

dominate, emphasizing the priority of personal well-being and relationships in times of crisis. However, significant differences were identified: first-year students highly value creativity, while for fourth-year students this value is relegated to the bottom of the list. In terms of instrumental values (means of achieving goals), first-year students emphasize "honesty," "independence," and "cheerfulness," while fourth-year students emphasize "education," "self-control," and "good manners." This shift in priorities indicates the influence of the educational process and professional training, where senior students value the qualities necessary for effective psychological work.

Thus, the study confirms that in the context of war and professional training, there is a dynamic change in the value orientations of psychology students. These changes are important for their future as specialists who will work on the psychological recovery of society.

Further scientific work should focus on studying the influence of external circumstances, especially war, on the formation of young people's life priorities.

Keywords: system of value orientations, terminal value orientations and instrumental value orientations, psychology students, wartime.

УДК 159.942.5:374

О. Дацун

АРТТЕРАПЕВТИЧНИЙ ФЛЕШМОБ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ

Резюме

У статті представлено аналіз арттерапевтичного флешмобу як форми психологічної підтримки та засобу зниження тривожності у дітей в умовах повномасштабного вторгнення. Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня тривожних проявів у дитячому віці та обмеженими можливостями застосування традиційних вербальних методів психологічної допомоги в кризових ситуаціях.

Метою статті є обґрунтування потенціалу арттерапевтичного флешмобу як доступного та безпечного інструменту емоційної підтримки дітей на прикладі авторського флешмобу «думками про Мрію», присвяченому образу літака АН-225 «Мрія», що виник у перші дні повномасштабного вторгнення.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз наукової літератури; логіко-структурне моделювання для розробки флешмобу; методи збору статистичних даних розповсюдження інформації в соцмережах; метод спостереження за емоційним станом у дітей; аналіз продуктів діяльності (малюнків) при виконанні розроблених корекційних завдань.

Результати: переважання яскравих кольорів, цілісних образів та відсутність виражених ознак агресивності або підвищеної тривожності у дитячих роботах дозволяють розглядати арттерапевтичний флешмоб як стабілізуючу та ресурсну форму творчої активності. Кількісні та якісні показники поширення флешмобу свідчать про його відповідність актуальному емоційному запиту суспільства та потенціал як інструменту первинної психологічної підтримки дітей.

Висновки: арттерапевтичний флешмоб може бути ефективно інтегрований у практику психологічної допомоги, психоосвіти та освітніх ініціатив як додатковий засіб профілактики та зниження тривожності у дітей в умовах кризових соціальних змін.

Ключові слова: арт-терапія; арттерапевтичний флешмоб; дитяча тривожність; психологічна допомога дітям; символізація.

Вступ. Початок війни поставив нові виклики перед всіма членами суспільства – політиками, батьками, викладачами, лікарями, психологами – зокрема щодо оперативного опанування знань у сфері кризового реагування, повного переформатування професійних та методологічних процесів, а також пошуку й адаптації альтернативних методів підтримки дітей, які б були водночас ефективними та нетравматичні для дитячої психіки. Специфіка надання психологічної допомоги визначалася також тим, що фахівці самі перебували в умовах високої невизначеності та переживали травматичні події як у професійному, так і в особистісному просторі.

Арттерапія як один із напрямів психокорекційної роботи з дітьми створює можливості м'якого впливу на психіку дитини, формуючи безпечний простір, у межах якого стає можливим процес відновлення як для дитини, так і для дорослого, що перебуває поруч.

Переживання колективної травматизації зумовлює потребу в групових формах роботи, у яких формується відчуття підтримки, присутності інших людей із подібним досвідом, взаємного розуміння, а також створюються умови для пошуку власного сценарію відновлення через спостереження й взаємодію з іншими членами групи.

Одним із артметодів, що застосовується в груповій роботі та має потенціал залучення широкого кола учасників, є флешмоб.

Мета дослідження: обґрунтування потенціалу арттерапевтичного флешмобу як доступного та безпечного інструменту емоційної підтримки дітей на прикладі авторського флешмобу «думками про Мрію», присвяченому образу літака АН-225 «Мрія», що виник у перші дні повномасштабного вторгнення.

Виходячи із поставленої мети, нами сформульовані наступні **завдання** дослідження:

- Проведення теоретичного аналізу щодо визначення методології проведення флешмобу;
- Розробка програми проведення флешмобу як методу корекції тривожності у дітей.
- Визначення можливостей застосування флешмобу у роботі з дітьми.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз наукової літератури; логіко-структурне моделювання для розробки флешмобу; методи збору статистичних даних розповсюдження інформації в соцмережах; метод спостереження за емоційним станом у дітей; аналіз продуктів діяльності (малюнків) при виконанні розроблених корекційних завдань.

