach, the competence-based approach, the activity-based approach, and the resource-based approach. *The study employs* theoretical analysis and synthesis of scholarly sources, comparative-logical analysis of approaches, as well as generalization, systematization, and the development of a typology of art-therapeutic technologies for the higher education context. *As a result*, the author's conceptualization of students' emotional balance is substantiated. Approaches to fostering emotional balance in the higher education environment are systematized, including: (1) organizational and pedagogical foundations of digital learning and individualized support; (2) resource-oriented practices of self-regulation and work with coping strategies; and (3) psychologically oriented technologies, within which the role of art-therapeutic forms in distance and hybrid formats is outlined. In educational applications, art-therapeutic technologies are presented as pedagogically structured practices that integrate creative activity with support for self-regulation and personal resources, provided that



a clear terminological and methodological framework is maintained, requirements of psychological safety and inclusivity are met, and educational art-based methods are clearly differentiated from clinical care. The practical component of the article is represented by the author's exercises, which form a coherent trajectory of supporting emotional balance: from initial structuring of resources and tension, through symbolic processing of experience and the identification of supports and concrete steps for self-support, to reflective consolidation of changes through media creativity and supportive feedback. *Prospects for further research* include clarifying the role of the instructor and the level of readiness to implement psychologically oriented practices. In particular, further work may involve empirical testing of the association between instructors' preparedness and student outcomes, as well as examining the quality of feedback organization and adherence to psychological safety requirements.

Key words: emotional balance; higher education students; emotion; psychologically oriented technologies; art-therapeutic technologies; art therapy; psycho-emotional support; digital educational environment; higher education institution.

Постановка проблеми. На сьогодні спостерігається зростання психоемоційного навантаження на здобувачів вищої освіти в умовах суспільної нестабільності, воєнних викликів і цифрової трансформації навчання. Це підвищує ризики емоційної нестійкості, зниження навчальної мотивації та ускладнення адаптації до освітнього середовища. У цій ситуації особливої ваги набуває науково обґрунтована підтримка емоційного балансу як ресурсу психологічного благополуччя, академічної результативності та стійкості до стресу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні публікації, до прикладу праці Н. Артюхіна, А. Сімовоник, (2021) [1] зосереджуються на емоційній саморегуляції та подоланні емоційної нестабільності в студентства як умові професійного становлення, зокрема в підготовці майбутніх психологів, а також на прикладних аспектах роботи з окремими негативними емоційними станами й їх корекцією (О. Ковальова, О. Дякун, 2024) [8]. У кризових контекстах у дослідженні Н. Володарської (2024) окреслюється ресурсний вимір підтримки студентів, можливості арт-практик для стабілізації станів та розвитку копінг-орієнтованої поведінки [5], а інтеграція арт-терапії в освітнє середовище описується низкою дослідників крізь вимоги безпечності, включеності й адаптації до станів учасників [15].

Окремий аспект робіт розкриває дистанційні та цифрові формати арт-терапевтичних занять, підкреслюючи роль активної залученості, зворотного зв'язку та організаційних умов взаємодії в онлайн-середовищі (М. Klerag, Н. Khomyak, S. Kurkina та ін., 2022) [16], а також потенціал медіа-творчості як способу переходу від пасивного споживання до самовираження з опорою на рефлексію і підтримку (О. Voznesenska, 2019) [21].

У міжнародних публікаціях часто наголошується на необхідності зваженого включення цифрових інструментів у практики підтримки психічного здоров'я (J. Salles, M. Charras, L. Schmitt, 2020) [18], а також описується потенціал і ризики нових цифрових рішень, включно з креативним штучним інтелектом, з акцентом на збереженні суб'єктності учасника (А. Zubala, А. Pease, К. Lyszkiewicz, та ін., 2025) [22]. Додатково обґрунтовується зв'язок практик благополуччя з просторово-середовищними чинниками та підходами терапевтичного облаштування середовища (Z. Liu, Z. Yang, M. Osmani, 2021) [17]. Водночас у педагогічних українських працях, до прикладу

Є. Кочерги, Т. Мотуз (2022) підкреслено важливість методичних меж застосування арт-методів в освіті та їх відмежування від клінічної допомоги [9], а також доцільність індивідуалізації самостійної роботи як механізму вбудовування коротких практик рефлексії та саморегуляції в навчання (Ю. Силенко, 2024) [20].

