МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ДИЗАЙНУ І МИСТЕЦТВ
Факультет «Дизайн середовища»
Кафедра міжкультурної комунікації в креативних індустріях

Шиліна Людмила Олегівна

«ДИЗАЙН НАБОРУ ШТАМПІВ ДЛЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРАКТИК»

Кваліфікаційна робота на здобуття СВО «Магістр»
зі спеціальності 022 Дизайн
ОПП «Арт-терапія та комунікативні практики»

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Л. О. Шиліна

Науковий керівник: Говорун Алла Валентинівна
кандидат педагогічних наук, доцент

Харків 2025

ЗМІСТ

ВСТУП …… 6

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИЗАЙНУ НАБОРУ ШТАМПІВ ДЛЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРАКТИК…… 11

1.1 Арттерапія як міждисциплінарна сфера: історія, принципи, напрямки... 11

1.2 Візуальні техніки в арттерапії: значення тактильного та сенсорного досвіду……14

1.3 Сучасні підходи до створення матеріальних засобів арттерапії та вимоги до дизайну арттерапевтичного інструментарію……16

1.4 Техніки відбитку (принтмейкінг, штампування, монотипія) як засіб емоційного самовираження……..18

1.5 Аналіз психологічного та художнього потенціалу штампів у терапевтичному процесі……21

Висновки до розділу 1 ……...……. 24

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНА РОЗРОБКА ДИЗАЙНУ НАБОРУ ШТАМПІВ ДЛЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРАКТИК.

2.1. Аналіз існуючих аналогів і методик використання штампів у творчих і терапевтичних практиках…… 25

2.2. Потреби цільових користувачів (арттерапевтів і клієнтів) …… 27

2.3. Формулювання дизайн-завдання та вимог до створення арттерапевтичного набору штампів…….. 29

2.4. Групи штампів та їх функціональне призначення……..32

2.4.1. Геометрічний модуль…… 35

2.4.2. Органічні модулі: рух і емоційна пластичність (структурована версія)38

2.4.3. Символічний та асоціативний модуль: образи, що підтримують внутрішній діалог…… 40

2.4.4. Текстурний модуль: фони, ритми, сенсорні акценти…… 45

2.5 Інструкція для користувача: алгоритм, етапи роботи, рекомендації для арттерапевта…… 48

2.6. Загальна структура загальний склад набору штампів для арттерапевтичних практик…… 49

Висновки до розділу 2…… 51
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ…… 52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……. 55
ДОДАТОК А Інструкція для користувачів набору штампів для арттерапевтичних практик …….. 59
ДОДАТОК Б Консультаційне інтерв'ю з фахівцями щодо проєкту «Дизайн набору штампів для арттерапевтичних практик»…… 72
ДОДАТОК В Ілюстративні приклади використання набору штампів для арттерапевтичних практик …… 91

Анотація

Шиліна Людмила. **ДИЗАЙН НАБОРУ ШТАМПІВ ДЛЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРАКТИК** Кваліфікаційна робота на отримання ступеня вищої освіти «Магістр» за спеціальністю 022 Дизайн. Харківська державна академія дизайну і мистецтв, Харків, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню та практичній розробці набору штампів для арттерапевтичних практик як інструменту емоційного самовираження, сенсорної взаємодії та візуальної репрезентації внутрішніх станів людини. Актуальність теми зумовлена зростанням інтересу до арттерапії як міждисциплінарної сфери, що поєднує психологію, мистецтво та дизайн, а також потребою у створенні спеціалізованих, естетично виважених і функціонально адаптованих арттерапевтичних інструментів.

У роботі розглянуто арттерапію як міждисциплінарне явище, проаналізовано її історичний розвиток, основні принципи та сучасні напрями. Особливу увагу приділено ролі візуальних технік, тактильного та сенсорного досвіду в терапевтичному процесі. Окреслено сучасні підходи до проєктування матеріальних засобів арттерапії та визначено вимоги до дизайну арттерапевтичного інструментарію. Проаналізовано техніки відбитку — принтмейкінг, штампування та монотипію — як засоби емоційного самовираження, а також розкрито психологічний і художній потенціал штампів у терапевтичній роботі.

В практичній частині роботи здійснено аналіз існуючих аналогів і методик використання штампів у творчих та терапевтичних контекстах, визначено потреби цільових користувачів — арттерапевтів і клієнтів. На основі проведеного аналізу сформульовано дизайн-завдання та вимоги до створення набору. Запропоновано структуровану систему штампів, що включає геометричний, органічний, символічно-асоціативний і текстурний модулі, кожен з яких має окреме функціональне призначення у процесі арттерапії. Розроблено інструкцію для користувача з алгоритмом роботи, етапами та рекомендаціями для арттерапевтів, а також визначено загальну структуру та склад набору.

Ключові слова: штампування, техніка друку, арт-терапія, образи, модульність, тактильність, терапевтичний процес, емоційне представлення.

Annotation

Shilina L. Design of a Stamp Set for Art Therapy Practice. Qualification work of the Master's Degree in specialty 022 Design. Kharkiv State Academy of Design and Arts, Kharkiv, 2025.

The qualification paper is devoted to the research and design of a stamp set for art therapy practices as a tool for emotional self-expression, sensory interaction, and visual representation of a person's inner states. The relevance of the topic is determined by the growing interest in art therapy as an interdisciplinary field that integrates psychology, art, and design, as well as by the need to create specialized, aesthetically balanced, and functionally adapted art therapy tools.

The paper examines art therapy as an interdisciplinary phenomenon and analyzes its historical development, core principles, and contemporary approaches. Special attention is given to the role of visual techniques and tactile and sensory experience in the therapeutic process. Current approaches to designing material tools for art therapy are outlined, and key requirements for art therapeutic instrument design are defined. Print-based techniques—printmaking, stamping, and monotype—are analyzed as means of emotional self-expression, and the psychological and artistic potential of stamps in therapeutic work is revealed.

In the practical part of the study, existing analogues and methods of using stamps in creative and therapeutic contexts are analyzed, and the needs of target users—art therapists and clients—are identified. Based on this analysis, a design brief and requirements for creating the stamp set are formulated. A structured system of stamps is proposed, including geometric, organic, symbolic-associative, and textural modules, each with a specific functional role in the art therapy process. A user guide with a working algorithm, stages, and recommendations for art therapists is developed, and the overall structure and composition of the stamp set are defined.

Keywords: stamping, printmaking technique, art therapy, imagery, modularity, tactility, therapeutic process, emotional representation.

ВСТУП

Актуальність теми.

Сучасна людина живе в час, коли світ тремтить від перевантаження — інформаційного, емоційного, духовного, Україна виснажена багаторічною війною з північним сусідом-злодієм. Щоденна напруга суспільного ритму, спресованого подіями, економічними змінами та психологічними викликами, поволі створює внутрішній вакуум, у якому особистість шукає не просто тиші, а відновлення. Ця потреба — не мода і не розкіш, а природна спроба відновити рівновагу між зовнішнім шумом і внутрішньою мелодією.

У цьому пошуку все частіше людина звертається до мистецтва — не як до форми естетичної втечі, а як до способу розмови із собою. Арттерапія, що з'єднує художню дію й психологічну рефлексію, народжується саме на цій межі — там, де лінія перетворюється на дотик, колір на відчуття, а форма на вияв того, що не вміє бути сказаним словами.

У міру того як арттерапія розширює свої горизонти й відкриває нові можливості для творчого й емоційного самопізнання, постає природне запитання про матеріальне середовище, у якому відбувається ця робота. У різних студіях та терапевтичних просторах сьогодні застосовують широкий спектр мистецьких матеріалів — від природних знахідок (листя, камінці, пісок, гілки, зерно) до традиційних художніх засобів і живописних технік, від глини та пластелину до роботизованих чи інтерактивних предметів, від карток-асоціацій до предметів-символів. Це все дозволяє підбирати спосіб роботи відповідно до емоційних і сенсорних потреб учасника, відкриває шлях до експерименту та допомагає торкнутися творчого процесу. Поряд із цим дедалі стає прагнення до інструментів, у яких поєднані художня мова, тактильність і психологічна чутливість.

Графічна техніка відбитка є одним із різновидів художньої практики, який поєднує простоту виконання з широкими можливостями вираження. Її особливість полягає в тому, що відбиток фіксує не лише форму, а й характер

жесту, роблячи видимими ті стани, які важко передати словами. Завдяки цьому техніка відбитка може ефективно застосовуватися в арттерапевтичній роботі — як інструмент для безпечного, доступного й водночас змістовного самовираження.

У цьому дослідженні розглядається розробка спеціалізованого набору штампів, який виконує подвійну функцію: організовує творчий процес і надає користувачеві систему форм, здатних відгукуватися на його внутрішні стани. Такі штампи працюють не як декоративні елементи, а як засоби, що допомагають зосередитися, побачити власні емоційні реакції і поступово вибудувати діалог із власним досвідом. Створення цього набору спрямоване на підтримку рефлексії та розвиток самовираження, що є важливими складовими арттерапевтичної практики.

Попри поширення застосування арттерапії, питання дизайну спеціалізованих інструментів, які поєднують естетичні, функціональні й терапевтичні властивості, залишається недостатньо розробленим. Існуючі набори для творчості не враховують специфіки арттерапевтичного процесу, а тому потребують переосмислення з позицій дизайн-проєктування. Таким чином, створення професійно розробленого набору штампів для арттерапевтичних практик є актуальним завданням, що відповідає сучасним тенденціям інтеграції дизайну, психології та мистецтва. Проєкт спрямований на формування нового типу дизайн-продукту — не просто художнього, а терапевтично функціонального інструментарію, який сприяє розвитку емоційної культури, самовираження й психологічного відновлення особистості.

Мета дослідження — розроблення та художньо-конструктивне обґрунтування набору штампів для арттерапевтичних практик, який поєднує естетичну, функціональну та психотерапевтичну складові й сприяє розвитку процесів самовираження та емоційної рефлексії в користувачів.

Завдання дослідження. Для досягнення поставленої мети передбачено вирішення таких основних завдань:

1. Проаналізувати історичні, теоретичні та методологічні засади арттерапії як форми інтеграції мистецтва та психологічної практики.
2. Дослідити особливості технік відбитку (штампування, ліногравюри, принтмейкінгу) та їхній потенціал у контексті арттерапевтичних процесів.
3. Розглянути сучасні підходи до створення матеріальних засобів арттерапії й визначити вимоги до дизайну подібних інструментів.
4. Проаналізувати існуючі аналоги наборів для творчості й виявити їхні недоліки з точки зору терапевтичного використання.
5. Розробити концепцію та структуру набору штампів для арттерапевтичних практик.
6. Підготувати інструкцію користувача та методичні рекомендації щодо застосування набору в індивідуальній та груповій роботі.

Об’єкт дослідження — процеси та засоби дизайн-проєктування матеріальних інструментів, що використовуються в арттерапевтичній практиці для розвитку самовираження та емоційної рефлексії.

Предмет дослідження — набір штампів для арттерапевтичних практик як художньо-матеріальний інструментарій, що поєднує графічні техніки відбитку, сенсорну взаємодію та терапевтичну функцію у процесі творчої діяльності.

Методи дослідження.

У процесі виконання кваліфікаційної роботи використано комплекс взаємопов’язаних методів, що охоплюють як теоретичний, так і практичний рівень дослідження.

1. Теоретичні методи — аналіз і синтез наукових джерел з арттерапії, психології творчості, дизайн-проєктування та принтмейкінгу; порівняльний аналіз існуючих методик і засобів арттерапевтичної практики.

2. Методи дизайн-проєктування — концептуальне моделювання, прототипування, формоутворення, розроблення інструкцій та сценаріїв використання набору.

3. Візуально-аналітичні методи — ескізування, композиційний аналіз, експерименти з матеріалами, текстурами та техніками відбитку.

4. Емпіричні методи — інтерв'ю з фахівцями у сфері арттерапії та психотерапії, спрямовані на отримання професійних оцінок щодо створення та застосування набору штампів; аналіз експертних відповідей із подальшим узагальненням тенденцій та співвіднесенням їх із теоретичною базою дослідження.

Наукова новизна

Наукова новизна магістерської роботи полягає у вперше створенній концепції арттерапевтичного набору штампів, що поєднує матеріальний продукт і терапевтичну методику в єдиній дизайн-системі. Уперше здійснено класифікацію штампів для арттерапії за функціональними групами (геометричні, органічні, символічні, текстурні), що розширює можливості їх застосування у терапевтичних сценаріях. Розроблена система демонструє, як дизайн-проєктування може активізувати процеси самопізнання, регуляції та творчої взаємодії, пропонуючи новий формат інструмента для індивідуальних і групових арттерапевтичних практик.

Практичне значення роботи

Практичне значення магістерської роботи полягає у створенні матеріально реалізованого дизайн-продукту — набору штампів для арттерапевтичних практик, який може бути використаний у професійній діяльності арттерапевтів, психологів, педагогів та фахівців із соціальної реабілітації.

Розроблений набір поєднує художні та терапевтичні властивості, забезпечуючи можливість безпечного емоційного вираження, розвитку сенсорного сприйняття, творчого самовираження й невербальної комунікації. Його структура передбачає модульність і варіативність, що дозволяє адаптувати інструментарій під різні цільові групи — дітей, дорослих, людей похилого віку чи клієнтів із особливими потребами.

Запропоноване дизайн-рішення може бути впроваджене: у практиці арттерапевтичних сесій (індивідуальних і групових), у психологічно-освітньому середовищі (школи, центри розвитку, реабілітаційні установи), у соціокультурних і музейних програмах, спрямованих на залучення різних верств населення до творчої активності.

Результати роботи можуть слугувати основою для створення подібних дизайн-розробок у сфері арттерапевтичних засобів, а також для розробки навчально-методичних матеріалів, що поєднують дизайн, психологію та художню практику.

Публікації. Результати дослідження було оприлюднено у рамках міжнародної науково-практичної конференції «Академічна й університетська наука: результати та перспективи» 09-12 грудня 2025 року, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», («Дизайн набору штампів» С. 193-197)

Структура і обсяг роботи

Робота складається зі: вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (43 найменувань, 25 із яких – іноземною мовою). Загальний обсяг роботи становить 106 сторінок, з яких 54 сторінок основного тексту, 4 сторінки – список використаних джерел, 52 сторінок – додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИЗАЙНУ НАБОРУ ШТАМПІВ ДЛЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРАКТИК

1.1. Арттерапія як міждисциплінарна сфера: історія, принципи, напрямки.

Арттерапія є однією з найдинамічніших форм психотерапевтичної практики, яка поєднує мистецтво, психологію, педагогіку та дизайн у єдину систему впливу на особистість. Вона ґрунтується на переконанні, що процес творчості має природну лікувальну силу, а художнє вираження є способом гармонізації внутрішнього світу людини. [2, 38]

Як самостійний напрям арттерапія почала формуватися у першій половині XX століття. Перші спроби використання мистецтва як лікувального засобу з'явилися в клінічній психології та психіатрії, де малювання, ліплення чи музика застосовувалися як засіб зниження тривоги та покращення комунікації з пацієнтами. У англомовному світі термін *art therapy* уперше використав Адріан Гілл (Adrian Hill) у 1940-х роках, описуючи власний досвід одужання під час туберкульозу та роль малювання в цьому процесі. [23]

Подальший розвиток арттерапії пов'язують із роботами Маргарет Наумбург (Margaret Naumburg), яка вважала спонтанний малюнок формою невербального висловлювання, та Едіт Крамер (Edith Kramer), що наголошувала на терапевтичному значенні самого творчого процесу. [31, 24]

Обидві дослідниці заклали фундамент сучасного розуміння арттерапії як способу інтеграції внутрішніх переживань через художню діяльність.

У подальшому розвиток арттерапії відбувався у двох головних напрямах: психоаналітичний та гуманістично-експресивний.

Психоаналітичний напрямок розвитку арттерапії орієнтований на розкриття несвідомих процесів через символічні образи. Цей підхід вбачає у творчому акті спосіб діалогу між свідомим і підсвідомим, де художній образ стає ключем до глибинних переживань.

Гуманістично-експресивний напрямок розвитку арттерапії розглядає мистецтво як природний засіб самовираження, який сприяє розвитку самоусвідомлення, внутрішньої свободи та креативності.

З другої половини XX століття арттерапія поступово виходить за межі клінічної практики й інтегрується у педагогіку, соціальну роботу, дизайн середовищ і культурні проєкти. Відбувається зміщення акценту з лікувальної функції на розвивально-рефлексивну, що робить арттерапію універсальним інструментом роботи з різними соціальними групами — від дітей до людей похилого віку.

Міждисциплінарність арттерапії полягає у синтезі декількох площин:

- психологічної, що забезпечує розуміння емоційних і поведінкових механізмів;
- мистецької, яка створює візуально-символічне поле для вираження;
- педагогічної, що підтримує процес розвитку та навчання через творчість;
- дизайнерської, яка формує предметно-просторове середовище й інструменти для терапевтичної взаємодії.

Сучасна арттерапія включає низку напрямів: живописну, ліпну, колажну, музичну, танцювально-рухову, драматерапію, фототерапію, артбук-терапію, казкотерапію, тощо. Усі вони об’єднані спільним принципом — акцентом на процесі, а не на результаті, тобто на переживанні, відчутті, дії, через які людина встановлює контакт із власним емоційним світом.

Арттерапія в Україні також сформувалася як міждисциплінарний напрям, що об’єднує психологію, педагогіку та мистецькі практики.

Перший етап становлення арттерапії в Україні припадає на 1990-ті – початок 2000-х років та характеризується переважно адаптацією зарубіжних праць та створенням короткотермінових спеціалізацій для практичних психологів. У цей час важливу роль відіграли семінари й навчальні програми Міжнародної асоціації арттерапії, а також роботи зарубіжних дослідників, перекладені українською мовою.

Поступово починають з’являтися перші українські програми з арттерапії в педагогічних та психологічних університетах (Київ, Харків, Львів), а також методичні розробки, орієнтовані на роботу з дітьми, підлітками та сім’ями.

З другої половини 2010-х років спостерігається активне оформлення арттерапії як окремого напрямку практичної психології. В Україні починають діяти фахові об’єднання, зокрема Українська асоціація арттерапії (УААТ), регіональні центри психологічної допомоги, що впроваджують арттерапевтичні програми, проєкти підготовки фахівців на базі НПУ ім. М. П. Драгоманова, ЛНУ ім. Франка, ХНПУ ім. Г. Сковороди.

У цей період формуються перші систематизовані авторські методики українських дослідників. Арттерапія починає застосовуватися у галузі спеціальної освіти, інклюзивних практик, реабілітації дітей з ООП, а також у соціальній роботі. [1, 2, 16]

Після початку війни на сході України у 2014 році, а особливо після повномасштабного вторгнення 2022 року, арттерапія стала одним з популярних та дієвих інструментів психологічної підтримки.

Арттерапевтичні підходи активно застосовуються у роботі з ветеранами, членами родин загиблих, дітьми-переселенцями, цивільними, що пережили травматичні події, людьми з ПТСР та тривожними розладами. [17, 19]

Ми можемо спостерігати зростання ролі групової арттерапії, community-art практик, музейної терапії (Мистецький арсенал, Національний художній музей), соціального мистецтва. [43]

Українські дослідники поєднують традиційні арттерапевтичні техніки із національними культурними символами (писанкарство, витинанка, орнаментальна терапія), що додає підходам національної ідентичності та самосвідомості на фоні війни, й особливо інформаційної війни, де ворог різними способами намагається умалити, принизити та знищити саме існування будь-чого українського. [12]

Сьогодні арттерапія в Україні функціонує як напрям практичної психології з чіткими методичними засадами, підтвердженим досвідом

застосування та академічними дослідженнями. Вона поєднує адаптовані міжнародні підходи та українські авторські моделі, сформовані у відповідь на сучасні соціальні потреби. Розвиток арттерапії в Україні пройшов шлях від фрагментарних практик до сформованої професійної спільноти. Завдяки роботам практиків, арттерапія здобула академічну й практичну базу, увійшла до підготовки фахівців з психології та педагогіки, а також стала важливим інструментом реабілітації українського суспільства у воєнний час.

