

ТЕХНІКА КОЛАЖУ В АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІЙ ПРАКТИЦІ У ХХІ СТОЛІТТІ

Охман Н. І., Дерман Л. М.

ВСТУП

У ХХІ столітті арт-терапія набула значного поширення як ефективний міждисциплінарний підхід, що об'єднує мистецтво, психологію та педагогіку для підтримки психоемоційного благополуччя людини. В умовах зростання стресових факторів, ізоляції та цифрової фрагментації свідомості, актуальність творчих методів роботи зі свідомістю та емоціями постійно зростає. Серед різноманітних арт-терапевтичних технік особливе місце займає колаж – універсальний і доступний спосіб невербального самовираження, який дозволяє працювати з підсвідомими образами, емоціями та внутрішніми конфліктами без необхідності володіння спеціальними художніми навичками.

Колаж дозволяє людині вільно поєднувати візуальні образи, створюючи нові смисли, які нерідко стають ключем до глибших емоційних і психічних переживань. Застосування колажу в арт-терапії не лише розкриває креативний потенціал клієнта, але й сприяє безпечному опрацюванню травматичних досвідів, розвитку рефлексії та формуванню нових життєвих наративів. У ХХІ столітті, коли людина перебуває під постійним тиском інформаційного перенасичення, саме візуальні засоби вираження стають одним із найефективніших способів комунікації з власним внутрішнім світом.

Техніка колажу є надзвичайно ефективним інструментом арт-терапії в роботі з особами, які зазнали психотравм унаслідок війни – зокрема, дітьми, що втратили безпеку та стабільність, і військовими. У контексті сучасної України, де мільйони людей зазнали вимушеного переселення, втрат, травм і тривалого стресу, метод колажу відкриває широкі можливості для м'якої, ненасильницької роботи з емоціями та травматичними спогадами.

Ефективність арт-терапевтичних практик, зокрема технік колажу, підтверджується результатами сучасних досліджень. Так, у праці О. Цимбали обґрунтовується важливість застосування арт-терапії в освітньому середовищі для гармонізації емоційного стану студентів,

розвитку їхнього творчого потенціалу та покращення комунікаційних навичок¹.

Значущість використання художньої творчості у терапевтичних цілях також підкреслюється у роботах О.Л. Вознесенської, О. Деркач, А. Захарова, Л. Мардер, С. Харенка, а також дослідників О.І. Копитіна, В.Л. Кокоренка, Л.Д. Лебедєвої, Т.Г. Зінкевич-Євстигнеєвої та інших.

Окремої уваги заслуговує дослідження О. Скар, яка акцентує на діагностичному і терапевтичному потенціалі арт-техніки «колаж», розглядаючи як ефективний інструмент для роботи з глибинними психологічними процесами².

1. Техніка колажу в арт-терапії: можливості і значення у XXI столітті

У XXI столітті арт-терапія активно розвивається як міждисциплінарна практика, що поєднує мистецтво, психологію та педагогіку. Серед різноманітних методик особливе місце займає аналогова техніка колажу, яка завдяки своїй доступності, простоті та гнучкості набула широкого визнання в роботі. Колаж дозволяє здійснювати невербальне самовираження, допомагає опрацьовувати складні емоційні стани, підтримує когнітивний розвиток та активізує творчий потенціал особистості. У сучасних умовах, що характеризуються підвищеним психоемоційним навантаженням і соціальними трансформаціями, ця техніка набуває особливої актуальності як засіб емоційної регуляції, самопізнання й внутрішньої стабілізації.

Колаж – це художня техніка, яка передбачає створення цілісного образу з фрагментів готових матеріалів: фотографій, газет, тканин, паперу тощо. В арт-терапії колаж стає інструментом вільного самовираження, який дозволяє особистості візуалізувати свої емоції, думки й підсвідомі образи без необхідності володіння художніми навичками. Процес підбору, компоновання та поєднання різних елементів стимулює асоціативне мислення, сприяє опрацюванню внутрішніх конфліктів і зняттю емоційного напруження.