Попри наявність окремих досліджень арт-терапевтичних практик і цифрових форматів підтримки, у науковому дискурсі недостатньо визначено зміст поняття «емоційний баланс студентів» у контексті ЗВО та не систематизовано параметри добору й безпечної інтеграції арт-терапевтичних технологій у курси психологічного спрямування, що й зумовлює потребу розкриття цієї тематики.

Мета статті – теоретично обґрунтувати можливості арт-терапевтичних технологій у формуванні емоційного балансу студентів та систематизувати підходи до їх використання в освітньому процесі ЗВО при професійній підготовці майбутніх фахівців. **Цілями статті** визначено: 1) уточнити зміст поняття «емоційний баланс студентів» та обґрунтувати значущість емоційного балансу для академічної успішності, психологічного благополуччя, адаптації, професійного становлення та стійкості до стресу у здобувачів вищої освіти; 2) систематизувати підходи й методи формування емоційного балансу в освітньому середовищі ЗВО, виокремивши місце психологічно орієнтованих технологій; 3) розкрити сутність арт-терапевтичних технологій у контексті освіти; 4) описати основні різновиди арт-терапевтичних технологій, релевантні для освітнього процесу ЗВО, та запропонувати авторські вправи для підтримки емоційного балансу студентів. **Методологічну базу дослідження становлять:** *системний підхід* (емоційний баланс розглядається як цілісне утворення, пов'язане з навчальним навантаженням, соціальною взаємодією, стилями саморегуляції та ресурсами особистості); *компетентнісний підхід* (формування емоційного балансу співвідноситься з розвитком універсальних і професійно значущих умінь саморегуляції, комунікації та рефлексії); *діяльнісний підхід* (акцент на активній участі студента, переживанні досвіду, його усвідомленні та перенесенні у освітньо-професійні ситуації); *ресурсний підхід* (арт-терапевтичні технології трактуються як спосіб актуалізації особистісних ресурсів, відновлення та підтримки психічної рівноваги). **Методи дослідження:** *теоретичний аналіз і синтез* наукових джерел з психології емоційної регуляції, стресостій-

кості, студентської адаптації, арт-терапії та педагогіки вищої школи; *порівняльно-логічний аналіз* підходів до формування емоційного балансу та місця арт-терапевтичних технологій серед інших психологічно орієнтованих засобів; *узагальнення, систематизація та типологізація* арт-терапевтичних технологій для освітнього контексту ЗВО.

Виклад основного матеріалу. Проблематику емоційного балансу у здобувачів вищої освіти доцільно розкривати через ті прояви психоемоційної нестійкості, які ускладнюють навчання, взаємодію та професійне становлення. Саме тому вони потребують цілеспрямованої підтримки й розвитку навичок саморегуляції. У цьому контексті показовим є фокус на феномені емоційної нестабільності у майбутніх психологів як представників соціономічних професій, діяльність яких пов'язана з підвищеними соціальними та особистісними вимогами. Емоційний баланс у студентів варто осмислювати через вплив конкретних негативних психоемоційних станів, які здатні порушувати стабільність переживань і відображатися на різних сферах життєдіяльності. Так, стан «образа» подається у дослідженні О. Ковальнової, О. Дякун (2024) як переживання, що може впливати на фізичний і психічний стан людини. Зокрема вченими аналізуються психологічні передумови його виникнення та варіативність проявів у різних вікових групах, що підкреслює потребу добору адекватних засобів психологічної підтримки [8, с. 131-139]. З огляду на це, емоційний баланс у межах освітнього середовища доцільно трактувати як здатність підтримувати відносну стабільність емоційних станів і не допускати їх дезорганізуючого впливу на навчальні та соціальні завдання.

Підтримка емоційного балансу має прикладне значення в професійній підготовці, особливо у фахових напрямках, де майбутня діяльність пов'язана з інтенсивною міжособистісною взаємодією та допомогою іншим. Н. Артюхіна, А. Сімовоник (2021) наголошують, що підготовка майбутнього психолога має бути спрямована не тільки на здобуття кваліфікації, але й на соціалізацію та розвиток життєтворчого потенціалу. Водночас підтримка психоемоційного стану і здатність до саморегуляції є важливими складниками особистісного та професійного становлення [1, с. 10-17]. Отже, емоційний баланс пов'язаний із професійним розвитком, оскільки підтримує здатність діяти відповідально й стійко в освітньо-професійних ситуаціях.