1.2. Візуальні техніки в арттерапії: значення тактильного та сенсорного досвіду

Візуальні техніки посідають особливе місце в арттерапевтичній практиці, оскільки саме через зображення людина отримує можливість виразити внутрішній досвід у формі, кольорі, русі лінії та фактурі. Малювання, колаж, монотипія, відбиток або інші форми графічного експерименту створюють умови для невербальної комунікації та вивільнення емоцій, які часто складно висловити словами.

У цьому контексті процес створення візуального образу має не лише естетичне, а й психосоматичне значення. Тілесна дія — дотик, натискання, рух руки, текстура матеріалу — активізує сенсорні системи, пов’язані з емоційною пам’яттю та афективним досвідом. Згідно з підходами А. Лоуена, Д. Віннікотта, М. Кляйн, саме тілесно-чуттєве переживання часто стає первинною формою самовираження, на якій ґрунтується подальша емоційна рефлексія. [25, 35]

Тактильність і сенсорність виступають ключовими чинниками арттерапевтичного впливу. Дотик до матеріалу — фарби, глини, паперу чи текстилю — сприяє глибшому залученню в процес, розслабленню та зниженню тривоги. У випадку з техніками відбитку, цей контакт має ще й медіативний характер: дія «перенесення» створює ефект проєкції — клієнт ніби передає частину внутрішнього стану на зовнішній об’єкт, отримуючи можливість його побачити, осмислити й трансформувати.[8]

Сенсорний досвід у візуальних техніках стимулює не лише емоційну, а й когнітивну активність: спостереження за зміною кольору, фактури, взаємодією шарів фарби або випадковими ефектами формує здатність до гнучкого мислення, прийняття непередбачуваності, толерантності до новизни. Це відповідає принципам нейроестетики — напрямку, що досліджує зв'язок між художньою діяльністю та активацією мозкових структур, відповідальних за задоволення, мотивацію та саморефлексію. [8,9]

Візуальні арттерапевтичні техніки не передбачають наявності художніх умінь, оскільки їхня ефективність пов'язана не з якістю зображення, а з самим процесом творчої дії. Зосередженість на процесі знімає напруження, пов'язане з оцінюванням, і дає змогу клієнтові орієнтуватися на власні відчуття. У цих умовах може виникати стан «потоку» (за М. Чіксентмігаї), коли дія й сприйняття утворюють цілісний досвід, що має стабілізуючий і терапевтичний ефект. [22]

У арттерапії візуальні образи розглядаються як спосіб представлення внутрішнього змісту через форму, колір і композицію. На відміну від вербального висловлювання, яке потребує певного рівня рефлексії та мовного контролю, образотворча діяльність дозволяє безпосередньо виразити емоційний стан або актуальний досвід. Завдяки цьому візуальний образ часто стає першою доступною формою зовнішньої репрезентації того, що не може бути висловлено словами. [27]

Символіка в арттерапії не пов'язується з усталеними значеннями або універсальними інтерпретаціями. Її сенс визначається конкретним клієнтом і контекстом його переживань. Один і той самий мотив може мати різне значення для різних людей залежно від життєвої історії, емоційної ситуації та індивідуальних асоціацій. Тому у фокусі арттерапевтичної роботи перебуває не «правильна» інтерпретація символу, а дослідження того, як він функціонує у внутрішній структурі клієнта. [28]

Візуальні образи виконують кілька важливих терапевтичних функцій. По-перше, вони забезпечують контейнерування емоційного матеріалу:

переживання, винесені назовні у графічній чи пластичній формі, стають більш визначеними й менш загрозливими. По-друге, образ створює можливість для дистанціювання — клієнт може переглядати, аналізувати або змінювати його, тим самим впливаючи на власне ставлення до ситуації. По-третє, символічне опрацювання сприяє переходу від емоційного реагування до осмислення та інтеграції досвіду.

У роботі з візуальною символікою важливо підтримувати процес, у якому клієнт сам знаходить значення створених образів. Роль терапевта полягає не в інтерпретації з позиції зовнішнього експерта, а в організації простору, де можливе дослідження індивідуальних асоціативних рядів, емоційних відповідей і можливих змін образу. Такий підхід дозволяє уникнути нав'язування чужих смислів і підтримує розвиток власної здатності клієнта до рефлексії. [32]

Візуальні техніки в арттерапії — це не лише інструменти художнього вираження, а сенсорно-емоційні медіатори, які активізують тілесну пам'ять, допомагають відновити зв'язок із власними почуттями та формують умови для глибинної емоційної інтеграції. Розвиток саме таких технік — із акцентом на дотику, текстурі, рухові та відбитку — створює передумови для появи нових форм арттерапевтичного інструментарію, де дизайн відіграє провідну роль у забезпеченні комфорту, доступності й виразності творчого процесу. [34]

1.3. Сучасні підходи до створення матеріальних засобів арттерапії та вимоги до дизайну арттерапевтичного інструментарію

У сучасній арттерапевтичній практиці матеріальні засоби перестають сприйматися як нейтральні об'єкти й дедалі частіше розглядаються як активні учасники терапевтичного процесу. Це пов'язано зі зміною акцентів у терапії: від суто вербальних методів — до сенсорних, тілесно-орієнтованих та матеріально опосередкованих практик, у яких саме фізична взаємодія з предметом стає важливою частиною самовираження й регуляції внутрішніх станів.

Багато традиційних інструментів створені для мистецтва, а не для роботи з емоційною динамікою, травматичним досвідом чи несвідомими проявами. Не кожна техніка безпечна для людини у стані тривоги, гіперзбудження чи посттравматичних реакцій, не кожний матеріал здатний викликати довіру або забезпечити відчуття контролю й опори – й саме тому дизайн терапевтичного інструментарію повинен бути продуманим з погляду тілесності, тактильності, складності дії, символічної навантаженості та можливості вільного вибору, згідно принципів арттерапії.

Як вже було зазначено вище, арттерапевтичній практиці інструментарій розглядається не лише як сукупність матеріалів, доступних для творчої дії, а як структурований простір взаємодії, у якому кожен об’єкт має потенціал впливати на емоційний стан, внутрішню динаміку та спосіб самовираження людини. Концепція побудови арттерапевтичного інструментарію спирається на усвідомлення того, що матеріальний предмет стає своєрідним посередником між внутрішнім досвідом і його зовнішньою формою: він знімає напругу перших кроків, відкриває шлях до асоціацій і дає змогу наблизитися до складних переживань у більш безпечний спосіб. Сьогодні дизайн матеріалів для арттерапії розглядається не як формальне завдання створення предметів, а як побудова середовища, яке може підтримати людину в моменті переживання. Інструмент має бути водночас простим і багатозначним, передбачуваним і відкритим, тілесним і символічним. Його робота полягає не лише у створенні зображення, а у тому, як він допомагає людині торкнутися власного стану, винести його назовні та побачити у доступній, матеріальній формі.

Сучасні підходи до створення інструментів для арттерапії спираються на три основні принципи: простота дії, сенсорна зрозумілість та символічна відкритість.

1. Простота дії.

Інструмент має бути таким, щоб людина могла почати працювати з ним одразу, без страху «зробити неправильно» або без відчуття, що для виконання

завдання потрібні спеціальні навички. Чим простіша логіка взаємодії — тим нижчий поріг входження у творчу дію. Це особливо важливо в роботі з людьми, які мають травматичний досвід, високий рівень тривоги, низьку впевненість у своїй творчій здатності або відчуття оцінюваності. Простота, однак, не заперечує глибини — вона створює умови, у яких форма стає доступним каналом вираження, а не перешкодою. [27]

2. Сенсорна зрозумілість

Матеріали в арттерапії мають бути зрозумілими тілесно. Це означає, що форма, поверхня, вага, фактура і взаємодія з ними мають передавати відчуття стабільності, тепла, передбачуваності або, навпаки, м'якості й пластичності — залежно від задуму. Дерево, наприклад, дає відчуття природного дотику, заспокоює і створює певну опору. Сучасні підходи підкреслюють важливість того, щоб матеріал був не лише функціональним, а й емоційно та тілесно "зрозумілим", тому що від цього залежить здатність людини включитися в роботу. [25, 32]

3. Символічна відкритість інструменту

Інструмент не має нав'язувати конкретну інтерпретацію. Сучасна арттерапія уникає матеріалів, які «говорять занадто голосно» і не залишають простору для асоціацій. Важливими є форми, які можуть бути прочитані по-різному: дерево — як ріст або як втома; коло — як захищеність або як ізоляція; хвиля — як рух або як нестабільність. Здатність об'єкта бути множинним у значеннях робить його терапевтично універсальним. [32]

1.5. Техніки відбитку (принтмейкінг, штампування, монотипія) як засіб емоційного самовираження

Одна з технік, яку ми пропонуємо дослідити в цій роботі та застосувати в сесіях артерапії – це техніка відбитку. Техніки відбитку (printmaking) належать до найдавніших форм графічного мистецтва, заснованих на принципі перенесення зображення з матриці (вирізаної, рельєфної або плоскої поверхні) на папір чи інший матеріал. Перенесення зображення з однієї

поверхні на іншу створює ефект «подвійності» — первинного образу і його відображення, й цей ефект подвійності має терапевтичний потенціал: людина отримує можливість побачити власний внутрішній стан «збоку», у матеріальній формі, що сприяє усвідомленню, дистанціюванню та трансформації переживання. В основі лежить проста дія — натискання, яке дозволяє створити відбиток, що зберігає характер форми та текстуру поверхні матриці. [10]

У контексті арттерапії ці властивості набувають особливого психологічного значення, адже процес створення відбитку водночас активізує сенсорні, моторні та емоційні механізми, що сприяють глибшому самовираженню та внутрішній інтеграції особистості.

До технік відбитку належать:

1. Рельєфний друк

- ліногравюра
- ксилографія
- штампування (гумові, дерев’яні, текстильні штампи)

2. Плаский друк

- літографія (менше використовується в терапії через складність техніки)

3. Глибокий друк

- офорт, акватинта, суха голка (переважно у професійному мистецтві)

4. Монотипія

- техніка створення єдиного відбитка з гладкої поверхні
- одна з найбільш експресивних та непередбачуваних

5. Комбіновані техніки

- штамп + монотипія
- штамп + текстура тканини
- нашарування різних ритмів і форм
- колаж з відбитків [18]

Загалом техніки відбитку поєднують елементарність жесту, повторюваність, тактильність, варіативність результату. Це робить їх

доступними для людей без художньої підготовки та привабливими для дослідників, які працюють з сенсорними й моторними процесами.

У межах арттерапії техніки відбитку мають особливе значення завдяки низці властивостей, що безпосередньо впливають на емоційну регуляцію, самовираження та рефлексію.

1. Простота й доступність

Відбиток не вимагає вміння «малювати». Ця властивість знімає оцінність і страх помилки, які часто блокують творчий процес у клієнтів.

В арттерапії важливо, що людина може діяти інтуїтивно, обирати форму без страху «неправильності», спостерігати результат без внутрішньої критики. Це створює атмосферу безпеки. [26]

2. Ритм і повторюваність як механізм стабілізації

Техніки відбитку дають змогу повторювати форму багато разів. Повтор має терапевтичну дію: знижує тривогу, створює відчуття контролю, стабілізує дихання, нормалізує внутрішній ритм.

За К. Мальчоді ритм є одним із базових механізмів саморегуляції. [26]

3. Випадковість як ресурс самовираження

Особливо у монотипії або нерівних штампах результат не повністю передбачуваний. Це відкриває клієнтові можливість приймати непередбачуване, працювати з «появою нового», бачити в образі те, чого він спочатку не планував. В арттерапії це важливо для роботи з емоціями, які важко контролювати або описати. [28]

4. Тілесність і сенсорний досвід

У техніці відбитку відчувається тиск руки, вага штампа, текстура поверхні, звук контакту. Сенсорна стимуляція впливає на заспокоєння та концентрацію, що підкреслює Крамер Е, описуючи фізичність художнього процесу як частину терапевтичної роботи. [24]

5. Символічність форм.

Штампи можуть мати узагальнені форми (коло, хвиля, фігура людини), які клієнт наповнює власним змістом. Це створює проєктивну можливість,

місток до внутрішніх переживань, основу для рефлексії через діалог з терапевтом. Як вказує Наумбург, спонтанний візуальний образ функціонує як «мовлення несвідомого». [30]

6. Можливість послідовної побудови композиції

Створення композиції з відбитків — це: структура, логіка, етапність, можливість побачити «динаміку настрою». Цей процес допомагає клієнтові перевести хаотичний емоційний стан у більш організовану форму.[21]

7. Універсальність для групової роботи

Штампи легко передаються, не створюють конкуренції через «краще/гірше», дозволяють працювати разом, не торкаючись особистих меж.

Тому штампи можна використовувати у груповій арттерапії, зокрема в роботі з дітьми, у програмах соціальної реабілітації, у роботі з ветеранами, а також у веденні груп, що пережили втрати. Техніки відбитку легко адаптуються для групових сесій, сприяють взаємодії, спільному творенню композицій, розвиткові емпатії та довіри між учасниками. Простота процесу дозволяє залучати людей різного віку й рівня підготовки, роблячи творчість доступною навіть для тих, хто вважає себе «нехудожником». [24,29]

Таким чином, техніки відбитку поєднують у собі художній експеримент і психологічний інсайт. Їхня цінність в арттерапевтичному контексті полягає у створенні природного простору для самовираження, де дія стає способом комунікації, а результат — матеріальним свідченням емоційної подорожі. Саме на цих принципах ґрунтується розроблення дизайн-набору штампів як інструменту, що дозволяє поєднати творчість, терапію і сенсорний досвід у єдину гармонійну систему.

1.6. Аналіз психологічного та художнього потенціалу штампів у терапевтичному процесі

Штамп як художній інструмент — це водночас простий і глибоко символічний об’єкт. Його форма, матеріал, спосіб натискання, а також повторюваність дії створюють умови для сенсорного досвіду, емоційного

вивільнення і візуальної репрезентації внутрішніх станів. У контексті арттерапії штампування виступає як процес медіації між тілесним і психічним, свідомим і підсвідомим, внутрішнім і зовнішнім світом людини. [24, 29, 35]

З позиції психології творчості, штамп є зручною формою для роботи з клієнтами, які мають страх «не вміти малювати» або соромляться власних художніх здібностей. Процес відбитку звільняє людину від необхідності контролювати результат, дозволяючи проявитися спонтанності й прийняттю непередбачуваного. Це особливо важливо у терапії з клієнтами, що мають підвищену тривожність, перфекціонізм або труднощі у вираженні емоцій.[26]

У художньо-естетичному вимірі штампування відкриває можливість комбінування ритмів, структур, текстур і форм, що створює виразні композиції навіть без попереднього досвіду малювання. [14,21]

З погляду психоаналітичного підходу, відбиток є символом залишку, сліду, відображення внутрішнього досвіду. Кожен відбиток — це жест фіксації переживання, який можна осмислити як метафору контакту з власним «Я». Повторюваність дії може бути пов’язана з відновленням контролю, опрацюванням травматичних спогадів або потребою у структурі. Натомість візуальна множинність відбитків відкриває простір для діалогу між свідомим і несвідомим, між руйнацією та відновленням.

У груповій роботі штампування має ще одну важливу функцію — комунікативну. Відбитки різних учасників можуть перетинатися, взаємодіяти, утворювати спільне полотно. Це підсилює почуття належності, розвиває емпатію й формує досвід співтворчості без вербального примусу. У такому форматі штампування виконує соціально інтеграційну роль, допомагаючи учасникам взаємодіяти на символічному рівні.

З художньої перспективи, штампування має також дизайнерський потенціал, адже дозволяє створювати модульні композиції, патерни, орнаменти, що можуть бути перенесені на різні матеріали — папір, тканину, дерево, кераміку. [30, 32] Ця багатоваріантність робить техніку відбитку

універсальним інструментом для арттерапевтів, педагогів і дизайнерів, які прагнуть розширити межі творчої практики.

Саме на цьому перетині — між мистецтвом, психологією та дизайном — виникає ідея у створенні нового інструментарію для арттерапевтичних практик, а саме - набору штампів, який би не лише передавав художню дію, а й підтримував внутрішній процес, що розгортається під час арттерапії. Мистецтво надає форму, колір і жест; психологія — розуміння того, як людина переживає, реагує, трансформує свої стани; дизайн — здатність організувати матеріали так, щоб вони працювали з урахуванням потреб, обмежень, емоційної чутливості та терапевтичної логіки.

Висновки до Розділу 1

Проведене теоретичне дослідження дозволило розкрити сутність арттерапії як міждисциплінарного феномена, що інтегрує мистецтво, психологію, педагогіку та дизайн у спільному процесі гармонізації особистості через творчість.

Визначено, що арттерапія базується на принципі переваги процесу над результатом, коли головним є не створення художнього продукту, а досвід емоційного самовираження, тілесної дії та сенсорного контакту з матеріалом. Візуальні техніки, зокрема малювання, монотипія, штампування, створюють умови для невербальної комунікації та інтеграції емоційного досвіду, який важко виразити словами.

Особливе місце серед візуальних практик посідають техніки відбитку, що поєднують спонтанність і структурованість, тілесність і символічність. Відбиток є актом фіксації емоції у матеріальній формі, він виступає медіатором між внутрішнім і зовнішнім світом, допомагає людині побачити, усвідомити й трансформувати власний стан.

Аналіз психологічного й художнього потенціалу штампів показав, що вони поєднують простоту використання, сенсорну привабливість і глибокий емоційний зміст. Штампування як ритмічна дія сприяє розслабленню, відновленню емоційної рівноваги, розвитку креативності та комунікації в груповому середовищі.

Таким чином, техніки відбитку мають значний потенціал для дизайнерського осмислення у сфері арттерапії. Їх використання як основи для створення спеціалізованого набору штампів дозволяє інтегрувати естетичний, психологічний і сенсорний аспекти у єдину систему. Це створює підґрунтя для розроблення практичного проєкту, спрямованого на підвищення ефективності арттерапевтичних практик через продуманий дизайн матеріального інструментарію.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНА РОЗРОБКА ДИЗАЙНУ НАБОРУ ШТАМПІВ ДЛЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРАКТИК

2.1. Аналіз існуючих аналогів і методик використання штампів у творчих і терапевтичних практиках

У процесі проєктування арттерапевтичного інструментарію важливо спиратися на аналіз уже наявних рішень, які використовуються у творчій, педагогічній або терапевтичній діяльності. Це дозволяє виявити сильні сторони існуючих продуктів, зрозуміти їхні обмеження та визначити напрям подальшого розвитку, який забезпечить практичну цінність і терапевтичну ефективність нового набору.

На сучасному ринку представлено значну кількість комерційних наборів для творчості та принтмейкінгу, однак більшість із них орієнтована переважно на навчальний або декоративний процес. Такі комплекти зазвичай містять базові інструменти — гумові або дерев'яні штампи, фарби, валики, папір — і призначені для декоративного друку, дитячої творчості або скрапбукінгу. Вони мають високий рівень візуальної привабливості, проте не враховують арттерапевтичних аспектів використання: відсутня структурована методика роботи з емоціями, сенсорним досвідом чи невербальним вираженням.

Іншим напрямом є педагогічні набори для образотворчого розвитку дітей, які використовують принцип відбитку для розвитку моторики, координації рухів і творчого мислення. У таких наборах штампування застосовується як гра, що сприяє засвоєнню форм, кольорів, ритмів. Водночас педагогічна функція в них переважає над терапевтичною: дитина навчається створювати композицію, але не обов'язково осмислює власні почуття чи внутрішній стан.

У науково-практичній літературі з арттерапії описано низку підходів, пов'язаних із використанням принтмейкінгу як терапевтичного засобу. Зокрема, Л. Мортон у дослідженні групи молодих дорослих показує, що прості техніки принтмейкінгу (монотипія, відбитки, ручні штампи) в межах

фокусинг-орієнтованої арттерапії сприяють вираженню «відчутого сенсу» та зміні сприйняття власного досвіду. [40]

Монографія Л. Мюллер Вайт систематизує можливості рельєфного друку, монотипії, трафаретних і простих шовкодрукарських технік у роботі з різними групами клієнтів, наголошуючи на їх доступності, варіативності й поєднанні фокусу на процесі та результаті.