Крім того, процес створення колажу є безпечним і контрольованим, що знижує рівень тривоги, дозволяє зануритися у творчий процес без страху помилитися та формує сприятливі умови для внутрішнього діалогу й самопізнання. Завдяки відкритій, некритичній природі цієї

¹ Цимбала, О. Застосування арт-терапевтичних технік в сучасних умовах навчального процесу у вищому навчальному закладі. *Простір арт-терапії. Зб. наук. праць*. К. : Золоті ворота. Вип. 2, 2016. С. 100–107

² Скар, О., Реброва К.В. Арт-техніка «колаж»: діагностичний і терапевтичний потенціал. *Простір арт-терапії: Спадок десятиліття*. Зб. наук. статей. К., 2012. С. 125–137.

техніки людина отримує можливість м'яко працювати з глибинними переживаннями, а також відновлювати відчуття особистісної цілісності та емоційної стабільності³.

У сучасному світі, де зростає психоемоційне навантаження, ізоляція та цифрова фрагментація свідомості, техніка колажу набуває особливого значення. Вона не лише адаптована до онлайн-форматів, а й відповідає потребі у швидкому, візуальному, інтуїтивному самовираженні. Колаж активно застосовується у роботі з дітьми та підлітками, реабілітації воєнних та посттравматичних станів, психологічній підтримці в освітніх установах, груповій терапії та інклюзивних практиках⁴.

У контексті арт-терапії ХХІ століття, де цифрові технології стають дедалі популярнішими, особливої актуальності набуває збереження традиційних форм творчої взаємодії. Однією з них є аналоговий колаж, який передбачає фізичну роботу з матеріалами – папером, ножицями, клеєм, текстурами.

У сучасній арт-терапевтичній практиці України техніка колажу активно використовується як ефективний інструмент для емоційного самовираження, зниження рівня тривожності та підтримки психоемоційного благополуччя різних груп населення. Відзначається тенденція до розширення кола фахівців і організацій, що інтегрують колаж у свою роботу як важливий компонент терапевтичних і освітніх програм.

Серед сучасних практиків варто виділити мисткиню Світлану Островську, яка проводить майстер-класи з колажу в рамках програми «Реабілітація: Арт-терапія» при Національній академії мистецтв України, орієнтовані на розвиток творчого потенціалу та емоційне відновлення учасників.⁵ Значну діяльність у цьому напрямі здійснює також Роман Щербан – психолог і арт-терапевт, який організовує практичні заняття з колажування спрямовані на активізацію процесів самопізнання та зниження психоемоційного напруження. Крім того, Стрийський молодіжний центр регулярно проводить заходи з фототерапії та колажування, метою яких є підтримка емоційного благополуччя молоді та розвиток їхньої креативності.

Основними цілями заходів з використанням техніки колажу є емоційне розвантаження, сприяння усвідомленню власних почуттів і потреб, покращення психоемоційного стану учасників, формування навичок рефлексії та розвитку позитивного мислення. Окрему увагу приділяють створенню безпечного середовища для соціальної

³ Ільченко І.С. Арт-терапія: навч. посіб. Умань: Візаві, 2013. 150 с.

⁴ Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу. *Психолог*. 2005. № 10. С. 5–8.

⁵ Проект «Реабілітація: Арт-терапія». *Mimey* : веб-сайт. URL: <https://surl.li/hmlstc> (дата звернення: 30.04.2025)

інтеграції та взаємопідтримки. Заняття орієнтовані на різні цільові аудиторії – дітей, підлітків, дорослих, ветеранів бойових дій, внутрішньо переміщених осіб, з урахуванням їхніх індивідуальних потреб та особливостей психоемоційного стану.

Такий підхід має низку важливих переваг. Передусім фізична взаємодія з матеріалами активізує сенсорні відчуття – дотикові, моторні та координаційні процеси. Це сприяє глибшому зануренню у творчий процес, допомагає знизити рівень тривожності та активізує природні креативні здібності. На відміну від цифрових форматів, аналоговий колаж забезпечує фізичне відчуття контролю та присутності, що є важливим чинником для стабілізації емоційного стану особистості.

Також використання техніки колажу сприяє розвитку дрібної моторики, особливо в дітей, людей похилого віку або тих, хто проходить фізичну або психологічну реабілітацію. Крім того, процес вирізання, компонування та наклеювання стає медитативною практикою, що дозволяє краще відчувати зв'язок із собою та зовнішнім світом⁶.