Значущість емоційного балансу для психологічного благополуччя і стійкості до стресу особливо виразно проявляється в умовах соціальних криз. Серед актуальних запитів психологічної та психотерапевтичної допомоги в кризові періоди виокремлюються подолання наслідків психотравмуючих подій, адаптація до нових соціально-психологічних умов, розвиток навичок саморегуляції та відновлення відчуття приналежності через нові моделі взаємодії [19]. Цей ракурс прямо підсилює аргументацію на користь того, що в освітньому середовищі практики підтримки емоційного

балансу мають виконувати здоров'язбережувальну і адаптаційну функції.

В умовах війни підтримка емоційного балансу студентів набуває додаткової ваги як чинник збереження психологічної стійкості в освітньому процесі. Так, Н. Володарською (2024) наголошується на потребі активізації та відновлення внутрішніх ресурсів студентів, що пов'язується зі стабілізацією емоційних станів і формуванням уміння управляти внутрішніми ресурсами в напружених ситуаціях [5, с. 5-14]. А ось Р. Новгородський (2025) стверджує, що у шкільному контексті, який можна використовувати як пояснювальний фон для кризових механізмів, воєнні події супроводжуються тривожністю, труднощами соціальної адаптації та зниженням навчальної мотивації. А тому актуалізується вимога створення безпечного й інклюзивного простору, який зменшує ризики додаткового психологічного напруження та підтримує відновлення емоційної стабільності [11, с. 230-236]. Для закладу вищої освіти ці положення є релевантними як обґрунтування зв'язку емоційного балансу з адаптацією і навчальною мотивацією, хоча конкретні освітні рішення потребують уточнення з урахуванням віку і навчальних завдань здобувачів вищої освіти.

У ширшому середовищному вимірі емоційний баланс може розглядатися як результат взаємодії особистості з умовами життя і навчання, що підсилюють або послаблюють психологічне благополуччя. У бібліометричному огляді Z. Liu, Z. Yang, M. Osmani (2021) акцентовано, що сучасні виклики для здоров'я і благополуччя зростають під впливом наслідків пандемії і підвищення навантаження, пов'язаного з урбанізацією. Такий підхід дозволяє розглядати підтримку емоційної стабільності як завдання, пов'язане також із характеристиками простору і середовища [17]. У кризові періоди зростає запит на форми допомоги, що підтримують психоемоційне розвантаження, самопізнання та відновлення внутрішнього ресурсу. У цьому контексті І. Цибуліна, Л. Григор'єва, Р. Новгородський, Н. Костенко, В. Корняк (2025) акцентують на гуманістично орієнтованій логіці підтримки як важливій підставі для того, щоб емоційна стабільність і ресурсність стали окремим фокусом освітнього середовища [15, с. 162-171]. Додатково у праці І. Мазохі (2025) підкреслюється, що в кризових ситуаціях зростають тривожність, страх і емоційне напруження, а отже, актуалізується потреба в практиках психологічної підтримки. Відтак, у теоретичному огляді авторки арттерапії подається як спосіб підтримки емоційного стану й розвитку адаптаційних механізмів [10, с. 90-95].

Отже, на основі проаналізованих праць, ми розуміємо *емоційний баланс студентів* як відносно стійкий, динамічний стан і водночас здатність підтримувати узгодженість емоційних переживань із навчальними та соціальними завданнями через саморегуляцію, усвідомлення власних станів і керування внутрішніми ресурсами. Такий баланс проявляється у здатності знижувати дезорганізуюваль-

ний вплив негативних переживань, відновлюватися після напруження, зберігати навчальну мотивацію та конструктивну взаємодію, що має безпосереднє значення для академічної успішності, психологічного благополуччя, адаптації й професійного становлення, особливо в умовах кризових викликів. Відтак, емоційний баланс студентів постає як цільовий результат освітнього середовища, пов'язаний із саморегуляцією, ресурсністю, мотивацією та адаптацією, а його підтримка набуває особливої ваги в умовах соціальних криз.

Спробуємо систематизувати підходи й методи формування емоційного балансу в ЗВО та визначити місце психологічно орієнтованих технологій, зокрема арт-терапевтичних, у цій системі. У сучасних умовах формування емоційного балансу здобувачів вищої освіти дедалі виразніше пов'язується з тим, як організоване освітнє середовище, які технології навчання домінують і які механізми підтримки саморегуляції та саморозвитку закладено в освітній процес. У контексті цифрової трансформації освіти наголошується на потребі оновлення змісту й технологій професійної підготовки, а поєднання перевернутого, адаптивного та мобільного навчання описується як підґрунтя інтеграції традиційних і цифрових підходів з акцентом на розвиток рефлексії та саморозвитку здобувачів [4, с. 332-350]. Це задає вектор для систематизації методів підтримки емоційного балансу: вони мають бути сумісними з цифровими форматами, водночас зберігати психологічну безпечність і підтримувати активну позицію студента у власній саморегуляції.