У роботі М. Педдок продемонстровано, що поетапний процес принтмейкінгу може підтримувати відновлення та відчуття контролю в групі літніх ветеранів, зокрема завдяки повторюваним діям, можливості серійних варіацій і соціальній взаємодії у процесі друку. [36]

Практичні описи застосування монотипії як частини програм арттерапії для дітей з інвалідністю (З. Дураніч) додатково підкреслюють, що прості відбиткові техніки, які не потребують складного обладнання, знижують тривогу, пов’язану з «правильністю» зображення, та заохочують до експерименту з матеріалом. [37]

Водночас більшість публікацій подають ці підходи в контексті окремих терапевтичних сесій або програм, а не у форматі структурованих дизайн-рішень чи спеціально сконструйованих наборів інструментів для серійного використання.

В окремих програмах арттерапії (зокрема в освітніх і реабілітаційних центрах) використовуються саморобні штампи з природних матеріалів — листя, овочів, тканин, шнурів. [11, 15,20] Такі практики демонструють цінність тактильного досвіду та спонтанності, проте є короткочасними, не стандартизованими й залежать від індивідуальної ініціативи терапевта. Вони не мають єдиної системи, узгоджених розмірів, модульності чи естетичної цілісності, що ускладнює їхнє широке використання або повторне впровадження.

Отже, проведений аналіз дає змогу виокремити кілька ключових висновків:

1. Існуючі набори для штампування переважно виконують декоративно-художню або навчальну функцію, але не мають терапевтичної орієнтації.
2. У практиці арттерапії техніка відбитку застосовується, однак бракує спеціально розроблених матеріальних інструментів, створених із врахуванням принципів універсального дизайну та психологічної доцільності.
3. Відсутні комплекси з методичним супроводом, які поєднували б матеріальну, інструктивну та рефлексивну складові.

Створення спеціалізованого набору штампів для арттерапевтичних практик відповідає потребі у новому типі інструментарію, який поєднає в собі функціональність, естетику й терапевтичну цінність. Цей аналіз закладає підґрунтя для подальшого вивчення потреб користувачів і формулювання дизайн-завдання, що буде розглянуто в наступному підрозділі.

2.2. Потреби цільових користувачів (арттерапевтів і клієнтів)

Створення будь-якого арттерапевтичного інструменту передбачає розуміння особливостей і потреб тих, хто буде з ним працювати. У цьому контексті набір штампів виступає не лише як художній матеріал, а як медіатор між фахівцем і клієнтом, тому важливо врахувати функціональні, емоційні й психологічні аспекти взаємодії з ним.

Розглянемо окремо потреби арттерапевтів, клієнтів та взаємодію між учасниками арттерапевтичних сесій.

1. Потреби арттерапевтів

Арттерапевти прагнуть мати у своєму розпорядженні інструменти, які є:

- універсальними — придатними для роботи з різними віковими групами, індивідуальними й груповими сесіями;
- ергономічними — зручними для використання у різних просторових умовах (кабінет, майстерня, мобільна сесія); [39]

- емоційно нейтральними — такими, що не нав’язують певної тематики, дозволяючи клієнтові наповнювати форму власним змістом;

- сенсорно насиченими — із приємними на дотик поверхнями, натуральними матеріалами, різною текстурою;

- стимулюючими — такими, що сприяють спонтанності, експерименту, поєднанню інтуїції й структури.

Крім того, арттерапевтам важливо мати структуровану методичну основу — інструкцію, сценарій використання та можливість варіювати складність завдань залежно від психоемоційного стану клієнта, так щоб набір штампів міг бути не лише художнім засобом, а інструментом планування терапевтичного процесу.

2. Потреби клієнтів

Клієнти арттерапії, незалежно від віку чи досвіду, мають низку спільних запитів:

- потребу у безпечному просторі для самовираження, де відсутнє оцінювання результату;

- можливість відчути контроль над матеріалом і водночас дозволити собі спонтанність;

- інтерес до сенсорного задоволення — гри з фактурою, кольором, формою;

- потребу у візуалізації внутрішнього стану, що допомагає зрозуміти себе через зовнішній образ.

Для деяких груп клієнтів (люди похилого віку, діти, особи з когнітивними або моторними особливостями) особливо важливими є зручність і тактильна комфортність інструментів. Матеріали мають бути безпечними, легкими, приємними на дотик, такими, що не потребують складних технічних навичок.

3. Взаємодія між користувачами

Успішне використання інструментарію в арттерапії залежить від спільної дії терапевта та клієнта. Важливо, щоб інструмент (в нашому випадку

– штамп) не лише виконував функцію матеріального посередника, а й створював ситуацію співтворчості — можливість обговорити образ, дослідити символ, знайти нові асоціації. Для цього набір повинен мати відкриту систему використання: поєднання модулів, варіативність форм, можливість комбінування різних елементів у нових композиціях.

2.3. Формулювання дизайн-завдання та вимог до створення арттерапевтичного набору штампів

Після аналізу існуючих аналогів і вивчення потреб цільових користувачів сформульовано дизайн-завдання, спрямоване на створення універсального, естетично привабливого та психологічно безпечного інструменту.

Проєкт має забезпечити баланс між художньою експресією, ергономічністю та терапевтичним ефектом, а також підтримувати індивідуальний і груповий формат роботи.

1. Загальна мета дизайн-завдання

Розробити матеріальний арттерапевтичний інструментарій — набір штампів, що дозволяє клієнтам через дотик, відбиток і композицію виражати внутрішні емоції, досліджувати власні стани, формувати відчуття контролю та гармонії через творчість.

Цей інструментарій має бути водночас простим у використанні і багатоваріантним у вираженні, щоб його могли адаптувати як професійні арттерапевти, так і фахівці суміжних сфер — педагоги, психологи, соціальні працівники. [13]

2. До функціональних вимог відносимо наступні.

Функції	**Опис**
1. Модульність	набір має складатися з окремих елементів (штампів, трафаретів, текстурних поверхонь), які можна

	комбінувати між собою для створення різних композицій.
2. Ергономічність	форми штампів повинні бути зручними для утримання в руці користувача будь-якого віку, включаючи людей із порушеннями моторики.
3. Універсальність	можливість використання на різних поверхнях (папір, тканина, картон тощо).
4. Доступність	простота експлуатації без необхідності спеціальних художніх знань.
5.Тактильна привабливість	матеріали повинні бути приємними на дотик, безпечними, не токсичними, із різною текстурною варіативністю (дерево, лінолеум, тканина, картон).
6. Варіативність результату	кожен елемент повинен забезпечувати непередбачуваність і унікальність відбитку, що стимулює творчість і прийняття «випадковості».

3. Естетичні та композиційні вимоги

1. Візуальна нейтральність — форми штампів не мають бути надто конкретними або нав’язливими (наприклад, обличчя, символи з чітким значенням), аби не обмежувати інтерпретації.
2. Баланс геометричних і органічних мотивів — у наборі мають бути як чіткі структурні елементи (лінії, кола, решітки), так і м’які природні (листя, хвилі, фактури тканин).
3. Естетична впізнаваність — набір має мати цілісний візуальний стиль, який підтримує спокій, гармонію й творчу атмосферу.
4. Колірне рішення — упаковка, карта процесу та інструкція мають оформлюватися у спокійній кольоровій гамі, що не відволікає, а сприяє концентрації.

4. Психологічні та терапевтичні вимоги

1. Емоційна безпечність — уникнення агресивних форм, кольорів чи символів, які можуть викликати тривогу або асоціації з травматичним досвідом.
2. Стимуляція сенсорного сприйняття — робота з різними матеріалами має активізувати тактильну й тілесну пам’ять, сприяючи релаксації.
3. Підтримка процесу рефлексії — відбиток виступає засобом візуалізації внутрішнього стану, який терапевт може обговорити з клієнтом.
4. Принцип свободи вибору — користувач сам обирає форми, кольори й послідовність дій, що підсилює відчуття автономії й самоконтролю.

5. Методичні вимоги

1. Інструкція користувача — короткий опис принципів роботи, технік та можливих етапів сесії (підготовка, експеримент, обговорення результатів).
2. Карта процесу — візуалізація алгоритму творчо-терапевтичної взаємодії (від дотику до відбитку — до споглядання й осмислення).
3. Можливість адаптації — рекомендації для різних груп користувачів (діти, дорослі, люди похилого віку, особи з інвалідністю).

Очікуваний результат розробленого набору штампів має стати інтерактивним арттерапевтичним інструментом, який:

сприяє розвитку емоційної виразності й креативності;

стимулює сенсорний досвід і тілесну присутність;

допомагає формувати навички саморефлексії;

створює умови для співтворчості у груповій роботі.

Сформульоване дизайн-завдання визначає багатовимірний підхід до проєктування: художній (естетика і форма), психологічний (емоційний вплив) та соціальний (комунікативна взаємодія). Ці принципи стануть основою подальшого розроблення концепції і структури проєкту, представленої у наступному розділі.

2.4. Групи штампів та їх функціональне призначення

У психоаналітичній та арттерапевтичній роботі важливо не лише те, яку форму обирає людина, а й те, як вона входить у взаємодію з матеріалом, що саме її притягує або, навпаки, викликає опір. Тому створення набору вимагало не механічного добору штампів, а уважного, чутливого впорядкування їх у таку структуру, що могла б м’яко підтримувати учасника в моменті вибору. Смислове групування форм стало способом надати цьому процесу ясності й водночас залишити достатньо простору для інтуїції та особистих асоціацій.

Щоб набір працював одночасно просто й змістовно, важливо було знайти таку кількість груп, яка підтримує різні способи самовираження, але не ускладнює терапевтичний процес. Аналіз сучасних арттерапевтичних технік і практичного досвіду фахівців привів до вибору саме чотирьох категорій, оскільки кожна з них охоплює окремий тип візуальної мови й відповідає одному зі способів самовираження, характерних для терапевтичного процесу. **Геометричні** форми допомагають працювати зі структурою та межами, впорядкуванням, відчуттям стабільності або контролю; **органічні** форми підтримують м’якість, природність і асоціативність, відкривають шлях до тілесного відчування та емоційної гнучкості; **символічні** образи дозволяють людині звертатися до власних історій, внутрішніх образів і наративів, тобто тих змістів, які важливо вивести назовні, але складно висловити безпосередньо; **текстурні** елементи не зображують об’єкти, але задають атмосферу, ритм і тон композиції; вони є інструментом для роботи з інтенсивністю почуттів і фону переживань. Разом ці групи покривають чотири базові способи взаємодії з образом у терапевтичному процесі: структурний, емоційно-образний, наративно-символічний, ритмічно-текстурний.

Створення більшої кількості груп могло б зробити систему надто складною та перевантажити учасника вибором, а меншої — не дозволило б охопити різноманітність станів, які проявляються в арттерапії. Чотири групи (геометрична, органічна, символічна, текстурна) виявилися оптимальною кількістю, що одночасно забезпечує зрозумілість структури, широту

виражальних можливостей і простоту використання як для терапевта, так і для учасника сесії.

Таке групування штампів дозволяє врахувати різні способи переживання, притаманні психіці людини: структура, тілесність і емоція, символ і наратив, ритм і атмосфера. Об’єднання форм у ці чотири категорії створює багатовимірне поле для проєктивної роботи. Учасник сесії може інтуїтивно обирати той тип форми, який найбільше відгукується його внутрішньому стану, а терапевт отримує можливість уважніше спостерігати за вибором, динамікою й характером творчої дії. Завдяки такій системі інструментарій перетворюється на структурований засіб символізації, що дозволяє людині переводити складні емоції у візуальну форму й вибудовувати з нею безпечний діалог.

Особлива увага в цьому наборі приділена матеріальності штампа. Руків’я виконане з дерева — теплого, приємного на дотик матеріалу, який добре лягає як в одну руку дорослої людини, так і в обидві ручки маленької дитини, та створює відчуття природної опори; його екологічність і тактильні властивості мають значення для сенсорної залученості й загальної безпечності роботи. Робочу частину штампа виготовлено на лазерному верстаті з силікону, що забезпечує чіткість відбитку та стабільність форми, дозволяючи використовувати інструмент багаторазово без втрати якості. Такий поділ матеріалів зберігає баланс між традиційністю та функціональністю: дерев’яне руків’я підтримує тілесний контакт й заспокійливий ефект природного матеріалу та робить кожний рух користувача спорідненим з давньоіндійською традицією printing blocks, що застосовувалася у текстильному та гравюрному друці протягом століть, а сучасна силіконова матриця при цьому гарантує точність друку. Завдяки цьому штамп стає не лише інструментом друку, а й предметом, що сприяє заспокоєнню, зосередженню та відчуттю контакту з природним середовищем. Вага й тактильна фактура дерев’яного блока посилюють тілесну присутність у процесі, що є ключовим компонентом

арттерапевтичної взаємодії та допомагає користувачеві утримувати увагу в «тут-і-тепер». [42]

Передбачений набір охоплює штампи різних розмірів — від невеликих елементів приблизно 2 см завширшки до великих форм діаметром чи стороною близько 9 см. Такий діапазон розмірів дає змогу використовувати штампи на різних форматах паперу й адаптувати їх до специфіки терапевтичної ситуації. Великі формати — A1 та A2 — доречні у community art або групових практиках, де важливими стають робота простором, рух усієї руки та взаємодія кількох учасників. Формат A3 відкриває можливість створювати більш розгорнуті композиції та дозволяє працювати жестово, не обмежуючи амплітуду руху. Водночас компактні формати A5 і навіть A6 зручні для більш інтимної, зосередженої роботи: швидких фіксацій настрою, невеликих емоційних замальовок або ведення особистого «щоденника станів», у якому кожен відбиток стає короткою нотою внутрішнього переживання. Розмірність штампів продумана таким чином, щоб користувач міг вільно комбінувати їх між собою, обираючи масштаби, які відповідають його творчому темпу та глибині переживання.

Оскільки набір має модульну будову, його основні групи форм можна розглядати як систему, здатну розширюватися. Кожен модуль — геометричний, органічний, символічний чи текстурний — є структурною одиницею, до якої потенційно можуть додаватися нові форми без порушення загальної логіки набору. Це забезпечує гнучкість у застосуванні інструментарію: він може слугувати як завершеним самодостатнім набором, так і основою для поступового доповнення відповідно до потреб арттерапевтичної практики, специфіки груп чи окремих користувачів.

У межах цього проєкту представлено перший, пробний базовий набір штампів, який може бути розширений у майбутньому та слугувати платформою для подальших розробок.

2.4.1. Геометрічна група штампів.

Геометрична група спирається на структурний рівень психіки, де важливими є межі, порядок і форма. Прості геометричні фігури — коло, квадрат, трикутник, прямокутник — належать до базових елементів візуального мислення. У психології сприйняття вони розглядаються як первинні символи, які допомагають людині відчути опору та впорядкувати внутрішній простір. У психоаналітичній практиці такі форми працюють як стабілізуючі структури, що задають рамку для подальшої творчої дії й можуть знижувати рівень тривоги. [Додаток В]

Геометричні штампи в цьому наборі становлять окрему групу, що виконує функцію візуальної організації простору. На відміну від органічних та символічних форм, геометричні елементи мають чітку, впорядковану структуру, завдяки якій вони можуть слугувати опорними точками для побудови композиції або підтримувати ті її частини, де важлива рівновага чи акцентування.

Геометричні модулі не визначають домінантний характер набору, але розширюють можливості роботи з формою та забезпечують додатковий рівень структурності, який може бути доречним на певних етапах арттерапевтичної сесії.

До складу геометричного модуля в цьому проєкті входять такі штампи: коло, квадрат, трикутник, прямокутник.

1. **Коло** (діаметр 90 мм)

Функціональне призначення: використовується для створення композиційних центрів, акцентів або повторюваних ритмів.

Терапевтичний аспект: форма кола асоціюється з цілісністю та завершеністю, сприяє зниженню внутрішньої напруги.

В арттерапії коло асоціюють із цілісністю й зниженням напруги, і це підтверджується кількома джерелами:

1. Мандалотерапія (психологія кола)

У роботах К. Юнга та його послідовників коло розглядається як архетип цілісності та внутрішньої гармонії. Юнг прямо говорить про коло як “символ самості, порядку та цілісності

2. Арттерапія з дітьми та дорослими

У книгах Едіт Крамер і Маргарет Наумбург коло теж згадується як форма, що створює відчуття безпеки та завершеності, “closed, rounded forms” обговорюються як такі, що сприяють заспокоєнню, як «структуру, що допомагає утримувати внутрішній зміст». [24,31]

3. Cathy Malchiodi

У своїй роботі Мальчоді зазначає, що форми без гострих кутів легше приймаються клієнтами, які мають тривожність чи емоційну нестабільність. Коло часто наводиться як приклад.[27]

4. Психологія сприйняття (Гештальт)

Дослідження в гештальт-психології та візуальній психології показують, що округлі форми сприймаються як більш “м’які”, безпечні, органічні, на відміну від форм з кутами, які частіше викликають напруження. Рудольф Альхейм описує коло як “стабілізуючу форму з мінімальним внутрішнім напруженням”. [21]

5. Практика сучасних арттерапевтів

У посібниках з арттерапії коло часто використовується:

у вправах на стабілізацію,

у техніках для зменшення тривоги,

у створенні безпечного простору для самовираження.[4, 7, 12, 41]

Тож твердження: «форма кола асоціюється з цілісністю та завершеністю, сприяє зниженню внутрішньої напруги»

— ґрунтується на реальних концепціях, підтверджених у:

юнгіанській традиції (мандали),

арттерапевтичній практиці [24, 26, 31]

психології форми .[21]

Це не художня вигадка, а синтез теорій і спостережень, який використовують у професійній літературі.

2. **Квадрат** (90 × 90 мм)

Функціональне призначення: допомагає впорядковувати зображення, задає чіткі межі та структуру, може використовуватися для побудови фонових елементів або логічного поділу простору.

Терапевтичний аспект: квадрат підтримує відчуття стабільності, корисний у вправах, де клієнт потребує чітких орієнтирів.

3. **Рівносторонній трикутник** (медіана 90 мм)

Функціональне призначення: надає композиції напрямок і векторність; може бути використаний для створення динамічних, більш «заряджених» структур.

Терапевтичний аспект: трикутник дозволяє досліджувати відчуття руху, рішучості чи внутрішньої напруги, що робить його корисним у роботі з переживаннями, які потребують вираження.

4. **Прямокутник** (90 × 40 мм)

Функціональне призначення: створює ритм, повторюваність, позначає лінійні зони в композиції; може працювати як елемент підкреслення або спрямування руху ока.

Терапевтичний аспект: підходить для вправ на структурування, впорядкування або окреслення емоційних меж.

Геометричний модуль — це один із чотирьох рівноправних компонентів набору, що додає процесу створення відбитків передбачуваності й структурності там, де вона може бути корисною. Він не визначає загальний характер набору, але розширює діапазон виражальних засобів і дає можливість адаптувати роботу до різних стилів та емоційних станів клієнта. [41]

2.4.2. Органічна група штампів: рух і емоційна пластичність.

Органічна група пов’язана з емоційно-тілесним рівнем репрезентації. Природні лінії та мотиви — дерево, квітка, листок, яблуко — активують сенсорні та афективні процеси, допомагають учасникові повернутися до

власного тіла й відчути себе в моменті. У психоаналітичній традиції органічні форми корелюють із ранніми, недиференційованими переживаннями, що часто потребують м'якого, безпечного способу вираження. Органічні штампи формують групу елементів, яка вводить у композицію природні лінії, асиметрію та змінність форми. На відміну від геометричних, вони не задають структуру, а створюють рух, м'якість та виразність, що робить їх особливо цінними у роботі зі складними або невпорядкованими емоційними станами. Органічні модулі дозволяють клієнтові працювати з мінливими, «живими» переживаннями та підтримують перехід до рефлексивного етапу. [Додаток В]

До органічної групи входять такі штампи: дерево, лист, квітка, яблуко.