У сучасній арт-терапевтичній практиці активно використовуються як аналогові, так і цифрові форми створення колажів. Проте, з позиції терапевтичного ефекту, саме аналоговий колаж виявляється більш ефективним інструментом для роботи з емоційним досвідом та несвідомим матеріалом.

По-перше, аналоговий колаж передбачає фізичну взаємодію з матеріалами – вирізання, сортування, перекладання, наклеювання. Ці дії активізують тактильні та моторні сенсорні канали, що сприяє глибшій емоційній залученості у процес та створює тілесно-емоційний зв'язок із зображенням. Згідно з дослідженнями у сфері нейропсихології, залучення багатьох сенсорних систем під час творчої активності сприяє кращому засвоєнню досвіду, активації підкіркових структур мозку, відповідальних за емоційну обробку, та формуванню нових нейронних зв'язків.

По-друге, аналоговий процес створення колажу передбачає певну сповільненість і занурення в «тут-і-тепер», що підтримує розвиток усвідомленості (майндфулнес) та сприяє зниженню тривожності. На відміну від цифрових програм, які можуть створювати ілюзію швидкого результату та провокувати фрагментарність уваги, аналоговий колаж вимагає послідовного прийняття рішень, толерантності до помилок і терпіння, що є важливими терапевтичними компонентами.

По-третє, фізичні об'єкти в аналоговому колажі мають об'єм, фактуру, запах, що створює додатковий сенсорний резонанс. Такий матеріальний досвід часто асоціюється з «реальністю» та закріплює

⁶ Ільченко І.С. Арт-терапія: навч. посіб. Умань : Візаві, 2013. 150 с.

символічне значення зображень на більш глибинному рівні. У той час як цифрові зображення залишаються віртуальними й відстороненими, їхній вплив на психіку не такий тривалий та глибокий.

Крім того, варто відзначити, що аналоговий колаж сприяє «заземленню» клієнта – поверненню до тіла, до фізичного простору, що є особливо важливим при роботі з травматичним досвідом, коли людина може відчувати дисоціацію або втрату контролю над власним тілом і відчуттями. Ритуалізація процесу – від вибору матеріалів до приклеювання елементів, сприяє структуризації внутрішнього хаосу та відновленню почуття контролю.

Таким чином, незважаючи на зростання популярності цифрових технологій, аналоговий колаж зберігає свою унікальну терапевтичну цінність. Його ефективність обумовлена багатосенсорністю, тілесністю, процесуальністю та глибинним символічним потенціалом, що робить його незамінним інструментом у сучасній арт-терапії.

Аналоговий колаж виступає ефективним засобом арт-терапевтичного впливу, що сприяє вираженню емоцій, розвитку творчого потенціалу та гармонізації внутрішнього стану особистості. Завдяки можливості залучення різних сенсорних каналів і створенню безпечного простору для самовираження, ця техніка демонструє високу терапевтичну цінність. Практичний досвід використання аналогового колажу в індивідуальній психотерапії, груповій роботі та освітньому процесі підтверджує його універсальність і результативність у вирішенні широкого спектра завдань психоемоційної підтримки та розвитку особистості.

У класичному розумінні техніка колажу передбачає роботу з паперовими вирізками, проте сучасні арт-терапевтичні практики дедалі активніше інтегрують у цей процес широкий спектр природних та індустриальних матеріалів. Металеві елементи (фольга, дріт, крихкі блишки), фрагменти деревини (стружка, коркова плитка, зрізи гілок), уламки скла й кераміки, а також органічні компоненти – мох, листя, пір'я – створюють багатогранну текстурну палітру, завдяки чому колаж набуває об'ємності й тактильної насиченості.

По-перше, робота з матеріалами різної щільності і походження активізує мультисенсорну інтеграцію: клієнт одночасно сприймає холодний блиск металу, шорсткість коркової фактури, хрускіт сухого листя чи м'яку пружність моху. Тактильні відчуття поглиблюють емоційну залученість, сприяють активації соматичних каналів зв'язку з тілом та створюють умови для тілесно-орієнтованої рефлексії.