Інформаційне освітнє середовище ЗВО як платформа реалізації ІКТ передбачає трансформацію ролі викладача в модератора та тьютора, а тьюторський супровід і партнерська взаємодія підтримують індивідуальну освітню траєкторію студента [12, с. 60-68]. Для формування емоційного балансу це важливо, оскільки підтримувальні практики стають системним елементом навчання завдяки регулярному зворотному зв'язку, узгодженню цілей і розвитку рефлексії [6; 7].

Психологічно орієнтовані технології в освітньому середовищі можуть реалізовуватися через освітні курси й дисципліни (зокрема й елективні), що поєднують теоретичну підготовку, практичне опрацювання вправ у групі та самостійне тренування навичок саморегуляції. У такій логіці засвоєння теорії арт-терапії, групова практика й індивідуальне використання арт-засобів саморегуляції пов'язані з покращенням психоемоційного стану студентів, підвищенням самоусвідомлення, розвитком креативності та навичок продуктивної міжособистісної взаємодії.

У цифровому освітньому середовищі окремого значення набуває систематизація форматів дистанційної та медіа-опосередкованої роботи. На наш погляд, дистанційний формат може підтримувати медіа-різноманіття психологічно орієнтованих занять: від роботи з текстом до аудіовізуальних медіа та візуально-пластичних практик. Водночас робота в дистанційному навчанні потребує максимальної

залученості здобувачів в активні форми занять, а для результативності важливими названо швидкість зворотного зв'язку, постійну присутність викладача, систематичні консультації, створення спеціального простору комунікації та інтенсивну взаємодію між здобувачами й викладачем, що посилює задоволеність навчанням. Таким чином, дистанційні формати не є «спрощенням» підтримувальних практик, а потребують методичної організації активності та комунікації як умов психологічного ефекту.

У цифровому середовищі, зокрема актуалізується перехід від пасивного споживання медіаконтенту до активної медіа-творчості як способу самовираження. Так, О. Вознесенською (2019) медіа-арттерапія розглядається як ресурс збереження психологічного здоров'я, профілактики медіатравматизації та розвитку особистісної медіакультури [21, с. 46-47]. Водночас цифрові інструменти потребують зваженого впровадження через динамічність цифрової сфери та потенційні ризики [18, с. 43-47], а добір форматів варто орієнтувати на поєднання цифрових і матеріальних практик, оскільки суто цифрова арт-терапія може обмежувати тілесно втілене емоційне вираження та динаміку взаємодії [16].

Змістовим підґрунтям психологічно орієнтованих, зокрема арт-терапевтичних, технологій є їх психорозвиваючий потенціал у підтримці внутрішніх ресурсів і самодостатності особистості [2, с. 19-22]. Психологічні ефекти пов'язують із роботою із символічним матеріалом і метафоричним впливом, що дозволяє розглядати арт-технології як окремий кластер методів формування емоційного балансу в освітньому середовищі ЗВО. У профілактичному вимірі акцент слід зробити на психоедукаційних програмах у поєднанні з арт-методами для навчання розпізнавання й керування негативними емоціями, що пов'язують із розвитком саморефлексії, емпатії та стресостійкості.

Отже, у системі формування емоційного балансу в освітньому середовищі ЗВО можна виокремити організаційно-педагогічні засади цифрового навчання й тьюторського супроводу, ресурсно орієнтовані практики саморегуляції та роботи з копінг-стратегіями, а також психологічно орієнтовані технології, серед яких помітне місце посідають арт-терапевтичні форми, зокрема у дистанційних і гібридних форматах. Далі доцільно розкрити сутність арт-терапевтичних технологій у контексті освіти.

У межах освітнього середовища ЗВО арт-терапевтичні технології доцільно описувати як психологічно орієнтовані засоби, що поєднують творчу діяльність із підтримкою саморегуляції та відновлення ресурсності, за умови чіткої термінологічної й методичної рамки. При інтеграції таких практик в освітній процес ключовими стають вимоги безпечності й включеності: арт-активності мають враховувати поточні стани здобувачів освіти, створювати можливість емоційного самовираження та відновлення стабільності без тиску і примусу [11, с. 230-236].