1. Лист дерева (30х16 мм)

*Функціональне призначення***:** вносить у композицію природний мотив, асиметрію та «живий» контур. Може застосовуватися як акцент або частина ритмічної серії.

*Психологічний аспект***:** лист асоціюється з оновленням, рухом, природним циклом розвитку. Використовується у роботі з темами відновлення, ресурсності або появи нового досвіду.

2. Квітка (21х17 мм)

*Функціональне призначення***:** слугує акцентною формою, що вводить багатопелюсткову структуру та може створювати центр композиції або її декоративний шар.

*Психологічний аспект***:** квітка часто асоціюється з відкритістю, проявом, ніжністю або внутрішнім зростанням. Підходить для вправ, спрямованих на підтримку позитивних переживань та активацію ресурсу.

3. **Дерево** (100 мм)

*Функціональне призначення***:** виступає складнішою органічною формою, що поєднує вертикальність, розгалуження та елемент природної композиційної структури. Може стати центральним або фокусним елементом зображення.

*Психологічний аспект***:** дерево є поширеним терапевтичним символом, який пов'язують із темами опори, стійкості, розвитку та зв'язку з оточенням. Його застосовують у вправах на дослідження ресурсів та внутрішніх опор.

4. Яблуко (35х28 мм)

Функціональне призначення: штамп у формі яблука може використовуватися як центральний образ композиції або як виразний смисловий акцент, що легко поєднується з іншими формами — органічними й символічними. Завдяки впізнаваній округлій формі він добре працює як основний об'єкт, навколо якого вибудовується сюжет або емоційна сцена. Яблуко може функціонувати як символ ресурсу, цілісності чи внутрішнього ядра, а також як елемент, що додає композиції завершеності та об'ємності. Штамп добре підходить для структурованого розміщення (послідовні мотиви, ритми) та для індивідуальних образних акцентів.

*Психологічний аспект***:** Форма яблука часто викликає асоціації, пов'язані з повнотою, захищеністю, турботою або внутрішнім потенціалом, і тому може бути корисною в роботі з темами особистих ресурсів, потреб, меж та самоприйняття. Для деяких учасників яблуко стає метафорою «збереженої цілісності» чи місця, яке потребує підтримки, що відкриває терапевтичний простір для розмови про вразливість і відновлення. Завдяки простоті та знайомості форми штамп яблука часто допомагає знизити тривогу, активізувати спонтанну асоціативність і сприяє створенню композицій, які м'яко наближають людину до тем внутрішньої рівноваги та самотурботи.

Отже, органічні модулі забезпечують пластичність і динаміку у творчому процесі. Вони дозволяють клієнтові працювати з емоціями, що мають нерівномірний характер, підтримують вираження мінливих і нюансованих станів та сприяють поступовому переходу від емоційного реагування до осмислення пережитого.

2.4.3. Символічна та асоціативна група штампів: образи, що підтримують внутрішній діалог

Символічна група відображає асоціативно-наративний рівень. Образи — чоловік, жінка, дитина, літак, слон, тощо — несуть потенційно багатозначні смисли, які людина інтуїтивно співвідносить зі своїм досвідом. Психоаналіз розглядає символи як міст між свідомим і несвідомим: через них можуть проявлятися внутрішні конфлікти, фантазії, бажання або пригнічені почуття. Вибір символу в моменті часто відбувається несвідомо, і саме тому така група форм відкриває терапевту цінний матеріал для інтерпретації та подальшої роботи.

Символічні та асоціативні штампи представляють групу образів, які мають чіткі культурні, соціальні або особистісні значення й використовуються в арттерапії для роботи з емоційними станами, спогадами, уявленнями та внутрішніми сюжетами. На відміну від геометричних чи органічних форм, символічні модулі активують проєктивні механізми, стимулюють появу асоціацій та сприяють побудові наративу — особистої історії, яку клієнт може "прочитати" у власній композиції.

До символічної групи входять такі штампи: чоловік, жінка, дитяча коляска, хлопчик, дівчинка, собака, кіт, слон, хатка, багатоповерхівка, літак, голова Будди. [Додаток В]

1. **Чоловік** (90 мм)

Функціональне призначення: символічний персонаж, який використовується у побудові сюжетів або в роботі з темами стосунків, ролей та взаємодії.

Психологічний аспект: дає змогу дослідити власні уявлення про маскулінність, силу, присутність, партнерство або межі у взаємодії.

2. **Жінка** (86 мм)

Функціональне призначення: використовується як персонаж у композиції або як символ емоційності, турботи, прояву.

Психологічний аспект: асоціюється з ніжністю, м'якістю, чутливістю або підтримкою. Допомагає працювати з темами жіночої ролі, емпатії, внутрішньої гармонії.

3. **Дитяча коляска (**50х49 мм)

Функціональне призначення: вводить образ турботи, сімейної тематики, початку життєвого шляху.

Психологічний аспект: може активувати теми дитинства, батьківства, материнства, відповідальності або ресурсності. Підходить для роботи з родинними сюжетами.

4. **Хлопчик із повітряною кулькою (**56х27 мм)

Функціональне призначення: цей штамп може використовуватися як центральний сюжетний елемент або як м'який акцент у композиції, що вводить мотив легкості, руху вгору, гри чи очікування. Образ повітряної кульки, яку хлопчик тримає за ниточку, додає композиції вертикальної динаміки й може пов'язуватися з темою прагнення, мрії або внутрішнього імпульсу до змін. Такий штамп добре працює у сценах, де важлива взаємодія персонажів, а також у роботах, що досліджують напрямок руху чи надання сенсу «вектору» емоції.

Психологічний аспект: образ хлопчика з кулькою часто резонує з темами бажання піднятися над обставинами, легкості, мрійливості, надії або потреби в підтримці внутрішньої дитячої частини, яка прагне простору й вільного дихання. Кулька, що піднімається, може символізувати емоцію, яку важко втримати, або навпаки — щось, що допомагає людині послабити напругу й пережити момент світліше. Такий штамп іноді обирають учасники, які шукають баланс між відчуттям вразливості та прагненням рухатися вперед. Для терапевта цей образ може слугувати входом у роботу з темами дитячих бажань, легких фантазій, потреби у внутрішньому піднесенні або відчутті свободи.

5. **Дівчинка** (40 мм)

Функціональне призначення: штамп із образом дівчинки вводить у композицію мотиви турботи, вразливості, гри або внутрішньої м'якості, а також може виступати ключовою фігурою в сюжетних сценах чи символічних взаємодіях. Цю форму зручно використовувати для побудови композицій, де

присутня тема стосунків або рольових позицій — наприклад, взаємодія дитина-дорослий, підтримка, віддалення чи пошук контакту.

Психологічний аспект: образ дівчинки часто резонує з темами емоційної чутливості, прийняття, ніжності або ранньої вразливості, а також може пов'язуватися з внутрішнім жіночим аспектом особистості чи з переживаннями, що стосуються ранніх відносин та досвіду прив'язаності. Вибір цієї форми іноді підказує потребу дослідити власну історію турботи, залежності, підтримки або ті частини себе, які потребують більш уважного ставлення. Для терапевта це важливий індикатор напрямку роботи, пов'язаного з емоційною чутливістю та темами розвитку.

6. **Собака (**50х43 мм)

*Функціональне призначення***:** символізує присутність, охорону, дружність; може бути використаний для побудови сюжетів або як акцент персонажної композиції. Завдяки простоті форми штамп із силуетом собаки легко поєднувати з іншими штампами, створюючи історії або символічні зв'язки.

*Психологічний аспект***:** образ собаки часто асоціюється з вірністю, підтримкою, захистом, дружністю, а іноді — з відчуттям настороженості чи межі. Вибір цього штампа може вказувати на потребу в емоційній опорі, на прагнення встановити або підтвердити безпечний зв'язок. Для терапевта це сигнал звернути увагу на теми довіри, стосунків або пошуку підтримки.

7. **Кіт (**38х41 мм)

*Функціональне призначення***:** штамп із котом добре працює як автономний образ або як персонаж у символічних композиціях. Його можна використовувати у сценах, що вимагають індивідуальності, грайливості чи м'якої ізоляції.

*Психологічний аспект***:** кіт часто символізує самостійність, інтуїцію, внутрішню незалежність або потребу в особистому просторі. Вибір цього штампа може свідчити про бажання зберегти дистанцію, знайти спокій або

встановити власні межі, підходить для роботи з темами особистого простору. Він також може бути відгуком на потребу в м’якому, ненав’язливому контакті.

8. **Слон (**80х100 мм)

*Функціональне призначення***:** слон у композиції стає сильним сюжетним або символічним центром. Завдяки своїй формі він добре працює як окремий образ або як важлива частина складної сцени.

*Психологічний аспект***:** образ слона пов’язаний із силою, мудрістю, витривалістю, пам’яттю. У деяких випадках він викликає асоціації зі стабільністю та ґрунтовністю. Вибір цієї форми може відображати потребу у внутрішній опорі, ресурсі або визнанні власної сили. Терапевтично слон часто з’являється там, де потрібне укорінення чи впевненість.

9. **Хатинка (**95х91 мм)

*Функціональне призначення***:** слугує основним символом «домівки», безпечного простору чи місця належності, простий, теплий образ, який легко читати у будь-якій композиції. Він може виступати як основний фокус або як елемент ширшої сцени.

*Психологічний аспект***:** хатинка символізує дім, захищеність, кордони, відчуття належності. Вибір цього штампа часто пов’язаний із темами безпеки, пошуку прихистку, повернення до важливих місць або переживаннями, що стосуються дому та опори. Це один з найбільш «заземлюючих» символів у терапевтичній роботі. Використовується у вправах на пошук «внутрішнього дому».

10. **Багатоповерхівка (**100х77 мм)

Функціональне призначення: силует багатоповерхівки вводить у композицію тему міського середовища, багатошаровості або контексту взаємодії багатьох елементів. Добре працює як фоновий образ або частина сюжетної сцени.

Психологічний аспект: багатоповерхівка часто асоціюється з соціальним оточенням, спільнотою, тиском середовища, питаннями особистих і зовнішніх кордонів. Вибір цієї форми може вказувати на переживання, пов’язані з

життєвим простором, соціальною взаємодією, а також з почуттям приналежності або відчуження.

10. **Літак (**22х24 мм)

Функціональне призначення: літак додає композиції напрямку та руху. Його можна використовувати для позначення шляху, зміни місця, перспективи або прагнення до віддаленої точки.

Психологічний аспект: часто пов'язаний із темами свободи, переходу, прагнення до нового, а іноді — з переживанням відриву, дистанції або втрати опори. Підходить для вправ, пов'язаних зі зміною життєвого стану. Літак часто символізує прагнення до змін, свободу, віддалення, пошук нового горизонту або потребу в дистанції. Для деяких учасників він може відображати мрії чи плани, для інших — втечу або звільнення. Його вибір може вказувати на бажання руху, переходу чи перегляду життєвої ситуації.

11. **Голова Будди** (6 см)

Функціональне призначення: цей штамп підходить для створення виразного символічного акценту. Він може бути центральним образом або тихою точкою композиції, навколо якої вибудовується простір.

Психологічний аспект: голова Будди асоціюється з внутрішнім спокоєм, самоспостереженням, духовним пошуком, рівновагою. Вибір цієї форми може вказувати на потребу зупинитися, прислухатися до себе, знайти тишу серед напруження або відновити внутрішній баланс. У терапевтичному процесі цей символ нерідко відкриває розмову про цінності, переживання сенсу, точки внутрішньої опори.

Робимо висновок, що символічні й асоціативні штампи працюють як інструменти проєкції та інтерпретації. Вони активують особисті й культурні значення, відкривають шлях до наративності та допомагають клієнту висловити те, що потребує образного висловлення, але не завжди може бути сформульоване у словах. Завдяки цьому модуль символічних форм розширює терапевтичні можливості набору й дозволяє працювати з індивідуальними історіями, почуттями й досвідом клієнта.

2.4.4. Текстурна група штампів: фони, ритми, сенсорні акценти

Текстурна група пов’язана з найпервиннішим сенсорним рівнем, який передує формуванню конкретного образу. Хвилясті або нечіткі лінії, фактурні поверхні створюють емоційне тло, ритм і атмосферу, у яких розгортається творчий процес. У арттерапевтичних моделях такі елементи працюють як засоби регуляції: вони можуть допомагати заспокоїти надмірне збудження або, навпаки, активізувати приглушений емоційний стан. Текстура — це спосіб створити простір, де емоція може проявитися без необхідності одразу набувати чіткої форми.

Текстурні штампи виконують роль фонових та структурних елементів, що не створюють конкретних образів, але надають зображенню ритм, глибину та поверхневу динаміку. Ці форми використовуються для організації простору, підтримки руху композиції та створення додаткового сенсорного шару, який допомагає клієнтові зосередитися на процесі та досліджувати власні стани через повторювані рухи й дотик до матеріалу.

До текстурної групи базового набору штампів належать: хвилі, спіраль, решітка з тонких ліній, решітка з широких ліній, решітка з вільних (нерівних) смуг. [Додаток В]

1. **Хвилі** (74х106 мм)

Функціональне призначення: хвилі слугують для передавання руху, зміни напрямку, ритмічних коливань або для створення плавного фонового мотиву. Можуть поєднувати окремі частини композиції, утворюючи перехід між більш чіткими формами.

Психологічний аспект: штамп хвилі допомагає працювати зі станами нестійкості, емоційних «коливань» або плавного переходу від напруження до розслаблення. Підтримує поступове вивільнення накопичених емоцій.

2. **Спіраль** (4,8 см)

Функціональне призначення: формує композиції, що поєднують внутрішній та зовнішній рух, може використовуватися як центральний елемент або як засіб створення багатошарових структур.

Психологічний аспект: спіраль є формою, що широко використовується у терапевтичних вправах для роботи з темами переживання процесу, накопичення емоцій, повернення до центру або виходу з внутрішнього тиску. Підтримує усвідомлення внутрішньої динаміки.

3. Решітка з тонких ліній (74х106 мм)

Функціональне призначення: решітка з тонких ліній створює легкий, ненав'язливий текстурний фон, який структурує простір композиції, але не перетягує на себе увагу. Такий штамп добре працює для підкреслення напрямку, ритму або глибини, слугує засобом «вентилювання» простору між основними формами й може застосовуватися для позначення віддаленості, легкості або прозорості емоційного стану.

Психологічний аспект: тонкі лінії сприяють роботі зі станами, у яких важливо зберегти відчуття делікатного порядку або м'якої організованості. Вони можуть допомогти людині зібрати увагу без надмірного контролю, створити відчуття легкого каркасу, що підтримує, але не обмежує. Така текстура корисна для зниження тривожності, стабілізації та повернення до більш рівного внутрішнього ритму.

4. Решітка з широких ліній (74х106 мм)

Функціональне призначення: решітка з широких ліній створює значно активніший, щільніший фон, який може стати домінантним елементом композиції. Вона надає роботі виразного рельєфу, структурує образ і може використовуватися як засіб «зупинити» або впорядкувати рух форми та кольору. Такий штамп добре підходить для підкреслення меж, створення акцентів або візуальної стабілізації всієї композиції.

Психологічний аспект: широкі лінії резонують зі станами, у яких людина потребує чіткої опори чи підсиленого відчуття контролю. Вони допомагають встановити внутрішні межі, зібрати розпорошені емоції,

окреслити візуальний «каркас» переживання. Така текстура може бути корисною при роботі з тривогою, фрагментованістю внутрішнього стану або потребою «закріпитися» у моменті.

5. Решітка з вільних (нерівних) смуг (74х106 мм)

Функціональне призначення: штамп решітки зі смугами, які не є ідеально рівними, створює динамічний, нерегулярний фон зі змінною щільністю. Може задавати напрям руху або настрій композиції, вводити елемент непередбачуваності чи природності. Добре поєднується з органічними та символічними формами.

Психологічний аспект: нерівна решітка підтримує роботу з емоціями, у яких присутня змішаність, нестабільність або пошук власної траєкторії. Вона дає можливість клієнту дозволити собі «неідеальність», працювати з внутрішніми коливаннями без потреби впорядковувати їх завчасно, відкриваючи простір для більш чесного самовираження. Нерівні смуги допомагають клієнтові відчути свободу в жесті, відпустити надмірний контроль і дозволити собі більш спонтанний рух, що є корисним при роботі зі скутостю або пригніченим станом.

Текстурний модуль дозволяє створювати фонові та ритмічні шари, які роблять творчий процес більш гнучким і багатовимірним. Текстури можуть стабілізувати композицію або, навпаки, додавати їй руху, в залежності від потреб клієнта. Завдяки сенсорній природі текстурні штампи підтримують зосередження, знижують напругу та дають змогу м’яко досліджувати власні емоційні стани.

2.5. Інструкція для користувача: алгоритм, етапи роботи, рекомендації для арттерапевта.

Інструкція для користувача є важливою складовою розробленого набору, оскільки вона задає рамку взаємодії з інструментарієм, не обмежуючи творчої свободи учасника. Її функція полягає не в регламентації процесу, а у створенні зрозумілого та безпечного маршруту входження в роботу, який

може бути адаптований залежно від цілей сесії, емоційного стану учасника та професійних рішень арттерапевта.

У документі окреслюється загальний алгоритм роботи зі штампами, що включає підготовку матеріалів, вибір форми, нанесення фарби та створення першого відбитку. Інструкція підкреслює, що кожен крок може мати терапевтичний потенціал: від моменту вибору форми — як першого інтуїтивного жесту — до розміщення штампа на папері, де важливими стають темп, натиск і спосіб розгортання композиції. Окремим блоком сформульовано етапи побудови зображення, які пропонують орієнтири для роботи: почати з базових структур, додати акценти або текстурні елементи, завершити фіксацією настрою чи короткою емоційною картою.

Інструкція містить також рекомендації для арттерапевта, які стосуються спостереження за процесом, вибору моменту для інтервенції або паузи та можливостей інтерпретації невербальних проявів. У ній описано, як різні групи штампів можуть слугувати підтримкою при роботі з певними темами — структурою, емоційністю, наративом або ритмічним фоном — і як терапевт може делікатно спрямовувати учасника, не втручаючись у його самовираження.

Інструкція користувача, що являється складовою набору, виконує роль навігаційного інструмента, що допомагає узгодити творчий процес із терапевтичними завданнями, забезпечуючи ясність структури для ведучого й свободу вибору для учасника. Вона не задає жорсткого сценарію, а радше створює умови, у яких інструментарій може працювати повною мірою — як засіб вираження, дослідження й обережного наближення до внутрішніх переживань. [Додаток А]

2.6. Загальний склад набору штампів для арттерапевтичних практик.

Розроблений набір штампів створений як цілісна система арттерапевтичного інструментарію, у якій кожен елемент виконує визначену функцію та може поєднуватися з іншими для формування індивідуальної або

групової творчої роботи. Структура набору враховує як матеріальну, так і психологічну логіку арттерапевтичного процесу, а також потребу у варіативності та доступності для учасників із різним рівнем підготовки.

Якщо відкрити коробку набору штампів для арттерапевтичних практик, що розроблявся в цьому проєкті, то ми побачим наступний склад набору:

1. Штампи.

До набору входить повністю сформований комплект із 25 штампів, поділених на чотири смислові групи:

Геометричні (4 шт.): коло, квадрат, трикутник, прямокутник

Органічні (4 шт.): дерево, лист, квітка, яблуко

Символічні (12 шт.): чоловік, жінка, дитяча коляска, хлопчик, дівчинка, собака, кіт, слон, хатинка, багатоповерхівка, літак, голова Будди

Текстурні (5 шт.): хвилі, спіраль, решітка з тонкими лініями, решітка з широкими лініями, решітка з вільних (нерівних) смуг.

Разом — 25 штампів, які охоплюють чотири різні способи взаємодії з образом: структурний, органічно-емоційний, символічно-наративний та ритмічно-текстурний.

2. Фарби для роботи

До набору входить базова палітра гуашевих фарб шести кольорів: червоний, жовтий, синій, зелений, чорний, білий.

Саме ці кольори обрані як універсальні для змішування, створення контрастів, емоційних акцентів та роботи з кольоровими асоціаціями. [5] Гуаш забезпечує щільний, стійкий відбиток і добре взаємодіє з дерев’яною та силіконовою поверхнею штампа.