По-друге, різномірні поверхні й матеріали стимулюють розвиток сенсорно-кінетичних навичок: учасник арт-терапії відпрацьовує точність рукоділля, відчуття міри зусилля, розвиває дрібну моторику. Цей процес не лише підтримує когнітивні функції, а й виконує

калібрувальну роль у відновленні сенсорної рівноваги, особливо важливої для осіб із порушеннями сприйняття або після травматичних подій.

По-третє, нові матеріали розширюють символічний словник колажу. Наприклад, фрагменти дзеркального скла можуть бути використані як метафора роздвоєного «Я», а шматочки старої деревини, як символ часу та історичності досвіду. Органічні елементи (листя, кора, мох) вводять у роботу екологічну тематику й сприяють відчуттю єднання з природним середовищем, що підсилює ресурсний потенціал клієнта⁷.

Нарешті, взаємодія з багатофакторними матеріалами сприяє зменшенню тривоги та відчуття «відстороненості» від художнього процесу: тактильна робота заземлює особистість, повертаючи її до реального простору й закріплюючи відчуття безпеки. Застосування металу, дерева, скла, моху й листя робить техніку колажу більш гнучкою і різноманітною, відкриваючи нові шляхи вираження та опрацювання внутрішнього досвіду⁸.

Таким чином, інтеграція нетрадиційних матеріалів у техніку колажу збагачує арт-терапевтичний інструментарій, поглиблює сенсотворчий процес і зміцнює терапевтичний ефект за рахунок мультисенсорної залученості, символічного різноманіття та тілесної релаксації.

2. Терапевтичні механізми і практичне застосування колажу

У стані сильного емоційного напруження або стресу, що супроводжує кризові події (війна, втрата близьких, травматичні переживання), людині часто буває складно вербалізувати власні почуття й переживання. У таких випадках аналоговий колаж виступає безпечним та ефективним інструментом «вивільнення» внутрішнього напруження через образотворчий процес. Фізична взаємодія з матеріалами – вирізання фрагментів, створення композицій, інтуїтивний вибір кольорів і текстур активує сенсорні механізми, знижує рівень тривожності й забезпечує альтернативний канал вираження емоцій без потреби в мовному оформленні. Такий підхід не лише сприяє емоційному розвантаженню, а й дозволяє людині усвідомити внутрішні стани, інтегрувати

⁷ Охман, Н. І., & Дерман, Л. М. Аналоговий колаж у XXI столітті: художні аспекти. *Актуальні проблеми розвитку українського та зарубіжного мистецтва: культурологічний, мистецтвознавчий, педагогічний аспекти* : матеріали IX Міжнародної наук.-практ. конф. 24–26 трав. 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Press, 2024. С. 113–116. DOI:10.36059/978-966-397-390-6-34

⁸ Скар, О., Реброва К.В. Арт-техніка «колаж»: діагностичний і терапевтичний потенціал. *Простір арт-терапії: Спадок десятиліття*. 36. наук. статей. К. 2012. С. 125–137.

травматичний досвід та поступово відновити відчуття контролю над власним життям.

Особливе значення техніка колажу має в роботі з військовими та ветеранами, які мають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) або труднощі з адаптацією до мирного життя, а також з дітьми, які часто не мають достатнього словникового запасу або внутрішньої зрілості для вираження глибоких переживань. У таких випадках аналоговий колаж виступає безпечним та ефективним способом «вивільнення» внутрішнього напруження через образотворчий процес.

В Україні реалізується низка арт-терапевтичних програм, що використовують техніку колажу для підтримки зазначених груп. Наприклад, у Києві Фонд «Після Служби» організовує безкоштовні майстер-класи з арт-терапії для ветеранів, військових та їхніх родин. Заняття спрямовані на допомогу учасникам у вираженні емоцій, опрацюванні травматичного досвіду та адаптації до цивільного життя. Також реалізується проєкт «Реабілітація: Арт-терапія», який передбачає проведення майстер-класів з колажу та інших видів мистецтва для матерів і дітей, що постраждали від війни. Програма спрямована на зниження рівня тривожності, відновлення емоційного балансу та покращення взаєморозуміння в родинях.

У Волинській області проводяться арт-терапевтичні сесії для військовослужбовців, під час яких учасники створюють колажі, що символізують перехід від темряви до світла, сприяючи осмисленню негативного досвіду та відновленню внутрішньої рівноваги.