Термінологічна коректність є базовою умовою впровадження. Звертаємо увагу, що нині в українському професійному середовищі поняття «арт-терапія» інколи вживають некоректно, що знецінює метод і зміщує його у площину дозвілля. У такому контексті особливо важливо готувати фахівців, які розуміють специфіку використання творчості у процесах відновлення й психологічної підтримки. Методично важливим є і розмежування освітніх арт-методів та власне терапевтичної допомоги: при роботі з конфліктами арт-методи трактуються як методи педагогічного, а не терапевтичного впливу, із визначеними обмеженнями застосування, що задає рамки відповідальності та безпечності у ЗВО.

Змістовно арт-терапія в освітньому застосуванні пов'язується із символічним вираженням і проєкцією: у взаємодії «учасник-фахівець-продукт творчості» створений образ може репрезентувати внутрішній досвід і переводити переживання у форму, доступну осмисленню та інсайту [16, с. 252-254]. Робота із символами та рольово-творче програвання ситуацій допомагають винести внутрішній конфлікт в усвідомлювану площину й знайти альтернативні способи дії, однак потребують обережності через можливу актуалізацію потреб і перегляд звичних психологічних захистів, що слід враховувати при доборі вправ і визначенні меж безпечної роботи зі студентами.

Психолого-педагогічні можливості арттерапевтичних технологій у кризових умовах пов'язують із підтримкою емоційної регуляції, самовираження та зниженням тривожності й емоційного напруження, а також із доцільністю поєднання з іншими методами в межах комплексного підходу [10, с. 90-95]. У соціально-педагогічному вимірі арттерапія розглядається дослідниками як гнучкий спосіб підтримки емоційного відновлення й соціалізації через безпечне самовираження та розвиток адаптивних стратегій [16, с. 162-171].

Для освітнього застосування ключовими є організаційно-методичні умови та критерії готовності здобувачів до використання арт-терапевтичних технологій. Навчання арт-терапії в ЗВО є формуванням спільного арт-терапевтичного й освітнього простору, де провідною є взаємодія «викладач-студент», що підтримує професійне становлення та особистісне зростання. Відповідно, опанування арт-терапії може надавати досвід безпечного позитивного впливу на психічне й соціальне здоров'я та розвивати здатність керувати власними станами.

Окремого уточнення потребує ресурсний і психорозвиваючий потенціал арт-терапевтичних технологій у ЗВО: арт-терапія трактується авторами як технологічно організований засіб розвитку самодостатності та оптимізації процесів особистісного становлення (Н. Бігун, 2019) [2, с. 19-22]. Її методично важливою характеристикою названо «екологічність» як м'яке входження у проблемний матеріал і зниження опору, а психологічні ефекти пояснюються через проєкцію, ідентифікацію, асоціації, інсайти та метафоричний вплив (Н. Бігун, 2020) [3, с. 97-114].

Добір інструментів психокорекційних програм обґрунтовують поєднанням когнітивно-біхевіорального, аналітичного, особистісно-орієнтованого й гуманістичного підходів, у межах яких арт-терапія розглядається як пріоритетна складова інструментарію підготовки майбутніх психологів [21].

У цифровому освітньому середовищі арт-терапевтичні технології також можна описати з позиції медіа-опосередковані формати. Медіа-арттерапія поєднує «медіа», «мистецтво» і «терапію» та реалізується у двох режимах: пасивному (сприймання медіаторів) і активному (створення власного медіаконтенту), причому акцент робиться на активних формах самовираження з можливістю поєднання зображення, анімації та звуку [21, с. 50]. Водночас цифрові інструменти можуть модернізувати підтримувальний сетінг, але потребують обережного впровадження з урахуванням психологічних ризиків і меж відповідальності [18, с. 43-47], а також розвитку цифрової компетентності науково-педагогічних працівників як передумови їх продуктивного застосування [13; 14].

Окремим блоком доцільно описувати креативний ШІ як ресурс візуальної комунікації та співтворчості, фіксуючи одночасно потенціал для нових форм самовираження і ризику, зокрема можливу втрату агентності. Для ЗВО це означає потребу прозорих правил використання ШІ, фокус на збереженні суб'єктності студента та розмежування освітніх практик і клінічної допомоги [22].

Розглянемо узагальнення підходів до арт-терапевтичних технологій у контексті освітнього середовища ЗВО (рис. 1).