3. Пензель для нанесення фарби

У наборі передбачено один універсальний пензель середньої жорсткості, яким зручно наносити фарбу на рельєфну поверхню штампа. Він дозволяє контролювати кількість пігменту, створювати як щільні відбитки, так і напівпрозорі. Цей вибір робить техніку доступною для учасників, які не мають досвіду малювання.

4. *Папір для друку*

У комплект входять аркуші паперу форматів:

А5 — базовий формат для емоційних карт, невеликих композицій та фіксації стану;

А6 — компактний формат для швидких замальовок, міні-рефлексій та ведення емоційного щоденника.

Таке рішення дозволяє адаптувати процес до способу роботи учасника: від коротких імпульсивних відбитків до більш зосереджених композицій.

5. Інструкція користувача та карта процесу

Інструкція користувача містить таку інформацію:

1. Призначення інструментарію
2. Склад набору
3. Загальні принципи використання
4. Рекомендації щодо матеріалів
5. Алгоритм роботи зі штампами
6. Рекомендації для учасників арттерапевтичних сесії зі штампами.
7. Рекомендації для арттерапевта

Карту процесу, яка допомагає учаснику та терапевту орієнтуватися у послідовності дій — від вибору форми до створення емоційної або сюжетної композиції.

Ці матеріали не задають жорсткого алгоритму, а формують м’яку рамку, що підтримує користувача в моменті створення відбитку.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведений аналіз матеріалів, методів та практик, пов’язаний із застосуванням технік відбитку в художньому й терапевтичному контекстах, дозволяє узагальнити основні результати практичної частини дослідження. На основі порівняння існуючих аналогів та наукових підходів доведено

значущість створення спеціалізованого набору штампів, який враховує психотерапевтичні, сенсорні й дизайнерські аспекти використання. У ході роботи проведено аналіз потреб арттерапевтів та учасників сесій, що дало можливість обґрунтувати вибір матеріалів, форм, розмірів і структури набору.

У процесі розроблення інструментарію визначено логічний зв'язок між групуванням форм та їхнім терапевтичним потенціалом: геометричні штампи забезпечують опору й структуру; органічні підтримують емоційну пластичність; символічні відкривають можливості проєктивної роботи; текстурні допомагають формувати ритм і атмосферу композиції. Це дозволило розкрити сутність модульності та функціональної гнучкості набору, що дає можливість адаптувати його до різних терапевтичних задач.

У межах практичної частини розроблено повноцінний склад набору, включно з системою штампів, базовою палітрою фарб, допоміжними матеріалами та інструктивно-методичним супроводом. Запропоновано структуру інструментарію, яка забезпечує одночасно доступність для самостійного використання та можливість професійного застосування під керівництвом арттерапевта. Розроблено рекомендації для роботи зі штампами (для терапевта й учасника), а також карту процесу, що допомагає організувати творчо-терапевтичну взаємодію.

Як підсумок зазначимо, що результати проведеного дослідження свідчать: сформована система штампів відповідає поставленим вимогам і має потенціал бути ефективним матеріальним засобом арттерапії. Створений інструментарій поєднує естетичну простоту, сенсорну виразність та психологічну доцільність, що відкриває перспективи його подальшого вдосконалення, апробації та розширення.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало змогу комплексно розглянути проблему створення матеріального інструментарію для арттерапевтичної практики, зокрема такого, що поєднує художню дію, сенсорну взаємодію та психологічні

механізми емоційної репрезентації. Здійснений аналіз теоретичних джерел, сучасних підходів до арттерапії, а також напрацювань дизайну матеріальних засобів підтверджує, що існує потреба у простих, доступних і водночас змістовних інструментах, здатних підтримувати людину у процесі невербального самовираження. Отже, є підстави стверджувати, що техніка відбитку, на якій базується розроблений набір штампів, має вагомий терапевтичний потенціал, оскільки дозволяє учаснику звертатися до власних станів без вимоги художніх навичок та з мінімальним рівнем тривоги перед початком роботи.

У ході дослідження було поглиблено теоретичний аналіз арттерапевтичних підходів, що дало змогу визначити закономірності використання матеріальної дії як засобу невербальної комунікації. Розглянуто основні напрями, у яких техніки відбитку можуть бути інтегровані в психотерапевтичний процес: стабілізація емоційного стану, актуалізація асоціативного мислення, виведення прихованих переживань у матеріальну форму та робота з внутрішніми сюжетами. Виявлено факт, що прості техніки, зокрема штампування, знижують страх оцінки та сприяють активізації спонтанного жесту, що є цінним у роботі з учасниками, які мають труднощі з вербалізацією емоцій.

На основі поставлених завдань було обґрунтовано вибір чотирьох смислових груп штампів — геометричної, органічної, символічної та текстурної. Здійснений аналіз дає змогу дійти висновку, що саме таке групування забезпечує оптимальний баланс між структурованістю та відкритістю інструментарію, дозволяючи терапевтові гнучко адаптувати роботу до індивідуальних станів учасника. Геометричні форми сприяють роботі з межами та відчуттям внутрішньої опори; органічні підтримують м’якість і пластичність емоційних процесів; символічні відкривають шлях до особистих історій і несвідомих наративів; текстурні елементи допомагають працювати з інтенсивністю переживань і композиційним ритмом. Отже, доведено значущість систематизації форм саме у такій логіці.

У практичній частині дослідження розроблено повноцінний набір штампів, що включає 25 форм різного характеру та призначення, а також відповідні матеріали — фарби, пензель, папір і допоміжні засоби. Визначено зв'язок між матеріальністю інструменту та його впливом на емоційний стан: дерев'яне руків'я забезпечує сенсорну теплоту й відчуття стабільності, тоді як силіконова матриця дає чистоту та відтворюваність відбитку. Проведено аналіз ергономічних властивостей, визначено розміри та пропорції штампів, що робить їх зручними у використанні та універсальними для різних форматів паперу й типів сесій.

У ході роботи створено та апробовано інструментально-методичний супровід: інструкцію користувача, карту процесу, рекомендації для арттерапевта й учасника, а також систему рефлексивних запитань. Запропоновано шляхи та засоби інтеграції набору у терапевтичну практику, що включають можливість застосування штампів у коротких індивідуальних сесіях, групових заняттях, community art та самостійній творчій роботі. Розроблено структуру, що дозволяє розглядати набір як модульний: до кожної групи форм у майбутньому можуть додаватися нові елементи без порушення логіки системи.

Особливої уваги заслуговують результати експертних інтерв'ю з арттерапевтами та психотерапевтами, які підтвердили актуальність запропонованого підходу й терапевтичну доцільність набору. Виявлено, що систематизована пропозиція форм допомагає учаснику краще орієнтуватися у виборі, знижує рівень тривоги на початковому етапі сесії та створює умови для більш чесного й відкритого вираження внутрішніх станів. Як підсумок зазначимо, що експертні оцінки надали додаткове підтвердження валідності обраних дизайнерських рішень і окреслили перспективи подальшої роботи з матеріалом.

Результати проведеного дослідження дозволяють зробити висновок, що розроблений набір штампів виконує функцію ефективного арттерапевтичного інструментарію, забезпечує широкий спектр образних рішень і підтримує

учасника в процесі невербального самовираження. Отже, є підстави стверджувати, що створена система має потенціал до практичного застосування як у професійному середовищі, так і поза ним — у навчальних, реабілітаційних та творчих практиках.

На закінчення слід підкреслити, що дослідження відкриває низку подальших напрямів роботи: удосконалення матеріалів і технік відбитку, розроблення додаткових груп штампів, створення методик для роботи з окремими категоріями учасників (діти, підлітки, ветерани, люди з ПТСР), а також можливість інтеграції інструментарію в цифрові арттерапевтичні середовища. Формулюємо основний висновок: запропонований набір штампів є не лише результатом дизайнерської розробки, а й інструментом, що має значний терапевтичний потенціал та здатний розширити можливості сучасної арттерапії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії : навч.-метод. комплекс. Умань, 2014. 75 с.
2. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити*. 2014. Вип. 2. С. 1–15.
3. Вознесенська О. Л. Простір арт-терапії: можливості й перспективи. *Психолог. Шкільний світ*. 2005. № 39. С. 2–4.
4. Вознесенська О. Л., Мова Л. В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.
5. Грін В. Теорія кольору для дизайнерів. Львів : Вища школа, 2018. 288 с.
6. Даниленко В. Я. Дизайн : підручник. Харків : ХДАДМ, 2003. 320 с.
7. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
8. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 2. Львів : ЛьвДУВС, 2021.
9. Литвиненко В. А. Основи арт-терапії : навч.-метод. посібник. 2-ге вид., перероб. і допов. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. 140 с.
10. Відбиток. Українська друкована графіка XX–XXI століть / упоряд. Мистецький арсенал. Київ : ДП «НКММК “Мистецький арсенал”», 2020.
11. Мірошниченко О. А. Арт-технології : навч.-метод. посібник. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2024.
12. Панасенко Н. М. Арт-терапевтичні інструменти стрес-менеджменту в ОТМ-терапії : практ. посібник. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 96 с.
13. Потрашкова Л. В. Основи композиції та дизайну : навч. посібник. Харків : ХНЕУ, 2007. 198 с.
14. Радько К. В. Друкована графіка : навч. посібник. Київ, 2021. Електронне видання.

15. Терлецька Л. Г. Психологія здоров’я: арт-терапевтичні технології : навч. посібник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2016. 128 с.
16. Тараріна О. Практикум з арт-терапії. Скарбничка майстра : навч.-метод. посібник. Київ : Астамір-В, 2019. 224 с.
17. Тараріна О. Тканинотерапія в роботі з різними категоріями клієнтів : наук.-метод. посібник. Київ : Астамір-В, 2016. 88 с.
18. Христенко В. Є. Техніки авторського друку: офорт, літографія, дереворит, лінорит, шовкотрафаретний друк : навч. посібник. Харків : Колорит, 2004. 83 с.
19. Хижна О., Сакалюк О., Куцин Е. Арт-педагогіка і арт-терапія в соціальній реабілітації дітей. Київ : КНТ, 2023. 148 с.
20. Простір арт-терапії: мінливість і стабільність — пошуки балансу : матеріали XVI міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 15–17 лют. 2019 р.) / редкол.: А. П. Чуприков та ін. Київ, 2019.
21. Arnheim R. Art and Visual Perception: A Psychology of the Creative Eye. Rev. ed. Berkeley : University of California Press, 1974. 512 p.
22. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York : Harper Perennial, 2008. 336 p.
23. Hill A. Art Versus Illness: A Story of Art Therapy. London : George Allen & Unwin, 1948. 94 p.
24. Kramer E. Art as Therapy with Children. New York : Schocken Books, 1971. 224 p.
25. Lowen A. The Language of the Body: Physical Dynamics of Character Structure. — New York : Collier Books, 1979. — 302 p.
26. Malchiodi C. A. Handbook of Art Therapy. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2012. 480 p.
27. Malchiodi C. A. The Art Therapy Sourcebook. New York : McGraw-Hill, 2007. 304 p.

28. McNiff S. Art as Medicine: Creating a Therapy of the Imagination. Boston : Shambhala Publications, 1992. 272 p.
29. Moon C. H. Materials & Media in Art Therapy. New York : Routledge, 2010. 336 p.
30. Papanek V. Design for the Real World: Human Ecology and Social Change. — London : Thames & Hudson, 1985. — 416 p.
31. Naumburg M. Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practices. New York : Grune & Stratton, 1966. 210 p.
32. Norman D. A. The Design of Everyday Things. Rev. and expanded ed. New York : Basic Books, 2013. 368 p.
33. Rubin J. A. Approaches to Art Therapy: Theory and Technique. 3rd ed. New York : Routledge, 2016. 512 p.
34. Schaverien J. The Revealing Image: Analytical Art Psychotherapy in Theory and Practice. London : Routledge, 1992. 280 p.
35. Winnicott D. W. Playing and Reality. London : Routledge Classics, 2005. 224 p.
36. Peddock M. Printmaking in Art Therapy with Older Adults and Veterans., 2007. P. 215–229.
37. Duranich Z. Monotype and Sensory-Based Print Processes in Art Therapy with Children with Disabilities. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 2010. Vol. 27, No. 2. P. 78–85.
38. Fancourt D., Finn S. What Is the Evidence on the Role of the Arts in Improving Health and Well-Being? Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2019. 140 p.
39. ISO 9241-210:2019. Ergonomics of Human-System Interaction — Human-Centred Design for Interactive Systems. Geneva : ISO, 2019. 44 p.
40. Morton L. *Imprinted: The Use of Simple Printmaking Techniques in Arts Therapy*. JoCAT. 2019. Vol. 14 (1). URL: https://www.jocat-online.org/a-19-morton (дата звернення: 21.05.2025).

41. Fowler S. *Rubber Stamping*. URL: https://eprints.worc.ac.uk/10330/1/Fowler_01.pdf (дата звернення: 21.05.2025).

42. *Meticulous motifs: why the exquisite craft of Indian block printing endures*. BBC. URL: https://www.bbc.co.uk/programmes/articles/42ytkhQXjTsvfp6XbMyb32G (дата звернення: 21.05.2025).

43. *Арт-терапія*. День. URL: https://day.kyiv.ua/article/kultura/art-terapiya (дата звернення: 21.05.2025).

ДОДАТОК А

ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ КОРИСТУВАЧА НАБОРУ ШТАМПІВ ДЛЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРАКТИК

І. Призначення інструментарію

Набір штампів призначений для використання у рамках індивідуальних та групових арттерапевтичних сесій і створений як інструмент, що підтримує людину на різних рівнях емоційного й образного вираження. Він дозволяє працювати з внутрішніми станами за допомогою простих, доступних дій, у яких жест, форма і колір стають засобами м'якого наближення до переживань, що не завжди знаходять своє місце у словах. Інструментарій сприяє процесам емоційного самовираження, невербальної комунікації, пробудження асоціативного мислення та сенсорної регуляції, створюючи умови, у яких учасник може досліджувати власний стан без страху оцінювання або вимоги художньої майстерності.

Цей набір штампів може використовуватися як у межах арттерапевтичної сесії, так і поза нею — самостійно, у власному темпі та відповідно до індивідуальних потреб. Він однаково підходить для роботи під наглядом арттерапевта, для групових занять, де важливими стають взаємодія й спільний ритм, а також для індивідуальної практики, коли людині потрібно зосередитися на власних переживаннях. Водночас інструментарій може бути застосований і поза терапевтичним колом як структурований набір для творчих вправ, експериментів із формою чи створення невеликих художніх композицій — без обов'язкової терапевтичної інтерпретації. Така універсальність дозволяє використовувати штампи як засіб емоційного самовираження, як інструмент творчої гри або як матеріальний ресурс для побудови власної візуальної мови.

ІІ. Склад набору:

1. Штампи чотирьох груп – 25шт.

геометричні (4 штампа: коло, квадрат, трикутник, прямокутник);

органічні (4 штампа: дерево, лист, квітка, яблуко);

символічні (12 штампів: чоловік, жінка, дитяча коляска, хлопчик, дівчинка, собака, кіт, слон, хатинка, багатоповерхівка, літак, голова Будди);

текстурні (5 штампів: хвилі, спіраль, решітка з тонких ліній, решітка з широких ліній, решітка з нерівних смуг).

1. **Фарби гуашеві – 6шт.**

базові кольори — червоний, жовтий, синій, зелений, чорний, білий.

2. **Пензель** для нанесення фарби – **1шт**.
3. **Папір** для фіксації емоційних карт і невеликих композицій

формат А5 – **5шт**.

формат А6 – **5шт**.

4. **Інструкція** користувача та карта процесу – **1шт**.
5. **Коробка – 1шт.**

III. Загальні принципи використання

Штампи не вимагають художніх навичок та знімають страх помилки.

Вибір штампу є частиною терапевтичного процесу.

Робота з різними групами штампів активує різні канали самовираження: структурний, емоційний, наративний, ритмічний.

Процес не оцінюється — значення має жест, вибір, послідовність та емоційна реакція.

IV. Рекомендації щодо матеріалів

Окрім гуаші, можна застосовувати:

типографські фарби (рекомендується використовувати валик або дотримуватися інструкції виробника),

фарби для тканини,

акрилові,

акварельні фарби. Кожен тип фарби дає іншу фактуру й інтенсивність, що розширює можливості вираження.

V. Алгоритм роботи зі штампами

Крок 1. Підготовка матеріалів

Підготуйте фарби, пензель, штампи та папір. За потреби застеліть робочу поверхню. Для групової роботи організуйте спільний доступ до матеріалів.

Крок 2. Створення фону (додатковий етап

Перед тим як робити відбитки, на папір можна нанести фон пензлем — однотонний або багатоколірний. Підійдуть гуаш чи акварель.

Після висихання фону штампи можна накладати шарами, що дозволяє створювати глибші композиції та виділяти емоційні центральні елементи.

Крок 3. Вибір форми

Учасник обирає штамп інтуїтивно; терапевт на цьому етапі не інтерпретує вибір, щоб не обмежувати асоціації.

Крок 4. Підготовка штампа

Пензлем нанесіть на штамп рівномірний шар фарби. Уникайте надмірної кількості пігменту.

Крок 5. Створення відбитку

Притисніть штамп до паперу рівномірно. Перший відбиток є початком композиції — він не повинен бути «ідеальним», як і кожний наступний відбиток.

Крок 6. Розгортання композиції

Можливі дії учасника:

повторення форми у різних напрямках,

поєднання штампів різних груп,

зміна кольорів,

накладання текстур,

домальовування від руки пензлем, ручкою, олівцем чи фломастером.

Комбінація штампованих відбитків і вільної лінії дає ширший спектр вираження та дозволяє точніше передати нюансовані емоції.

Крок 7. Завершення роботи

Робота вважається завершеною, коли учасник відчуває зупинку. За бажанням можна додати один символічний елемент як підсумковий акцент.

Крок 8. Рефлексія

Терапевт пропонує м'які відкриті запитання, не оцінюючи результат, наприклад:

«Що для вас виявилося важливим у цьому процесі?»

«Що змінилося у вашому стані?»

«Яка частина роботи привернула вашу увагу найбільше?»

VI. Карта процесу

Карта процесу описує основні етапи роботи зі штампами та допомагає як учаснику, так і арттерапевту орієнтуватися в динаміці творчої й емоційної дії. Вона не є жорстким алгоритмом, а радше м'яким маршрутом, який можна адаптувати до індивідуального темпу та потреб.

1. Входження в процес

• Створення простору

Підготуйте робоче місце: оберіть папір, фарби, штампи. Зверніть увагу на власний стан: що зараз хочеться зробити — почати з кольору, форми чи паперу?

• Налаштування

Зробіть коротку паузу, подихайте. Запитайте себе: який настрій сьогодні хоче проявитися?

2. Вибір форми -інтуїтивний.

Візьміть той штамп, до якого «тягнеться рука». Не аналізуйте причину — дозвольте вибору статися природно.

• Спостереження

Зверніть увагу, що саме притягує: форма, розмір, символ чи просто відчуття «так треба».

3. Підготовка матеріалу

• Нанесення фарби

Пензлем рівномірно нанесіть фарбу на поверхню штампа. За бажанням — спершу створіть фон пензлем або аквареллю й дайте йому висохнути.

• Тілесний контакт

Відчуйте вагу штампа, фактуру руків'я, рух руки.

4. Перший жест: відбиток

• Перший дотик

Притисніть штамп до паперу, не намагаючись створити «ідеальний» відбиток.

• Фіксація моменту

Погляньте на результат. Чи він відповідає вашому стану? Чи хочеться зробити другий?

5. Розгортання композиції

• Комбінації

Можна повторювати той самий штамп, обрати новий або додати текстуру.

Шари можна накладати один на один після висихання попереднього.

• Додавання деталей

За бажанням — домалюйте елементи пензлем, ручкою, фломастером чи олівцем.

• Ритм і темп

Звертайте увагу на темп рухів: швидкий, повільний, переривчастий чи рівний.