Для дітей, які зазнали впливу війни, Благодійний фонд «Фемілі Плюс» реалізує програму психологічної реабілітації, що включає заняття з арт-терапії, зокрема техніку колажу. Метою програми є допомога дітям у вираженні складних емоцій, відновленні емоційного балансу та підвищенні самооцінки.

У процесі створення колажу активуються кілька ключових терапевтичних механізмів, які забезпечують його психотерапевтичний потенціал:

- Ритуальність дій – систематичне повторення певних рухів (вирізання, компонування, наклеювання) має заспокійливу дію, знижуючи рівень психоемоційного напруження. Подібно до медитативної практики, ритуальність процесу сприяє глибшому зануренню в творчий стан, стабілізації емоцій та відновленню внутрішнього балансу.
- Формування структури з хаосу – побудова композиції з різноманітних елементів є символічним актом упорядкування внутрішнього досвіду. Колаж виступає візуальним відображенням можливості зібрати розрізнені частини власної реальності в нову цілісність, що, у свою чергу, сприяє відновленню відчуття контролю над життям,

підвищує самооцінку та підтримує процес інтеграції травматичного досвіду.

- Проективний механізм – інтуїтивний вибір матеріалів, кольорів і образів дозволяє людині спонтанно виявляти глибинні почуття, переживання та внутрішні конфлікти без необхідності їх вербалізації.

Однією з ефективних форм арт-терапевтичної роботи із застосуванням техніки аналогового колажу є створення карти мрій – візуальної композиції, що репрезентує бажане майбутнє, життєві цілі, ідеальні образи та джерела особистісного натхнення. Така карта може відображати індивідуальні проекти, прагнення до створення родини, професійної реалізації, подорожей або формування стилю життя, що відповідає внутрішнім потребам і цінностям людини⁹.

У сучасній арт-терапевтичній практиці України створення карти мрій є поширеною технікою, яка використовується для візуалізації цілей, активізації внутрішніх ресурсів і підтримки психоемоційного благополуччя. Різні організації, арт-центри та психологічні студії проводять спеціалізовані майстер-класи та воркшопи, орієнтовані на різні вікові та соціальні групи.

Зокрема, Kyiv Art Therapy регулярно організовує майстер-класи зі створення карти мрій, де учасники працюють над візуалізацією своїх бажань і життєвих орієнтирів за допомогою технік аналогового колажу. Аналогічну діяльність провадить Mental Luna Hub, який фокусується на правильному формулюванні бажань та ресурсній візуалізації майбутнього через творчий процес.

У рамках освітніх і соціальних ініціатив також впроваджуються арт-терапевтичні програми зі створення карти мрій. Наприклад, у Рівненському центрі професійно-технічної освіти для осіб з особливими освітніми потребами організовуються колективні заняття зі створення карти бажань, що сприяють розвитку комунікативних навичок, креативності та самоусвідомлення. У Запоріжжі арт-студія «Maestro» проводить безкоштовні майстер-класи для дорослих, спрямовані на формулювання особистісних цілей і побудову ресурсної візії майбутнього.

Окремі заходи із створення карти мрій проводяться і в рамках великих культурних подій. Зокрема, у Черкасах центр розвитку особистості «Еволюція» реалізував програму майстер-класів «Моя карта мрій», а в Києві в межах ініціативи «Сімейні вихідні»

⁹ Тьомкін Ю. В. Життєві цілі як регулятори самореалізації та самоактуалізації особистості. *Психолого-педагогічні П 86 координати розвитку особистості* : зб. наук. матеріал. IV Міжнар. наук.-практ. конф. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. С. 239–244.

у Мистецькому арсеналі проводяться творчі арт-терапевтичні сесії, спрямовані на емоційне відновлення дітей і дорослих.

У процесі створення карти мрій людина визначає важливі для себе цінності, усвідомлює внутрішні бажання, які раніше могли бути пригнічені чи залишатися невираженими, і формує образ бажаного майбутнього. Візуалізація позитивних життєвих орієнтирів сприяє активації ресурсного стану, мобілізації внутрішніх сил для подолання труднощів, зменшенню рівня тривожності та розвитку конструктивного мислення. Створення карти мрій також допомагає зміцнити почуття особистісної цілісності, підвищити мотивацію до самореалізації та формувати впевненість у можливості досягнення поставлених цілей.