Для курсів психологічного спрямування у ЗВО доцільно розглядати арт-терапевтичні технології як набір педагогічно організованих практик підтримки емоційного балансу, що відрізняються домінуючим каналом вираження досвіду, форматом взаємодії та рівнем інтенсивності переживань. У доборі таких практик пріоритетним є узгодження мети заняття, формату групи, рівня підготовки та вимог психологічної безпечності, а також врахування ресурсності учасників і контексту освітнього середовища.

Орієнтиром для типологізації можуть слугувати приклади вправ, описані Н. Володарською (нарративні, візуальні, тілесно-предметні, рольові), що дозволяє групувати арт-практики за домінуючим способом вираження та за організацією взаємодії в групі [5, с. 5-14].

Узагальнення видів мистецтва як засобів підтримки у закладі освіти (малювання, ліплення, музичні практики, драматична імпровізація) підсилює тезу про доцільність мультимодальної побудови занять, коли різні канали дають змогу обирати безпечні способи самовираження [11, с. 230-236].

Організаційно доцільною є побудова практик у курсі як поєднання *трьох компонентів: теоретична рамка, групове практичне опрацювання і індивідуальна самостійна робота*. Такий підхід узгоджується з описом навчальної логіки, де теорія арт-терапії, практичні вправи в групі та самостійне

Інтеграція арт-практик в освітнє середовище	<ul style="list-style-type: none"> • Розглядається з позиції арт-активності як елемент підтримки в освітньому процесі; • Уможливує підтримку емоційного самовираження, відновлення стабільності
Класична арт-терапія як психологічно орієнтована технологія	<ul style="list-style-type: none"> • Розглядається з позиції роботи з творчим продуктом у триаді «учасник-фахівець-матеріал»; • Уможливує сублимацію, трансформацію; символізацію; проєкцію; інсайт
Ресурсний підхід через символічне опрацювання	<ul style="list-style-type: none"> • Розглядається з позиції арт-технологій як засобу актуалізації внутрішніх ресурсів і саморегуляції; • Уможливує винесення внутрішнього конфлікту в усвідомлювану площину; пошук альтернатив
Медіа-арттерапія	<ul style="list-style-type: none"> • Розглядається з позиції самовираження через створення медіаконтенту (акцент на активні форми); • Уможливує активну медіа-творчість, мультимодальність
Арт-методи як педагогічні методи	<ul style="list-style-type: none"> • Розглядається з позиції арт-інструментів для освітніх завдань (без терапевтичної дії); • Уможливує опрацювання типових освітніх ситуацій, зокрема конфліктів
Кризово-реабілітаційний підхід	<ul style="list-style-type: none"> • Розглядається з позиції арттерапії як підтримки емоційної регуляції у кризових ситуаціях; • Уможливує зниження тривожності, страху, напруження; формування навичок емоційної саморегуляції

Рис. 1. Узагальнення підходів до арт-терапевтичних технологій у контексті освітнього середовища ЗВО

[авторська розробка на основі узагальнення джерел]

використання засобів саморегуляції пов'язуються з позитивними змінами у психоемоційному стані й самоусвідомленні студентів. Методично значущим є також врахування індивідуалізації самостійної роботи як підстави для адресного включення коротких практик рефлексії та саморегуляції в самостійну діяльність здобувача. Для групових форматів додатковою опорою є партнерська взаємодія у ЗВО: рефлексивні обговорення та колективні форми роботи можуть виконувати роль механізмів співпраці й підтримки комунікативного розвитку. У практиках медіа-творчості особливо важливо планувати зворотний зв'язок і рефлексію як умови появи нових смислів і прийняття проєкцій, а також як джерело підтримки та визнання в комунікації.

Розглянемо вправи арт-терапевтичних технологій, що можуть застосовуватись у формуванні емоційного балансу студентів.

Вправа 1. «Карта мого емоційного балансу». Мета: актуалізувати поточний стан, виділити чинники підтримки та напруження, сформувані реалістичні кроки самопідтримки. Формат: індивідуально, далі обговорення в парах або трійках. Матеріали: аркуш, маркери або олівці.

Кроки: 1) намалювати коло і поділити на 4 зони: «Навчання», «Люди», «Тіло», «Сенси»; 2) у кожній зоні позначити кольором: що «додає ресурсу», що «забирає ресурс»; 3) обрати одну зону і сформулювати один малий крок на тиждень.