6. Завершення композиції

• Пауза

Відійдіть на крок і подивіться на роботу здаля.

• Питання до себе

Чи хочеться щось додати? Чи робота вже «мовчки зупинилася»?

7. Рефлексія (за бажанням або з терапевтом)

• Запропоновані напрямки

Який елемент виявився для мене найважливішим?

Що змінилося у моєму стані за час роботи?

Які почуття виникли, коли з’явився перший відбиток?

Який образ або жест став фінальним?

8. Завершальні дії

• Догляд за матеріалами

Штампи протерти або промити. Пензель промити та висушити.

Фарби щільно закрити. Руки вимити.

• Збереження роботи

Роботу можна зберегти для подальшої рефлексії або продовжити на наступній сесії.

Призначення карти процесу

Карта процесу допомагає:

підтримати учасника на кожному етапі;

створити передбачувану, безпечну структуру;

зберегти простір для індивідуальних асоціацій;

підсилити терапевтичний ефект через усвідомлення дії, вибору й завершення.

VII. Рекомендації для учасників арттерапевтичних сесії зі штампами

Робота зі штампами відкриває можливість висловити свій стан у простій, безпечній формі, не покладаючись на вміння малювати чи створювати «правильні» зображення. У цьому процесі немає очікувань і немає оцінювання — є лише простір, у якому ви можете звернутися до своїх відчуттів через дотик до форми, колір чи ритм власного жесту. Важливо пам’ятати, що кожен відбиток є не стільки результатом, скільки способом наблизитися до себе, побачити внутрішній стан з відстані та дозволити собі працювати у тому темпі, який підходить саме вам.

Наведені нижче рекомендації створені для того, щоб підтримати вашу взаємодію з матеріалом і допомогти відчути себе вільно й упевнено в арттерапевтичному процесі.

1. Дозвольте собі працювати без оцінювання

У цій практиці немає «правильних» чи «неправильних» рішень. Зображення не оцінюється і не повинно бути красивим чи завершеним. Важливо лише те, що ви відчуваєте під час роботи — жест, вибір кольору, темп, настрій.

2. Обирайте штампи інтуїтивно

Якщо певна форма привернула вашу увагу — навіть якщо ви не можете пояснити чому — це вже цінна інформація. Довіряйте своєму внутрішньому руху: іноді рука «знає» раніше, ніж думка.

3. Дозвольте собі експериментувати

Можна почати з одного штампа і поступово додавати інші. Можна змінювати кольори, повторювати форми, накладати шари, домальовувати пензлем чи олівцем. Усе, що з’являється на папері, — частина вашого досвіду.

4. Використовуйте фон як спосіб підготовки простору

Якщо хочете, спершу нанесіть на папір фон — легким рухом пензля або кількома мазками гуаші чи акварелі. Нехай сторінка набуде настрою, який відповідає вашому стану. Лише після висихання можна продовжувати роботу зі штампами.

5. Працюйте у своєму темпі

Не поспішайте й не зупиняйтеся штучно. Якщо хочеться зробити паузу — це нормально. Якщо хочеться повторити одну форму кілька разів — також нормально. Темп роботи — це спосіб почути себе.

6. Звертайте увагу на те, що відчуває ваше тіло

Як ви притискаєте штамп, як рухаєте пензель, як тримаєте папір — усе це може бути частиною вашого внутрішнього діалогу. Деякі

учасники помічають, що з кожним відбитком напруга зменшується; інші, навпаки, відчувають появу енергії.

7. Якщо важко почати — оберіть найпростішу форму

Коло, квадрат чи хвиля можуть стати першим кроком. Не потрібно придумувати сюжет чи концепцію — почніть із простого жесту і дозвольте зображенню розгорнутися самим собою.

8. Не намагайтеся зрозуміти роботу «зразу»

У деяких практиках важливо не поспішати з інтерпретацією. Дайте собі час: подивіться на роботу зблизька, потім віддалік, зверніть увагу на кольори, ритм, повтори. Можливо, щось відгукнеться не відразу.

9. Домальовуйте, якщо хочеться

Штампи можуть бути лише початком. Ви можете додати лінії, точки, контури чи тіні — ручкою, фломастером, пензлем. Якщо хочеться змінити місце акценту або додати настрій — зробіть це. Малюнок не має бути рівним або симетричним.

10. Використовуйте маленькі формати для емоційних нотаток

Формати А6 і А5 підходять для швидких «емоційних карт» — невеликих фіксацій вашого стану. Це може бути короткий запис переживання через одну-дві форми. Такий спосіб підходить для щоденних практик або як завершення складнішої роботи.

11. Дбайте про безпеку

Не торкайтеся рота чи очей під час роботи з фарбами, не облизуйте пензель. Після завершення сесії обов’язково помийте руки. Штампи та пензлі миють та висушують після кожного використання. Фарби слід щільно закривати, щоб вони не висихали.

12. Якщо з’являються сильні емоції — скажіть про це терапевту

Іноді проста форма може викликати несподіваний спогад або хвилювання. Це нормальна частина процесу. Ви маєте право зупинитися, поділитися відчуттями або змінити темп роботи.

13. Пам’ятайте: це простір для вас

Усе, що ви створюєте, має право бути таким, яким воно є. Набір штампів — лише інструмент, але саме ви визначаєте, як і для чого його використовувати. Тут немає оцінок, немає «добре» чи «погано» — є лише ваша внутрішня історія, яка поступово знаходить форму.

VIII. Рекомендації для арттерапевта

Робота зі штампами в арттерапевтичному процесі вимагає від фахівця не стільки технічного супроводу, скільки уважності до жестів, виборів і темпу учасника. Цей інструментарій є простим за формою, але багатим за можливостями, тому завдання арттерапевта полягає в тому, щоб створити умови, у яких людина може взаємодіяти з матеріалом у власному ритмі й без тиску на результат. Важливо підтримувати безпечний простір, у якому інтуїтивний вибір форми, спосіб нанесення фарби та послідовність відбитків стають частиною внутрішнього діалогу учасника, а не об’єктом оцінювання.

Ці рекомендації покликані допомогти арттерапевту тонко налаштовувати процес, зберігаючи баланс між структурою і свободою, супроводом і ненав’язливістю, щоб штампи могли виконувати свою терапевтичну роль так повно, як цього потребує конкретна сесія.

1. Створення безпечного простору

Перед початком роботи важливо забезпечити атмосферу прийняття та відсутності оцінювання. Учасник має відчувати, що будь-який результат — доречний. Варто наголосити на тому, що штампи не передбачають «правильної» техніки; вони є лише засобом для вираження внутрішнього стану.

3. Спостереження за невербальними проявами

Спостерігайте за тим, як учасник обирає штамп — швидко чи повільно, впевнено чи з коливаннями, повертаючись кілька разів до однієї форми. Звертайте увагу на силу натиску, амплітуду жесту, темп рухів, вибір кольору та ритм. Ці характеристики можуть давати більше інформації, ніж сам образ. Важливо фіксувати не лише те, що людина створила, а й те, як вона рухалася у процесі.

3. Робота з вибором штампів

Різні групи форм можуть слугувати індикаторами актуального стану:

- геометрія — потреба в кордонах, структурі;
- органіка — емоційна м'якість, рухливість;
- символи — звернення до наративів або внутрішніх ролей;
- текстури — робота з інтенсивністю чи фоном переживань.

Не варто пропонувати інтерпретацію вибору одразу; краще дозволити людині самій сформулювати асоціацію або відчуття, яке виникло під час роботи.

4. Баланс між структурою та свободою

Інструкція задає загальний напрямок, але не має бути «сценарієм». Дозвольте учаснику відхилятися від запропонованих кроків, якщо це природно для його процесу. Уникайте надмірного контролю, але пропонуйте рамки тоді, коли людина відчуває дезорієнтацію.

5. Чутливе використання символів

Символічні штампи можуть викликати сильні емоції або спогади — позитивні чи болісні.

Якщо форма несподівано «чіпляє» учасника, це може бути важливим матеріалом для подальшої роботи, але не варто тиснути з інтерпретаціями.

Деякі образи (наприклад, слон, хатинка, голова Будди) можуть відкривати розмову про ресурс, стабільність або внутрішні конфлікти; інші — про соціальні ролі, стосунки чи втрати.

6. Гнучке керування форматом роботи

Формат А6 підходить для швидких, коротких фіксацій стану («емоційних нотаток»).

А5 дозволяє побудувати невелику композицію, достатню для рефлексії.

А3 відкриває можливість для більш тілесного, розмашистого жесту.

У групах або community art доречні великі формати (А2–А1), що дають змогу створити колективний образ.

7. Підтримка темпу та ритму

Якщо учасник працює надто швидко — м'яко сповільніть його увагу.

Якщо надто довго зупиняється на одній дії — запропонуйте змінити форму або колір.

Важливо не змінювати темп жорстко, а повертати людину до контакту з власними відчуттями.

8. Робота з фоном і шарами

Поясніть, що перед штампуванням можна створити фон пензлем, а потім накладати шари відбитків.

Дія нашарування часто відкриває глибші емоційні пласти й допомагає будувати складніші композиції.

9. Дозвіл на домальовування від руки

Заохочуйте додачу деталей лінією — ручкою, олівцем, пензлем. Це допомагає учасникові описати те, що складно виразити штампом, і створює плавний перехід між структурованим інструментом і вільним малюванням.

10. Час для вербалізації — після образотворчого етапу

Не пропонуйте інтерпретувати роботу в момент створення образу.

Коротка розмова після завершення дозволяє учаснику сформулювати відчуття, не руйнуючи процес.

11. Робота з людьми з підвищеною тривожністю або ПТСР

Можна просити почати з текстурних штампів або геометрії — вони дають передбачувану дію.

Уникайте різких контрастів або образів, які можуть викликати тригер.

Темп роботи має бути максимально екологічним і безпечним.

12. Підтримка автономності учасника

Основна роль терапевта — бути поруч, створювати умови і спостерігати, а не керувати кожним кроком.

Запит «Що хочете зробити наступним?» допомагає людині знайти свій внутрішній напрям.

13. Завершення сесії. Запитання на рефлексію після арттерапевтичної роботи зі штампами

1. Про процес і переживання

- Що для вас було найважливішим у цій роботі?
- Який момент змусив зупинитися або, навпаки, захотілося продовжувати?
- Як змінювався ваш стан упродовж процесу?
- Чи з'явилися нові відчуття в тілі під час роботи?

2. Про вибір форм

- Яка форма привернула вашу увагу першою?
- Чому, на вашу думку, саме цей штамп «покликав» вас сьогодні?
- Що для вас означає обрана фігура зараз, у цьому стані?
- Чи була форма, яку хотілося використати, але ви зупинилися?

3. Про колір і ритм

- Які кольори ви обрали першими? Як ви це поясните?
- Чи було щось важливе в темпі вашої роботи?
- Як вам здається, чому саме цей ритм з’явився у відбитках?

4. Про композицію

- Де ви вирішили розмістити перший відбиток і що це для вас означало?
- Яка частина зображення здається вам найсильнішою або найслабшою?
- Що стало для вас фінальною точкою, коли ви вирішили зупинитися?

5. Про особистий сенс образів

- Які асоціації у вас викликають використані форми?
- Чи нагадала вам робота якусь ситуацію, людину або подію?
- Який настрій або послання ви бачите в створеній композиції?

6. Про зміни стану

- Чим ваш теперішній стан відрізняється від того, з якого ви починали?
- Що ви б хотіли забрати із собою з цієї роботи?
- Чи є щось, що залишилося невисловленим і потребує продовження?

7. Для завершення сесії

- Яке слово або образ найточніше описує те, що ви відчуваєте зараз?
- Що ви повідомили б цій роботі, якби вона могла «слухати»?

- Що би ви хотіли зробити наступного разу — повторити, змінити, спробувати вперше?
- Попросіть учасника поглянути на роботу з відстані.
- Запропонуйте запитання на рефлексію:
  «Що вас здивувало?», «Що б ви хотіли залишити з цього досвіду?»
- Завершення має бути м’яким, без різких переходів до іншої діяльності.

14. Повага до особистої траєкторії людини

- Важливо пам’ятати, що штампи — лише посередник.
- Не очікуйте однакових реакцій або результатів: для когось це спосіб заспокоїтися, для когось — висловити важке переживання, для когось — просто мить контакту з матеріалом.

У роботі зі штампами роль арттерапевта полягає не в тому, щоб спрямовувати людину до певного образу чи інтерпретації, а в тому, щоб створити умови, у яких внутрішній процес може розгорнутися власним шляхом. Важливо залишатися поруч, уважно спостерігати за вибором, жестами та темпом учасника, втручаючись лише тоді, коли це справді підтримує його стан. Цей інструментарій відкриває широкий діапазон можливостей для самовираження, але саме чутливість терапевта — його здатність помічати нюанси, тримати простір і не нав’язувати рішень — робить використання штампів по-справжньому терапевтичним. Повага до індивідуальності, гнучкість і готовність слідувати за процесом учасника залишаються ключовими умовами того, щоб творчий жест став ресурсом, а не завданням.

ДОДАТОК Б

Консультаційне інтерв'ю з фахівцями щодо проєкту «Дизайн набору штампів для арттерапевтичних практик»

Для отримання професійної оцінки розробленого інструментарію було проведено консультаційні інтерв'ю з фахівцями, чий досвід дозволяє розглянути набір штампів із різних терапевтичних і практичних перспектив. Респонденти представляють суміжні галузі — арттерапію, психотерапію, психологічну практику, медичну психологію, — що забезпечило багатовимірний аналіз запропонованої системи форм і підтвердило актуальність матеріального інструментарію в сучасній терапевтичній роботі.

1. Наталя Підлісна: Медичний психолог, автор книг по психології.

2. Олександр Осташко: Медичний психолог. Випусковий редактор перекладів низки психологічних праць (Д. Гіллман, С. Жижек, Д. Вудкок).

Освіта: Міжнародний інститут глибинної психології (МІГП), Київ, *спеціальність:* клінічний психолог, психоаналітик, *спеціалізація:* теорія об'єктних відносин; Київська філія Московського гештальт-інституту, Київ, *спеціальність:* гештальт-терапевт, *спеціалізація:* сексуальні розлади, психосоматика, сімейні конфлікти.

Спецкурси: Судово-психіатрична експертиза психічного здоров'я у кримінальному процесі (сертифікований); судово-психіатрична експертиза психічного здоров'я у цивільному процесі (сертифікований); Сертифікація за тестом Роршаха (сертифікований); Спеціалізація з сучасних міських неврозів (сертифікований для роботи з нарцисичними розладами за методикою Гайнца Кохута).

Практика: Приватна практика з 2009 року; Стажування у профільній клініці (Київська республіканська психіатрична лікарня ім. Павлова).

Спеціалізація: Кризова терапія. Інтенсивна робота з проблемою в умовах часових або фінансових обмежень клієнта; Пренатальна та натальна психологія. Дорослішання разом із дитиною, етапи формування особистості, вплив і роль батьків, причинно-наслідкові зв'язки у поведінці дитини та дорослого; Его-психолог. Класичний глибинний психоаналіз, гештальт-підхід. 3. Лісений Євген Володимирович: Засновник та директор Інституту сімейної психології та консультування. Кандидат наук, доцент Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Член Вченої ради економічного факультету Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Психолог і психотерапевт медичного центру Light Medical Center. Почесний член Асоціації глибинної психології «Теурунг». Член Української Асоціації Маркетингу. Практикуючий сімейний, дитячий, кризовий та військовий психолог, психотерапевт, науковець і супервізор із досвідом роботи понад 15 років. Автор більше 30-ти наукових публікацій. Автор власних методик, технік і теоретичних підходів у психологічному консультуванні, психотерапії та бізнес-психології. Викладач авторських навчальних програм із підготовки сімейних, кризових, дитячих та підліткових психологів. У своїй професійній діяльності поєдную різні напрямки психології та психотерапії, серед яких: психоаналіз, юнгіанський аналіз, психосинтез, сімейна системна терапія, психодрама, символдрама, арт-терапія, клієнт-центрована терапія, військова психологія та ін.

Вступна частина опитувальника.

Дякую, що погодилися взяти участь в інтерв'ю. Моє дослідження присвячене створенню спеціалізованого інструментарію для арттерапевтичної практики — набору штампів, що поєднує простоту техніки відбитку та терапевтичні механізми емоційного вираження.

У розробленому наборі штампи об'єднані у чотири групи відповідно до їхнього терапевтичного потенціалу. Геометрична група включає базові форми

— коло, квадрат і трикутник — які слугують структурними елементами та допомагають клієнту працювати з межами, впорядкуванням і стабілізацією. Органічна група складається з природних мотивів (таких як дерево, листя, квітка, хвиля) і підтримує м'які, асоціативні й емоційно гнучкі процеси. Символічна група містить фігури з образним та наративним потенціалом (чоловік, жінка, дитина, літак, кіт, собака, пташка, що летить, сова, слон, будиночок, багатоповерхівка, автівка, голова Будди), що дозволяє клієнту працювати з особистими історіями, пам'яттю та внутрішніми сюжетами. Текстурна група представлена такими формами: сітка, хвилясті та нечіткі лінії, лабиринтні штампи, - які створюють фоновий ритм, задають атмосферу роботи та підтримують рух від спонтанного жесту до структурованого образу.

Ваші відповіді допоможуть зрозуміти, яким чином такі форми й групування можуть підтримувати терапевтичний процес, які механізми вони можуть активувати та як їх доцільно інтегрувати в практику роботи з різними клієнтами.

Участь в інтерв'ю може бути анонімною або неанонімною — залежно від Вашого рішення. Якщо Ви обираєте анонімну участь, у дипломній роботі відповіді будуть подані без зазначення імені та будь-яких даних, що дозволяють ідентифікувати особу. Якщо Ви бажаєте відкрито представляти свою позицію, будь ласка, зазначте інформацію, яка вважаєте доречною для коректного академічного посилання: Ваше ім'я та прізвище, професійний статус (психоаналітик, психолог, психотерапевт, арттерапевт тощо), напрям або школа підготовки, тривалість клінічної практики, а також сферу спеціалізації (робота з дорослими, дітьми, військовими, ветеранами, клієнтами з ПТСР тощо).

Ваші відповіді будуть використані лише у наукових цілях, відповідно до етичних стандартів дослідження і допоможуть сформувати рекомендації щодо подальшого застосування цього інструментарію в практиці.

ОПИТУВАЛЬНИК

Блок 1. Арттерапія та матеріальність

1. **Як Ви визначаєте роль матеріальних, тактильних засобів у терапевтичному процесі?**

Мета: з'ясувати, наскільки важлива фізична дія для символізації та регуляції емоцій.

Відповіді:

1. *Наталя Підлісна*: «Роль тактильних засобів я визначаю як забезпечення безпеки, зниження напруги при зустрічі з чимось невдомим та взаємодію з чимось».

2. *Олександр Осташко*: «У психоаналітичній перспективі матеріал у терапевтичному просторі можна розглядати як різновид перехідного об'єкта і як частину «підримуючого середовища» (holding environment). Через дотик, вагу, температуру, фактуру клієнт відчуває власні межі й межі Іншого, що допомагає знизити тривогу і зібрати розпорошені афекти. Робота з речами дає можливість винести назовні те, що ще не може бути сказано, – у вигляді відбитку, форми, сліду. Поступове повернення до цих слідів і їхнє обговорення підтримує процес символізації: несвідоме отримує образ, між внутрішнім і зовнішнім виникає місток. Таким чином тактильні засоби підсилюють і регулювальну, і рефлексивну частини терапевтичного процесу».

3. *Лісений Євген*: 2Матеріальні та тактильні засоби відіграють фундаментальну роль у процесі символізації, оскільки забезпечують клієнту безпосередній місток між тілесним досвідом та психічною репрезентацією. У психоаналітичній практиці дотик до матеріалу може сприяти виникненню первинних асоціацій, пробуджувати тілесну пам'ять і знижувати рівень внутрішньої напруженості. Взаємодія з фізичним об'єктом дозволяє клієнту актуалізувати ранні сенсомоторні форми досвіду, які нерідко є недоступними для вербалізації, проте важливими для подальшого опрацювання емоцій. Таким чином, матеріальність виступає як контейнер і провокатор емоцій, а також як стабілізатор, що забезпечує опору для афективної регуляції».