Створення карти мрій має значний терапевтичний потенціал, який проявляється через кілька ключових механізмів:

1. Фокусування на позитивних установках. У стані стресу або психоемоційного виснаження людина має тенденцію концентруватися на проблемах і негативних сценаріях. Процес створення карти мрій сприяє перенаправленню уваги на конструктивні образи майбутнього, активізуючи почуття надії, віру в можливість змін і відновлення психологічної рівноваги.

2. Формування цілей і структуризація бажань. Карта мрій допомагає не лише виявити приховані або неусвідомлені прагнення, а й організувати їх у чіткі, досяжні цілі. Такий підхід є особливо ефективним у роботі з апатичними станами, депресією, втратою життєвих орієнтирів, оскільки сприяє мобілізації мотиваційних ресурсів особистості.

3. Підвищення самомотивації. Готовий колаж виконує функцію наочного нагадування про особисті цінності й цілі, слугуючи джерелом натхнення, підтримки сили волі та впевненості у власних можливостях у процесі досягнення запланованого.

4. Проективний аналіз внутрішніх процесів. Карта мрій може бути використана терапевтом як діагностичний інструмент: аналіз інтуїтивно обраних образів, кольорових рішень та просторового розміщення елементів дає змогу виявити глибинні переконання, страхи, внутрішні конфлікти чи несвідомі ресурси особистості.

Техніка створення карти мрій довела свою ефективність у роботі з різними категоріями клієнтів:

- У роботі з підлітками створення карти мрій сприяє формуванню уявлення про власне майбутнє, підвищенню самооцінки та зниженню рівня тривожних думок, що є важливим у період активного становлення особистості.

- У терапії військових та ветеранів карта мрій допомагає змістити акцент із режиму «виживання» на перспективу «створення» нового

життя, акцентуючи увагу на цінностях мирного часу, родини та самореалізації в нових умовах.

- У роботі з жінками в кризових періодах життя створення карти мрій стимулює інтуїтивний пошук нових смислів, допомагає переосмислити життєві обставини та сформуванню позитивні сценарії особистісного розвитку.

Техніка колажу займає важливе місце у педагогічній практиці, особливо в контексті розвитку креативного мислення, емоційного самовираження та формування особистісної рефлексії у здобувачів освіти. Застосування колажу у навчальному процесі дозволяє створити умови для інтеграції візуального мистецтва, психологічних практик і педагогічних завдань, що сприяє більш глибокому залученню студентів у процес навчання та особистісного розвитку.

Робота з технікою колажу активізує асоціативне мислення, розвиває здатність аналізувати й структурувати інформацію, стимулює творчі пошуки та нестандартне бачення завдань. Крім того, створення колажу допомагає студентам опрацьовувати власні емоції, знижувати рівень тривожності та краще усвідомлювати свої внутрішні потреби й цінності.

Для студентів, які навчаються за спеціальністю «Дизайн», робота з колажем має особливе значення. Колаж слугує потужним інструментом розвитку візуального мислення, композиційного бачення та навичок побудови художнього образу. Створюючи колажі, студенти тренують вміння працювати з формою, кольором, текстурою, ритмом композиції, що є фундаментальними елементами у професійній діяльності дизайнера.

Колажна техніка розвиває здатність швидко генерувати ідеї, працювати з асоціативними рядами, комбінувати несподівані візуальні рішення, що особливо важливо для креативного процесу в сучасному дизайні.

Важливим аспектом є також розвиток емоційної компетентності: створення колажів дає змогу студентам краще розуміти власні емоційні стани, що у майбутньому допоможе у створенні більш глибоких, чутливих до контексту дизайнерських рішень¹⁰.

Таким чином, інтеграція техніки колажу у педагогічний процес сприяє не лише розвитку творчих навичок, а й формуванню цілісної,

¹⁰ Охман, Н. І., & Дерман, Л. М. Аналоговий колаж у XXI столітті: художні аспекти. *Актуальні проблеми розвитку українського та зарубіжного мистецтва: культурологічний, мистецтвознавчий, педагогічний аспекти* : матеріали IX Міжнародної наук.-практ. конф. 24–26 трав. 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Press, 2024. С. 113–116. DOI:10.36059/978-966-397-390-6-34

самосвідомої особистості майбутнього дизайнера, здатного працювати креативно, адаптивно й емоційно відповідально.