Очікувані результати: підвищення усвідомлення станів; конкретизація ресурсів; зниження хаотичності переживань через структурування. Рефлексія: «До і після» за шкалою 0-10 для напруження та ресурсності, плюс 3 запитання: що зрозумів про себе, що підтримує, що беру в дію.

Вправа 2. «Міст «від напруження до опори»». Мета: перевести складний досвід у символічну форму і знайти опори та переходи. Формат: індивідуально з коротким груповим колом рефлексії. Матеріали: папір, прості матеріали для малюнка.

Кроки: 1) намалювати два береги: «те, що виснажує» і «те, що відновлює»; 2) побудувати міст, позначивши 3-5 «опор» (люди, навички, ритм, місце, практики); 3) додати «перехід» у вигляді одного конкретного кроку на найближчі 48 годин.

Очікувані результати: зростання відчуття внутрішнього контролю; поява альтернатив дій через образ; посилення ресурсності. Рефлексія: коротке письмове «що є моєю головною опорою» і «який один крок роблю», без обговорення травматичних деталей.

Вправа 3. «Три кадри тижня». Мета: розвинути навички рефлексії через медіа-творчість та безпечний зворотний зв'язок. Формат: індивідуально; далі обмін у малій групі. Матеріали: телефон або ноутбук; будь-який простий редактор колажів.

Кроки: 1) обрати три фотографії або створити три прості зображення: «Напруження», «Опора»,

«Мій наступний крок»; 2) зібрати у колаж і додати по одному реченню до кожного кадру; 3) у малій групі отримати зворотний зв'язок за правилом: «що я почув як ресурс», «який смисл побачив», «що підсилює опору».

Очікувані результати: зниження бар'єрів самовираження, посилення смислотворення через фідбек, підтримка комунікаційних стратегій. Рефлексія: «одна нова думка про себе» плюс «одна дія», яку студент обирає.

Отже, запропоновані авторські вправи показують послідовну траєкторію підтримки емоційного балансу студентів: від первинної діагностики й структурування ресурсів та напруження, через символічне опрацювання й формування відчуття опори, до рефлексивного закріплення змін у медіаторності та підтримувальному зворотному зв'язку. У сукупності вони підсилюють усвідомлення власних станів, відчуття контролю та здатність переводити переживання в конкретні кроки самопідтримки, не потребуючи заглиблення в травматичні деталі.