2. **Чи зростає сьогодні потреба у невербальному вираженні в терапії?**

Мета: зрозуміти контекст актуальності таких інструментів.

Відповіді:

1. *Наталя Підлісна*: «Зростає. Особливо під час довгого проживання стресу».

2. *Олександр Осташко*: «Сучасний клієнт живе в перенасиченому вербальному полі – слова часто знецінені або використовуються як захист. У цих умовах невербальне вираження стає шляхом до більш автентичного контакту із собою. В арттерапії й психоаналізі ми бачимо, що образ, жест, ритм руху дозволяють торкнутися шарів досвіду, які ще не диференційовані мовою. Для людей із травматичним досвідом, високою тривогою, алекситимією це інколи єдиний безпечний спосіб почати роботу. Невербальний рівень також збагачує аналіз перенесення і контрперенесення, бо те, що неможливо сказати, часто проявляється у формі, кольорі, фактурі. Тому запит на такі інструменти я вважаю дуже актуальним».

3. *Лісений Євген*: «Так, потреба у невербальному вираженні в сучасній терапевтичній практиці істотно зростає. Це пов’язано зі збільшенням кількості клієнтів, які переживають стрес, тривогу, травматичні події й мають труднощі з вербалізацією внутрішніх станів. Невербальні техніки дозволяють обійти захисні механізми, що блокують доступ до змістів несвідомого, і активувати емоційний досвід, який інакше залишався б недоступним. Образ, жест або тактильна дія стають альтернативним шляхом комунікації та самовираження, що доповнює, а інколи й випереджає вербальну рефлексію».

Блок 2. Техніки відбитку

3. **Як Ви оцінюєте потенціал простих технік відбитку (штампування) у роботі з емоціями?**

Мета: зрозуміти, чи бачать фахівці терапевтичний сенс та підсвідомому вибору вже готових образів у вигляді штампів.

Відповіді:

1. *Наталя Підлісна*: «…так, потенціал у тому, щоб постійно робити вибір і навчитися любити та цінувати те, що вже є і створено для вас».

2. *Олександр Осташко*: «Відбиток – це дуже показовий жест із погляду психоаналізу: залишити слід, повторити знак, перевірити, що «я існую» і що мій рух відображається у світі. Готовий штамп знімає тиск творчої компетентності («я не вмію малювати») і дозволяє концентруватися на афекті, а не на формі. Водночас клієнт робить багато виборів: яку саме фігуру взяти, де її розмістити, як сильно натиснути, чи повторювати мотив. У цих мікрорішеннях проявляються внутрішні конфлікти, потреби, патерни стосунків з об'єктом. Відбиток можна розглядати як своєрідну проєкцію: несвідоме «займає» форму штампа і наділяє її особистим змістом. Це робить техніки штампування цінним інструментом для роботи з емоціями, що важко вербалізуються».

3. *Лісений Євген*: «Прості техніки відбитку мають значний терапевтичний потенціал, оскільки створюють простір для спонтанного й водночас контрольованого самовираження. Дія штампування не вимагає високих художніх навичок, тому зменшує страх оцінювання та сприяє вільнішому прояву емоцій. Вибір готової форми — це також вибір символу, який може працювати як проєктивний матеріал, виявляючи емоційні конфлікти, образи й внутрішні стани, що ще не набули вербальної форми».

4. Чи може повторювана дія (штампування) впливати на емоційний стан клієнта? Як саме?

Мета: оцінити стабілізуючу функцію ритму. Чи є терапевтичний сенс у повторюваних жестах.

Відповіді:

1. *Наталя Підлісна*: «Так, це ритм і нормування процесу проживання чогось. Це може співпадати з ритмом серця або внутрішньою мелодією».

2. *Олександр Осташко:* «У психоаналітичному мисленні повтор має двоїстий сенс: з одного боку, це може бути повторення травми (примус до повторення), з іншого – спроба опрацювати й перевести досвід на новий рівень. Ритмічне штампування, якщо воно відбувається в підримуючому терапевтичному полі, частіше виконує регулювальну функцію: вирівнює

дихання, заземлює тіло, задає передбачуваний патерн дії. Клієнт відчуває, що може вільно повторювати один і той самий жест, змінюючи силу, щільність, напрямок, – і таким чином пробує керувати власною емоційною хвилею. Для багатьох це спосіб поступово переходити від хаотичної розрядки до більш усвідомленої символізації: з часом у ритмі відбитків з'являються мотиви, сюжети, які ми можемо обговорювати».

3. *Лісений Євген:* «Так, повторювана дія має виражений регуляційний ефект, оскільки створює ритм, який заспокоює, структурує й модуляє афект. У психоаналітичному розумінні ритмічність співзвучна раннім формам досвіду — таким як серцебиття матері або ритм дихання — що надає діям заспокійливого, «контейнуючого» характеру. Повторюваність руху може допомогти клієнту відчути контроль над емоційним потоком, знизити напруження, перейти від хаотичних переживань до більш структурованого внутрішнього стану».

5. **У яких випадках клієнтам легше використовувати штампи для відбитків, ніж малювати від руки?** (Тобто коли відбиток як проста дія є психологічно доступнішою, безпечнішою або менш напружуючою, ніж власний малюнок.)

Мета: визначити показання для інструменту.

Відповіді:

1. *Наталя Підлісна*: «…у всіх випадках початку терапії, коли людина ще не розкрилась, або коли вона не хоче розкриватися».

2. *Олександр Осташко*: «На практиці можна побачити, що до штампів легше звертаються люди, які мають досвід шкільної травми, критики щодо своїх малюнків чи дуже жорсткого внутрішнього цензора. Готова форма знімає питання «чи достатньо я талановитий», залишаючи простір для гри з розміщенням, кількістю, поєднанням відбитків. Для клієнтів у стані емоційного перевантаження, депресії, посттравматичного виснаження складне малювання може бути надто енергозатратним, тоді як один простий жест натискання – посильний. Також штампи можуть бути корисними для людей із

моторними труднощами, коли точні лінії даються важко, але жест притискання доступний. У всіх цих випадках відбиток стає більш безпечним і менш загрозливим способом виразити себе».

3. *Лісений Євген*: «Штампи є психологічно доступнішими у випадках, коли клієнт відчуває напруження, пов'язане з необхідністю «створити щось своє», або має перфекціоністичні установки, що блокують творчий процес. Також вони корисні для клієнтів, які пережили травму й мають обмежені ресурси для активного самовираження. Відбиток як моментальна дія знімає страх помилки, мінімізує необхідність складних моторних рішень і забезпечує безпечний спосіб висловлення внутрішнього стану без перевантаження».

Блок 3. Дизайн інструментарію

6. **Наскільки важливо, щоб інструмент був спеціально розроблений, а не випадковий?**

Мета: перевірити валідність дизайнерського підходу.

Відповіді:

1. *Наталя Підлісна*: «…можна йти від спеціально зробленого до випадкового і навпаки. Все залежить від бажань клієнта. Можна дати йому вибір».

2. *Олександр Осташко*: «Якщо ми мислимо психоаналітично, будь-який об'єкт у кабінеті стає потенційним носієм перенесення. Коли інструментарій створено випадково, нам складніше відстежувати, на що саме реагує клієнт. Спеціально розроблений набір із чіткою логікою (геометричні, органічні, символічні, текстурні форми) дає зрозумілу «карту поля»: ми знаємо, які регістри досвіду пропонуємо йому дослідити. Це не означає жорсткого протоколу, навпаки, – радше структуровану свободу, де як терапевт я можу свідомо посилювати або пом'якшувати певний рівень опрацювання (тілесний, образний, наративний). Такий дизайн також може полегшувати опис клінічних спостережень і, за потреби, дослідницьку роботу».

3. *Лісений Євген:* «Спеціально розроблений інструментарій має значно вищу терапевтичну валідність, оскільки дозволяє формувати структуроване

поле для проєктивної роботи. Продумані форми, їхній масштаб, семантика та логіка групування забезпечують терапевту можливість точніше інтерпретувати вибір клієнта та динаміку процесу. Випадкові об’єкти позбавлені цілісності та можуть ускладнювати психодинамічний аналіз».

7. Чи може систематизований набір форм (геометричних, органічних, символічних) розширити можливості терапевта?

Мета: оцінити функцію «структурованої пропозиції вибору».

Відповіді:

1. *Наталя Підлісна*: «так. Це розширює можливості як і всі вправи і техніки».

2. *Олександр Осташко*: «Коли в одного клієнта є доступ одразу до геометричних, органічних і символічних фігур, ми можемо спостерігати, в якому «регістрі» він почувається безпечніше. Хтось залишається в геометрії – потребує структури, меж, чітких форм; хтось обирає органіку – тяжіє до емоційного, тілесного, до історії про живе; хтось одразу йде в символи – наратив, ролі, стосунки. Текстурні штампи, своєю чергою, дають можливість працювати із фоном – із тим, що часто неусвідомлено «підкладено» під події. Така систематизація не обмежує спонтанність, а скоріше створює тривимірний простір гри й дослідження, в якому вибір клієнта можна краще помітити й осмислити».

3. *Лісений Євген*: «Так, систематизований набір створює багатовимірний простір для репрезентації внутрішніх процесів. Наявність різних груп форм — геометричних, органічних, символічних і текстурних — дозволяє клієнту інтуїтивно обирати той тип образу, який відповідає його емоційному та психічному стану. Терапевт, своєю чергою, отримує структуровану матрицю для розуміння символічних виборів і динаміки формування внутрішнього образу».

8. **Як тактильність інструменту — дерев’яних штампів і лінолеумних матриць — впливає на терапевтичний процес?**

Мета питання:

Зрозуміти, як різні матеріали й різні технічні способи створення відбитку впливають на: включеність клієнта, відчуття контролю або спонтанності, глибину переживання, безпеку та стабілізацію, взаємодію з тілесністю та сенсорним досвідом.

Відповіді:

1. *Наталя Підлісна*: «Все натуральне і органічне сприймається як теплий терапевтичний процес. Все неорганічне сприймається як технологічний терапевтичний процес. Тактильність дає приєднання до тепла чи до технологій».

2. *Олександр Осташко*: «Дерев'яні штампи зі своєю вагою, теплом і стабільністю легко стають «надійним об'єктом» у руках клієнта – чимось, що можна міцно тримати, перевертати, випробовувати силу натиску. Рух зверху вниз, чіткий жест і миттєвий відбиток підсилюють відчуття агентності: «я зробив – і слід з'явився». Для людей із розхитаними межами це може бути дуже заземлюючим досвідом. Робота з лінолеумною формою задає інший темп: нанести фарбу, накласти папір, обережно притиснути, відчути нерівності поверхні, потім відкрити відбиток. Тут більше місця для очікування, витримування невідомого результату, контакту з нюансами фактури. З психоаналітичної точки зору це різні модуси стосунків з об'єктом – імпульсивний, «ударний» та більш процесуальний, диференційований; обидва можуть бути терапевтично цінними залежно від запиту й стану клієнта».

3. *Лісений Євген*: «Тактильність виступає ключовим модулюючим чинником терапевтичного досвіду. Дерев'яні штампи забезпечують відчуття стабільності, опори, тепла. Лінолеумні матриці сприяють повільнішому, уважнішому й процесуальному типу взаємодії. Контакт із фактурою, притискання, перенесення зображення формують інший рівень тілесного досвіду, пов'язаний із зосередженістю, дослідженням меж і відчуттям контролю над результатом. Різні матеріали забезпечують різні психофізичні

канали включення, що дає змогу терапевту регулювати інтенсивність емоційного залучення й підтримувати оптимальний баланс між спонтанністю та структурою».

9. **Який базовий набір штампів Ви би запропонували — тобто які 4–5 фігур у кожній групі (геометричній, органічній, символічній і текстурній), на Вашу думку, найкраще допомагають сформувати первинну «психотерапевтичну картину» стану клієнта та відповідали би його очікуванням у виборі форм?**

Мета: отримати професійні рекомендації щодо ідеального «стартового набору», який би психологи використовували найчастіше та вважали найефективнішим.

Відповіді:

1. *Наталя Підлісна*: -.

2. *Олександр Осташко*: «Базовий набір, на мою думку, має одночасно бути простим і багатошаровим. У геометричній групі я би залишив коло (цілісність, захист, материнський простір), квадрат (структура, опора, «рамка реальності»), трикутник (напруження, конфлікт, тріада), прямокутник (поле, «арена подій») і спіраль (рух, розвиток, повернення до себе на новому рівні). В органічній групі – дерево (життя, коріння, родина), листок (крихкість, зміни, цикл), квітка (розкриття, чуттєвість), хвиля (емоційність, ритм, нестабільність), камінь/скеля (твердість, захист, застиглість). У символічній – людська фігура без деталізації статі, фігура дитини, будинок (внутрішній простір, сім’я), птах у польоті (свобода/втеча), автомобіль чи інший транспорт (рух, контроль, напрямок). У текстурній – різні типи фону: хвилясті лінії, крапки чи «дощ», сітка, концентричні кола, простий лабіринт. Такий набір дозволяє швидко скласти «карту стану» клієнта й водночас не нав’язує занадто конкретних сюжетів».

3. *Лісений Євген*: «І. Геометрична група: коло (символ цілісності, єдності, нескінченності, відображає потребу в захищеності та внутрішній гармонії. 2. Квадрат (позначає стабільність, межі, контроль. Часто вказує на

прагнення до впорядкування або безпеки). 3. Трикутник (втілює рух, напруження, спрямованість, символ вибору, дії та внутрішньої енергії). 4. Овал (м'який, пластичний символ. Відображає гнучкість, адаптивність і прийняття). 5. Пряма горизонтальна лінія (стабілізує, заземлює. Вказує на потребу у спокої, опорі, рівновазі). II. Органічна група: Лист (символ змін, циклічності та оновлення. Вказує на процеси росту і завершення). Дерево (втілює коріння, історію, життєвий шлях. Символ сили, розвитку та стійкості). Квітка (образ розкриття, вразливості й ніжності. Часто пов'язаний із потребою у прийнятті та цінності). Яблуко (Символ достатку, тілесності, життєвої енергії. Може позначати бажання підтримки або відновлення ресурсів). Трава (проста, легка форма, що вказує на природність і ґрунтованість. Символ повсякдення, стабільності та життєвої основи). III. Символічна група: Силует жінки (Позначає емоційність, турботу, інтуїцію, внутрішню жіночу частину психіки. Може символізувати значущу фігуру). Силует чоловіка (образ сили, раціональності, дії. Часто репрезентує опору або рольові моделі). Силует хлопчика (символ внутрішньої дитини (активної, допитливої). Вказує на потребу у грі, русі чи свободі). Силует дівчинки (втілює вразливість, ніжність і творчий потенціал. Може проявляти ранні емоційні потреби). Будинок (символ безпеки, кордонів, сімейних тем. Відображає внутрішній простір людини та її почуття стабільності). IV. Текстурна група: хвилі дрібні (символ емоційного руху, переживань, пам'яті. Вказує на м'які, непостійні внутрішні стани). Крапки / точки (позначають напругу, розпорошеність або акцентування. Можуть показувати внутрішню нестабільність або потребу у деталізації). Сітка (Символ контролю, структури, меж. Може відображати як порядок, так і відчуття обмеження). Лабіринт / спіраль (образ пошуку, інтенсивної внутрішньої роботи, розгубленості або трансформації). Хаотичні лінії (символ турбулентності, емоційної напруги, розрядження. Вказують на внутрішній хаос або потребу його вивести назовні)».

Блок 4. Вибір як психологічний процес

10. Що може показувати вибір конкретного штампа клієнтом?

Мета: виявити проєктивний потенціал, яку інформацію терапевт може прочитати у самому факті вибору форми.

Відповіді:

1. *Наталя Підлісна*: - «Всі варіанти і інші, яких безліч. Все залежить від проговореної з клієнтом гіпотези перед сеансом».

2. *Олександр Осташко*: «Вибір конкретного штампа може відображати актуальний афект, спосіб організації психіки та характер стосунків із об'єктами. Інколи форма стає прямою метафорою потреби (будинок → безпека, птах → свобода/втеча), інколи – вказує на конфлікт між протилежними тенденціями. Важливо не стільки те, «що означає» форма сама по собі, скільки те, як клієнт із нею поводиться і як вписує її у свій образ».

3. *Лісений Євген*: «Вибір штампа є проєктивним актом, що відображає актуальні внутрішні процеси клієнта. Це може свідчити про потребу в структурі, заспокоєнні або, навпаки, про прагнення вийти за межі звичних переживань. Символічні фігури нерідко репрезентують частини Я, значущих інших або внутрішні конфлікти. Вибір певної форми також може демонструвати тілесні потреби — наприклад, потребу в сильному жесті або м'якому русі».

11. Як інтуїтивний вибір форми може відображати неусвідомлені процеси?

Мета: включити психоаналітичне пояснення, як несвідоме може "говорити" через вибір форми, перед тим як проявиться у словах або рефлексії.

Відповіді:

1. *Наталя Підлісна*: - «Це проективна методика і все залежить від освіти і культурного коду клієнта, а також рапорта і взагалі контракта з терапевтом».

2. *Олександр Осташко*: «Інтуїтивний вибір форми – це спосіб, яким несвідоме «говорить» через тіло й жест раніше, ніж через слова. Людина часто не може пояснити, чому взяла саме цей штамп, але в подальшому аналізі виявляється, що образ напряму пов'язаний із її поточними конфліктами,

фантазіями чи спогадами. Ми фактично спостерігаємо процес первинної символізації».

3. *Лісений Євген*: «Інтуїтивний вибір відбувається до вербалізації й у певному сенсі «обминає» свідомий контроль. Саме тому він є цінним джерелом інформації про несвідомі імпульси, архетипні образи та пригнічені емоції. Вибір символу, який резонує з внутрішньою динамікою клієнта, може відображати прагнення до змін, втечі, заспокоєння, відновлення меж чи пошуку опори. Такі вибори стають точками входу до глибшої терапевтичної роботи».

Блок 5. Робота в групах

12. Чи підходить штампування для групової роботи?

Мета: оцінити групову динаміку.

Відповіді:

1. *Наталя Підлісна*: - «підходять, краще для дуже малих груп щоб не було підглядання, мавпування, тиску інших людей і інших соціальних маніпуляцій».

2. *Олександр Осташко*: «Так, штампування може добре підходити для групової терапії, бо знижує тривогу, швидко залучає учасників і дозволяє працювати з ритмом та спільним простором. Проста дія вирівнює «стартові позиції» – не потрібні спеціальні художні навички, кожен може залишити свій слід. Це створює умови для безпечнішої взаємодії й спостереження за груповою динамікою».

3. *Лісений Євген*: «Так, техніка штампування добре адаптується до групових форматів. Вона сприяє зниженню напруги, оскільки не потребує високих творчих навичок, а ритм та повторюваність дії створюють спільний простір взаєморегуляції. У групі використання штампів може стати формою невербальної комунікації, що посилює відчуття приналежності та довіри».

13. Які форми групової роботи можуть бути найбільш ефективними?

Мета: визначити сценарії використання.

Відповіді:

1. *Наталя Підлісна*: «Все залежить від задач групи. Будь-які форми можуть бути корисними і ефективними».

2. *Олександр Осташко*: «Найефективнішими я бачу формати спільного полотна, «естафетних» відбитків і малих підгруп із подальшим обговоренням. Корисні також вправи, де учасники створюють образ один для одного або доповнюють відбитки інших. Це дозволяє працювати з темами кордонів, довіри, конкуренції й підтримки».

3. *Лісений Євген*: «Ефективними є такі формати роботи: спільне створення полотна, де кожен учасник робить внесок; ритмізоване штампування, що формує групову синхронію; взаємні відбитки, коли учасники символічно «передають» емоції одне одному через образи; створення колективної композиції з використанням різних груп форм для відображення групового стану. Також штами можуть ефективно використовуватись у навчально-тренінговому форматі, наприклад тренінгу командоутворення».

Блок 6. Показання та обмеження

14. Для яких категорій клієнтів цей інструмент може бути особливо корисним?