Робота з колажем має потужний психофізіологічний ефект, адже поєднує як емоційно-образну діяльність, так і фізичну активність, зокрема – дрібну моторику. В процесі створення колажу людина виконує ряд дрібних, скоординованих рухів: вирізання, сортування, розміщення елементів, приклеювання, що активно задіює дрібні м'язи кистей та пальців. Коли людина працює руками, особливо з дрібними предметами, активізуються сенсомоторні зони кори головного мозку, що відповідають за координацію, контроль рухів, а також зони, пов'язані з емоціями, пам'яттю та уявою. Регулярна моторна активність, особливо пов'язана з творчим мисленням, сприяє формуванню нових нейронних зв'язків. Це особливо важливо в процесі реабілітації після психотравм, коли потрібно «переписати» або замінити болісні шаблони новими здоровими асоціаціями.

Робота з колажем тренує увагу, просторову уяву, логіку та послідовність дій. Це допомагає поліпшити концентрацію, мислення, пам'ять, особливо у дітей або людей, які перебувають у стані психоемоційного виснаження. Поєднання ручної праці з візуальним мисленням стимулює міжпівкульну інтеграцію, активну взаємодію лівої (логічної) та правої (образної) півкулі мозку. Це покращує загальну здатність до саморегуляції, прийняття рішень і адаптації до нових умов.

Колаж як техніка в арт-терапевтичній практиці XXI століття є універсальним і ефективним інструментом роботи з психоемоційними станами. Його застосування відповідає викликам сучасності та сприяє глибшому пізнанню себе, розвитку емпатії та внутрішньої гармонії.

ВИСНОВКИ

У XXI столітті техніка колажу стала однією з найпотужніших і водночас доступних форм арт-терапевтичної роботи, що відповідає сучасним викликам суспільства – від інформаційного перевантаження до емоційного вигорання та наслідків психотравм. Колаж як метод поєднує у собі візуальну мову, символізм та асоціативне мислення, дозволяючи людині без потреби у спеціальних художніх навичках передати свої внутрішні переживання, конфлікти та потреби.

Колаж як техніка в арт-терапевтичній практиці XXI століття виступає універсальним і багатофункціональним інструментом, що дозволяє ефективно працювати з широким спектром психоемоційних станів. Він поєднує в собі візуальне самовираження, сенсорну інтеграцію та проєктивні механізми, сприяючи вивільненню пригнічених емоцій, зниженню тривожності та формуванню ресурсного стану.

Унікальність техніки полягає в тому, що вона працює з уже готовими елементами (фотографіями, вирізками, текстом), які учасник терапії інтуїтивно відбирає і поєднує. Це створює умови для безпечного та ненасильницького контакту з несвідомим і водночас активізує творчі ресурси особистості. Колаж відкриває нові сенси, допомагає інтегрувати емоційний досвід і сформувати нову оповідь про себе.

Терапевтичні механізми техніки – проєкція, символізація, реконструкція, дистанціювання та зовнішнє вираження внутрішнього стану – роблять її надзвичайно ефективною у роботі з посттравматичними станами, тривогою, депресією, втратою, міжособистісними конфліктами. Крім того, вона сприяє формуванню позитивної самооцінки, зміцненню ідентичності та розвитку емоційного інтелекту.

У практичній площині колаж використовується як у класичній індивідуальній терапії, так і в груповій роботі, у школах, реабілітаційних центрах, клініках, соціальних проєктах. В українському контексті ця техніка набуває особливої актуальності в умовах війни, масових переміщень населення, втрат та колективної травми. Вона активно застосовується психологами та арт-терапевтами при роботі з дітьми-переселенцями, військовими, родинами загиблих, а також у програмах психосоціальної підтримки.

Створення колажу активізує процеси самопізнання, розвитку креативного мислення та особистісної рефлексії, що особливо актуально в умовах соціальної нестабільності та зростання психоемоційних навантажень у сучасному суспільстві.