Висновки. У статті обґрунтовано сутність та актуальність підтримки емоційного балансу здобувачів вищої освіти в умовах суспільної нестабільності, воєнних викликів і цифрової трансформації навчання. Систематизовано підходи до формування емоційного балансу в освітньому середовищі ЗВО і визначено вимоги безпечної інтеграції арт-технологій. Представлені авторські вправи уможливають послідовну траєкторію підтримки емоційного балансу від структурування ресурсів і напруження до символічного опрацювання досвіду та рефлексивного закріплення змін у медіаторності з підтримувальним зворотним зв'язком без заглиблення в травматичні деталі. **Перспективами подальших розвідок** є уточнення ролі викладача та рівня його готовності до впровадження психологічно орієнтованих практик, зокрема емпірична перевірка зв'язку між підготовленістю викладача і результатами їх застосування у студентів, а також якістю організації зворотного зв'язку й дотриманням вимог психологічної безпечності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Артюхіна Н., Сімовоник А. Вплив навчального курсу з арт-терапії на підвищення креативності та самоусвідомлення власних психологічних особливостей у студентів-психологів. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32(71), № 3. С. 10–17. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.3/02>
2. Бігун Н. Арт-терапевтичні технології розвитку самодостатності особистості. *Інноваційні арт-терапевтичні технології: матеріали I Всеукраїнської наукової інтернет-конференції*, 12 березня 2019 р., м. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 19 – 22. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34679> (дата звернення: 18.02.2026)
3. Бігун Н. Використання технік арттерапії у розвитку самодостатності особистості. *Психолого-педагогічна допомога особистості засобами арттерапії: монографія*. Переяслав, 2020. С. 97-114. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34680> (дата звернення: 18.02.2026)
4. Брюховецька І., Захарова Г., Силенко Ю. Роль педагогічних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців в умовах цифрової трансформації освіти. *Проблеми освіти*. Вип. 2(103). 2025. С. 332-350. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-103.2025.21>
5. Володарська Н. Арт-терапевтичні засоби відновлення внутрішніх ресурсів студентів в умовах війни. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. Вип. 3. С. 5-14. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2024-3-1>
6. Головатюк І. Теоретичні основи застосування арт-терапії у процесі професійної підготовки фахівців. *Молодий вчений*. 2017. Вип. 7 (47). С. 276-279. <http://molodyvchenu.in.ua/files/journal/2017/7/60.pdf> (дата звернення: 18.02.2026).
7. Замелюк М., Магдисяк Л., Ольхова Н. Арт-терапія як засіб творчої самореалізації особистості. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2019. Вип. 10. С. 51-58. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi10.93
8. Ковальова О., Дякун О. Особливості використання арттерапевтичних технологій в роботі з емоційним станом «Образом». *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. 2024. Том 2, Вип. 33. С. 131-139. DOI: <https://doi.org/10.33842/22195203-2024-2-33-131-139>
9. Кочерга, Є. В., Мотуз Т.В. Роль і місце навчальної дисципліни «Вирішення конфліктів арт-методами» в системі підготовки майбутніх вчителів початкових класів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 86. С. 123-127. DOI: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.86.24>
10. Мазоха І. Арттерапія у підтримці емоційного стану та психосоціального розвитку дітей у кризових ситуаціях. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука*. 2025. Вип. 1. С. 90-95. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2021/2025-1-13>
11. Новгородський Р. Г. Інтеграція арт-терапії в освітнє середовище для підтримки дітей, які пережили воєнні дії. *Психолого-педагогічні науки*. 2025. Вип. 3. С. 230-236. DOI: <https://doi.org/10.31654/2663-4902-2025-PP-3-230-236>
12. Силенко Ю., Романцова Я., Лисицька О., Гарбич Я. Інформаційне освітнє середовище як платформа реалізації інформаційно-комунікаційних технологій у ЗВО. *Молодь і ринок*. 2023. Вип. 6-7 (214-215). С. 60-68. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.287944>
13. Смірнов С., Дмитришук Н., Силенко Ю. Партнерська взаємодія як основа успішності професійної самореалізації здобувачів вищої освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2023. Вип. 65, том 3. С. 283-289. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/65-3-43>
14. Тепла О.М., Дубровіна І.В., Силенко Ю.В. Цифрова компетентність педагога в інформаційно-освітньому середовищі закладу вищої освіти у світлі сучасних викликів. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*. 2023. Вип. 53. С. 100-106. DOI: <https://doi.org/10.31376/2410-0897-2023-3-53-100-106>
15. Цибуліна І., Григор'єва Л., Новгородський Р., Костенко Н., Корнят В. Арттерапія як метод соціально-педагогічної реабілітації. *Вісник гуманітарних наук*. 2025. Вип. 3. С. 162–171. DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.3.21>
16. Klepar M., Khomyak H., Kurkina S., Ishchenko L., Bai I., Lashkul V., Bida O. Application of Art Therapy with Usage of Distance Education in the Process of Specialists Professional Training. *International journal of computer science and network security*. 2022. № 22(9). P.p. 251–257. DOI: <https://doi.org/10.22937/IJCSNS.2022.22.9.35>

17. Liu Z., Yang Z., Osmani M. The relationship between sustainable built environment, art therapy and therapeutic design in promoting health and well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. № 18(20). DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph182010906>
18. Salles J., Charras M., Schmitt L. Digital tools in psychiatry and art-therapy, which possible meeting points? *Annales Medico-Psychologiques*. 2020. № 178(1). С. 43–47. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amp.2019.11.009>
19. Soroka O. Art-therapeutic technologies: are future primary school teachers ready to use them in practice? *Science and education*. 2017. № 10. P.p. 111–117. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-10-15>
20. Sylenko Y. Individualization of independent work in the professional training of future teachers: An experimental study. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 10(1), 2024. P.p. 68-76. DOI: <https://doi.org/10.52534/msu-pp1.2024.68>
21. Voznesenska O. Media Art Therapy as a Helping Tool for the Personality in the Information Age. *European Journal of Interdisciplinary Studies*. 2019. № 11(1). P.p. 46–58. DOI: <https://doi.org/10.24818/ejis.2019.04>
22. Zubala A., Pease A., Lyszkiewicz K., Hackett S. Art psychotherapy meets creative AI: an integrative review positioning the role of creative AI in art therapy process. *Frontiers in Psychology. Frontiers Media SA*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1548396>

Дата першого надходження статті до видання: 18.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 09.04.2026