Мета: знайти цільові групи.

Відповіді:

1. *Наталя Підлісна*: «Всі групи людей, відкритих до творчих методів, які довіряють собі і терапевту, які не обмежені тільки раціональним мисленням».

2. *Олександр Осташко*: «Особливо корисним цей інструмент може бути для дітей і підлітків, дорослих із високою тривогою, труднощами вербалізації, клієнтів із травматичним досвідом, у тому числі військових і ветеранів. Штампи дають їм можливість швидко, без слів і без «надзусиль» винести назовні складні стани. Також він може бути підтримувальним інструментом у 3. *Лісений Євген*: Набір штампів є особливо ефективним: у роботі з дітьми та підлітками; з клієнтами з підвищеною тривогою або утрудненою

вербалізацією; з військовими, ветеранами й особами, які пережили бойові дії; для клієнтів із ПТСР, коли образи та сенсорні символи можуть бути більш доступними, ніж слова; у роботі з групами, де потрібна проста, безпечна й структурована техніка».

15. У яких випадках техніка відбитку може бути менш ефективною?

Мета: сформувати етичні межі.

Відповіді:

1. *Наталя Підлісна*: «Коли людина недовірлива, підозріла, або коли вона не хоче використовувати не раціоналізуючий метод».

2. *Олександр Осташко*: «Менш ефективною техніка відбитку може бути там, де клієнт категорично уникає будь-якої сенсорної взаємодії, має виражені моторні обмеження або знаходиться в стані гострого психотичного, маніакального чи дисоціативного епізоду. Також вона не завжди підходить людям, які на даному етапі потребують насамперед чіткої вербальної структуризації. У таких випадках штампування варто або відкласти, або дуже обережно дозувати».

3. *Лісений Євген*: «Менш ефективною техніка може бути у клієнтів, які уникають тактильного контакту, мають сенсорну гіперчутливість або значні моторні обмеження. Також можливі випадки, коли символічні форми можуть активувати надмірну емоційну реакцію, що потребує додаткового контейнерування, тому застосовувати штампи важливо обережно в роботі з тяжкими травматичними переживаннями».

Блок 7. Інтеграція у практику

16. Наскільки легко інтегрувати такий набір у реальну терапевтичну сесію?

Мета: оцінити практичну зручність.

Відповіді:

1. *Наталя Підлісна*: «Дуже легко».

2. *Олександр Осташко*: «На мою думку, інтегрувати такий набір у сесію досить легко: він не потребує складної підготовки, швидко пояснюється й може використовуватися як коротка вправа або як основна частина роботи. Важливо лише чітко позначити рамку: навіщо ми це робимо, скільки часу маємо й як будемо обговорювати результат. Тоді інструмент природно вписується в хід психотерапії».

3. *Лісений Євген*: «Такий інструмент легко інтегрується у сесію завдяки простоті використання, компактності та універсальності технік. Штампи можуть бути використані як основний метод, так і як допоміжний інструмент для «розігріву» емоційної роботи, стабілізації чи завершення сесії».

17. Які переваги чи допомогу Ви бачите у використанні модульних штампів порівняно з традиційними арттерапевтичними матеріалами?

Мета: оцінити актуальність інструменту.

Відповіді:

1. *Наталя Підлісна*: ***я ніколи не зустрічала цей метод, вважаю його іновацією***.

2. *Олександр Осташко*: «Модульні штампи дають кілька переваг порівняно з традиційними артматеріалами: знижують поріг входу, задають структуру, дозволяють легко варіювати рівень складності й фокусуватися на виборі клієнта, а не на майстерності. Вони також полегшують відстеження динаміки – можна порівнювати, які форми людина обирає в різні періоди терапії. При цьому набір не замінює, а доповнює інші види творчого вираження.На відміну від вільного малювання, де матеріали часто «розчиняються» у процесі, модульний набір є чітко структурованим – це набір постійних об’єктів, до яких клієнт знову і знову повертається. Завдяки цьому ми можемо краще бачити повторювані мотиви, зміни у виборі форм, переходи з геометрії до символів тощо. Для багатьох клієнтів важливо, що штампи «справедливі»: одна й та сама форма в усіх виходить однаково, різниця лише в тому, як її використовують – це знижує сором і змагальність. З точки зору психоаналізу, ми маємо можливість отримати міст між фіксованою формою

(як стабільним об’єктом) і живим жестом (як вираженням поточного афекту). У поєднанні з класичними матеріалами – фарбами, олівцями, колажем – штампи розширюють палітру можливостей, а не звужують її».

3. *Лісений Євген*: «Модульні штампи забезпечують баланс між структурою і свободою. Вони зменшують тривогу клієнта, пропонуючи готовий символ, і водночас залишають простір для творчої інтерпретації. Порівняно з малюванням, штампи є менш фруструючими, оскільки не потребують технічних умінь, а процес створення відбитку є швидким, ритмічним та емоційно регулятивним».

18. Що могло б удосконалити цей інструментарій?

Мета: отримати професійні рекомендації для висновків диплома.

Відповіді:

1. *Наталя Підлісна*: «Набір пояснень метафоричної взаємодії, або проективних методик у вигляді коротких лекцій перед сеансом».

2. *Олександр Осташко*: «Я би вдосконалив інструментарій за рахунок різних розмірів і масштабів форм, можливості додавати «особисті» штампи клієнта, а також короткого клінічного посібника для терапевтів. Корисною була б і система простих протоколів/сценаріїв для різних груп клієнтів. Важливо зберегти баланс між структурою й свободою».

3. *Лісений Євген*: «Потенційні напрями удосконалення включають: розширення наборів, адаптованих для різних вікових груп; створення додаткових тематичних серій (емоційні стани, архетипи, фігури прив’язаності); запровадження штампів різної фактури для роботи із сенсорними потребами; розробку методичних рекомендацій і сценаріїв для роботи в індивідуальних і групових форматах; можливість комбінувати штампи з лініоритними матрицями для розширення терапевтичних технік».

Проведені консультаційні інтерв’ю з фахівцями засвідчили, що розроблений набір штампів має потенціал бути дієвим і змістовним

інструментом у сучасній арттерапевтичній практиці. Отримані відповіді дозволили побачити інструментарій очима практиків, уточнити його сильні сторони та визначити ті аспекти, які потребують подальшого розвитку. Здійснений аналіз експертних позицій підтвердив доцільність поділу штампів на чотири групи, значущість їхньої модульної структури та важливість простоти використання для зниження тривоги на початковому етапі сесії.

Фахівці також наголосили на терапевтичному потенціалі техніки відбитку, її здатності підтримувати інтуїтивний вибір, активізувати асоціативний процес та надавати простір для невербального вираження емоцій. Окремі коментарі вказали на новизну запропонованого підходу й можливість його застосування в різних контекстах — від індивідуальної роботи до групових і реабілітаційних програм.

Отже, отримані експертні оцінки слугують важливою складовою валідації запропонованого інструментарію та підтверджують його актуальність для практики арттерапії. Вони окреслюють перспективу подальшого розширення цього підходу, зокрема розроблення нових форм, удосконалення методичних рекомендацій і дослідження можливостей роботи з різними групами учасників.

ДОДАТОК В

Ілюстративні приклади використання набору штампів для арттерапевтичних практик:

1. Текстурні елементи.

2, 3 Органічні, символічні та асоціативні групи штампів.

4. Органічні, символічні елементи та геометрична група штампів.

5. Геометрічна група штампів.

6. Органічні, символічні та текстурні елементи.

7, 8, 9, 10 Підготовка матеріалів до роботи.

11-20 Приклади.

















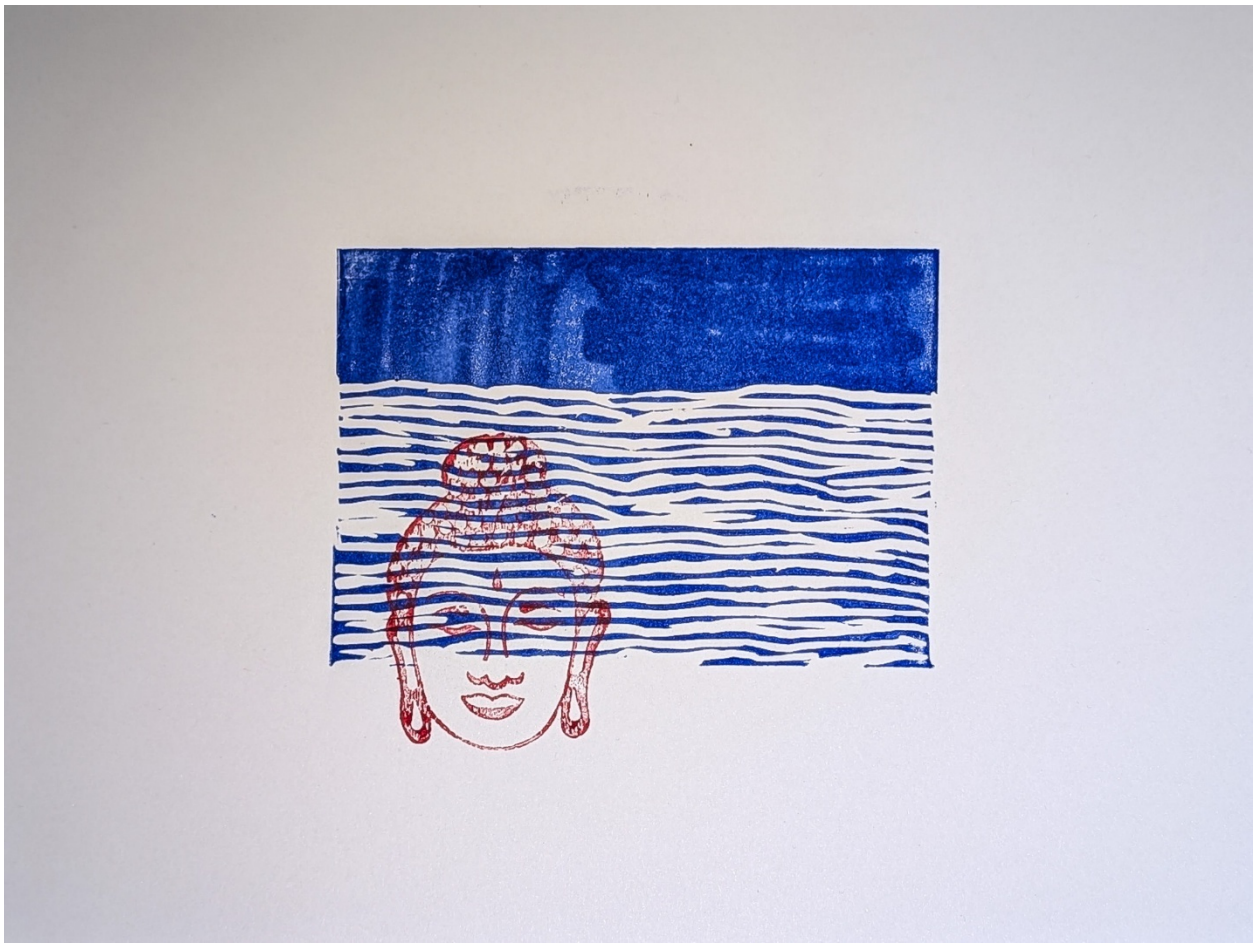








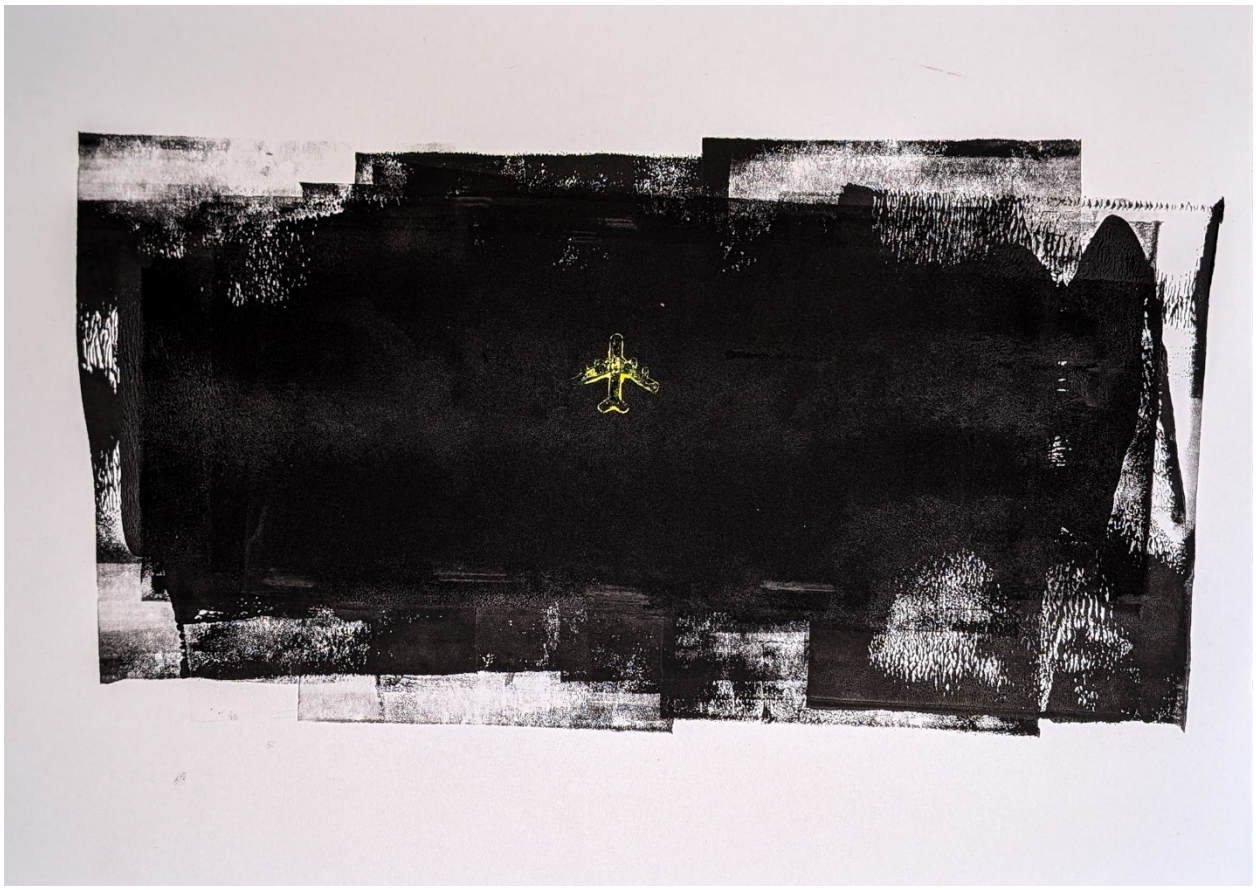


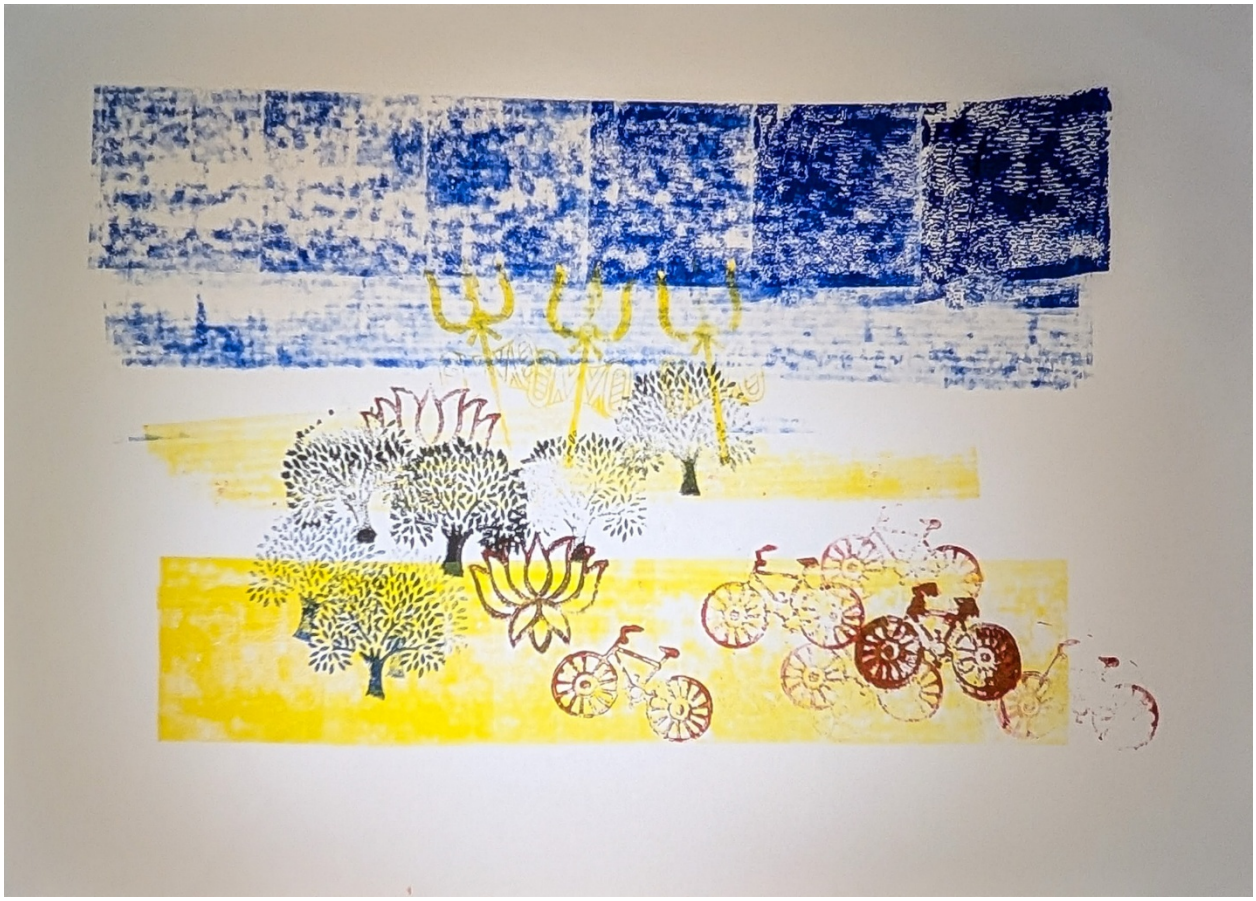














Звіт подібності

Метадані

Назва організації
Kharkiv State Academy of Design and Fine Arts
Заголовок
Шиліна
Автор Науковий керівник / Експерт
Л. ШилінаА. Говорун
підрозділ
KSADA

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

0.32% 0.32% КП 1

0.00% 0.00% КП 2

0.79% 0.79% КЦ

25
Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2

10532
Кількість слів

83188
Кількість символів

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		0
Інтервали	A→	0
Мікропробіли	·	0
Білі знаки		0
Парафрази (SmartMarks)	a	0

Джерела

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Колір тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

10 найдовших фраз — Колір тексту

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
1	https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03/Dodatok-V-Oriientovnyy-zrazok-VSTUPU-1.docx	13 0.12 %
2	https://modecon.mnau.edu.ua/en/?sdm_process_download=1&download_id=20861	11 0.10 %
3	ВКР_Сороченко [redacted] 6/6/2025 State University of Trade and Economics (Кафедра комп'ютерних наук та інформаційних систем)	10 0.09 %

з бази даних RefBooks (0.00 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)

з домашньої бази даних (0.00 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)

з програми обміну базами даних (0.09 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ЗАГОЛОВОК	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
1	ВКР_Сороченко [redacted] 6/6/2025 State University of Trade and Economics (Кафедра комп'ютерних наук та інформаційних систем)	10 (1) 0.09 %

з Інтернету (0.23 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ДЖЕРЕЛО URL	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
2	https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03/Dodatok-V-Oriientovnyy-zrazok-VSTUPU-1.docx	13 (1) 0.12 %
3	https://modecon.mnau.edu.ua/en/?sdm_process_download=1&download_id=20861	11 (1) 0.10 %

Список прийнятих фрагментів (немає прийнятих фрагментів)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	ЗМІСТ	КІЛЬКІСТЬ ОДНАКОВИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)