У роботі з різними групами – дітьми, підлітками, дорослими, військовими, ветеранами, колаж доводить свою гнучкість і терапевтичну результативність. Він дозволяє опрацьовувати глибинні переживання навіть у тих випадках, коли вербалізація емоцій є ускладненою або неможливою.

Особливу цінність техніка колажу має і в педагогічній діяльності, зокрема у підготовці студентів дизайнерських спеціальностей. Вона сприяє розвитку візуального мислення, креативності, композиційних навичок і емоційної компетентності, що є основоположними якостями сучасного фахівця в галузі дизайну.

Таким чином, техніка колажу не лише відповідає викликам сучасності, а й відкриває нові можливості для гармонійного розвитку особистості, формування емпатії, внутрішньої стійкості та здатності до творчої самореалізації.

Техніка колажу в арт-терапії XXI століття виступає не лише як метод психологічної допомоги, а й як спосіб особистісного розвитку та ресурсного відновлення. Вона гармонійно поєднує індивідуальне і

колективне, естетичне й терапевтичне, забезпечуючи людині простір для глибокого осмислення власного досвіду, зцілення і творчої трансформації.

АНОТАЦІЯ

У статті досліджується роль техніки колажу в арт-терапевтичній практиці ХХІ століття. Автор розкриває її значення як доступного й гнучкого інструменту для роботи з емоційними станами, травмами та глибинними переживаннями. Особливу увагу приділено аналоговому колажу, який через фізичну взаємодію з матеріалами активує сенсорні процеси, знижує тривожність і сприяє креативному самовираженню. Окремо висвітлено терапевтичний потенціал створення карти мрій як способу формування позитивних життєвих орієнтирів. Стаття підкреслює універсальність і ефективність колажу в роботі з дітьми, ветеранами та людьми в кризових ситуаціях, обґрунтовуючи його актуальність у контексті сучасних психоемоційних викликів.

Література

1. Берд М. 100 ідей, що змінили мистецтво. Київ: ArtHuss, 2019. 208 с.
2. Бермудез А. АБВ колажу. Київ: ArtHuss, 2025. 144 с.
3. Вознесенська О. Особливості арт-терапії як методу. *Психолог*. 2005. №10. С. 5–8.
4. Ільченко І.С. Арт-терапія: навч. посіб. Умань: Візаві, 2013. 150 с. (5-24).
5. Охман, Н. І., & Дерман, Л. М. Аналоговий колаж у ХХІ столітті: художні аспекти. *Актуальні проблеми розвитку українського та зарубіжного мистецтв: культурологічний, мистецтвознавчий, педагогічний аспекти* : матеріали ІХ Міжнародної наук.-практ. конф. 24–26 трав. 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Press, 2024. С. 113–116. DOI:10.36059/978-966-397-390-6-34
6. Скар, О., Реброва К.В. Арт-техніка «колаж»: діагностичний і терапевтичний потенціал. *Простір арт-терапії: Спадок десятиліття*. Зб. наук. статей. К. 2012. С. 125–137.
7. Тьомкін Ю. В. Життєві цілі як регулятори самореалізації та самоактуалізації особистості. *Психолого-педагогічні П 86 координати розвитку особистості*: зб. наук. матеріл. ІV Міжнар. наук.-практ. конф. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. С. 239–244.
8. Цимбала, О. Застосування арт-терапевтичних технік в сучасних умовах навчального процесу у вищому навчальному закладі.

Простір арт-терапії. Зб. наук. праць. К. : Золоті ворота. Вип. 2, 2016. С. 100–107.

9. 10 підходів до колажування, що зможуть вас надихнути. *Telegraf.Design. Україна* : веб-сайт. URL: <https://surl.li/bjcmbs> (дата звернення: 30.04.2025)

10. Проєкт «Реабілітація: Арт-терапія». *Мімец* : веб-сайт. URL: <https://surl.li/hmlstc> (дата звернення: 30.04.2025)

Information about the authors:

Okhman Nataliia Ihorivna,

Assistant at the Department of Design
Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University
9, Pyrohova Str, Kyiv, 01601, Ukraine

Derman Lilia Mykolaivna,

Ph.D., Associate Professor,
Head of the Department of Design
Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University
9, Pyrohova Str, Kyiv, 01601, Ukraine