Результати. У контексті воєнних подій однією з найбільш поширених психологічних реакцій у дітей є підвищення рівня тривожності, що проявляється у формі емоційної напруги, страхів, порушень сну, зниження здатності до концентрації уваги та соматичних скарг. Тривожність у дітей часто має дифузний характер і не завжди усвідомлюється або вербалізується, що ускладнює її діагностику та корекцію традиційними вербальними методами психологічної допомоги.

Саме тому актуалізується потреба у використанні таких форм психологічної підтримки, які б відповідали віковим особливостям дітей, забезпечували відчуття безпеки та дозволяли працювати з емоційними переживаннями опосередковано, без їх прямої вербалізації. Арттерапія у цьому контексті виступає ефективним інструментом зниження рівня тривожності, оскільки активізує символічні та творчі способи опрацювання внутрішнього досвіду дитини. Одним із нових підходів застосування групової арттерапії в практиці є флешмоби.

Флешмоб – означає «несподівана поява групи людей у громадському місці для виконання певної дії» (Wikipedia, 2025). Це – «заздалегідь спланована масова акція, зазвичай організована через інтернет або інші сучасні засоби комунікації, у якій велика кількість людей раптово збирається у громадському місці, протягом декількох хвилин виконує заздалегідь оговорені дії і потім швидко розходяться. Соціальний чи політичний відтінок перетворює флешмоб на соціальний моб ...» (Словник української мови, 2025).

Застосування арттерапевтичних методів у форматі флешмобу розширює можливості психокорекційної роботи, поєднуючи індивідуальну творчу активність із груповою взаємодією та відчуття причетності до спільної дії. Методологія арттерапевтичного флешмобу ґрунтується на принципах добровільності участі, доступності завдань, символічності образів та безоцінного прийняття результатів творчої діяльності. Флешмоб як форма групової арттерапевтичної взаємодії створює умови для зниження рівня тривожності через нормалізацію емоційних переживань, усвідомлення власних почуттів у безпечному просторі та переживання підтримки з боку інших учасників. Колективний характер такої діяльності сприяє формуванню відчуття спільності, зменшенню ізоляції та підсиленню ресурсного стану дитини, що є особливо важливим у ситуаціях колективної травматизації.

Розглянемо основні завдання арттерапевтичного флешмобу:

- створення безпечного простору для невербального вираження емоцій;
- актуалізація ресурсних станів через творчість;
- зниження інтенсивності тривожних переживань;
- формування відчуття спільності та взаємної підтримки;
- розвиток навичок саморегуляції у дітей.

Методологія флешмобу ґрунтується на таких принципах:

- добровільність участі, що знижує внутрішній опір і тривожність;

ПСИХОЛОГІЯ

- доступність та простота завдань, відповідно до вікових можливостей дітей;
- символічність творчої продукції, що дозволяє опрацьовувати складні емоційні стани опосередковано;
- безоцінне прийняття результатів творчості, відсутність порівняння та критики;
- орієнтація на процес, а не на результат, що зменшує страх помилки.

У межах флешмобу дітям пропонуються короткі артзавдання (малювання, створення символів, прості колажі), спрямовані на відображення образів безпеки, спокою, підтримки або внутрішнього ресурсу. Тематика завдань формується з урахуванням актуального емоційного стану дітей та контексту переживань, пов'язаних із воєнними подіями.

Флешмоб може реалізовуватися в онлайн- або офлайн-форматі, індивідуально або за участі батьків та педагогів. Участь дорослих не має директивного характеру і спрямована на створення підтримувального середовища. Результати творчої діяльності можуть презентуватися у спільному просторі (онлайн-галерея, виставка), що підсилює відчуття значущості та завершеності процесу.

Участь у арттерапевтичному флешмобі сприяє: зниженню рівня ситуативної тривожності; підвищенню відчуття безпеки та стабільності; розвитку емоційної обізнаності; зменшенню почуття ізоляваності; активізації внутрішніх ресурсів дитини.

Зазначені методологічні засади стали основою для розробки та реалізації арттерапевтичного флешмобу «Думками про Мрію». Дана робота тривала приблизно 6 місяців з 28.02.2022 року по серпень 2022 року (згідно першої та останньої дат згадки хеш тегу «думкамипромрію» в соцмережі). Ідея проведення флешмобу «Думками про Мрію» виникла після того, як в мережі Інтернет з'явилися світлини знищеного літака АН-225 «Мрія».

Опис арттерапевтичного флешмобу «Думками про Мрію». Образ літака в арттерапевтичному контексті може використовуватися як символ злету, руху, досягання поставлених цілей, уявлення власного майбутнього, символ краси життєвого шляху та власних сил. Також власна назва літака «Мрія» має додаткове символічне значення про надію, про те, що бажання, сподівання та мрії мають здійснюватися. Символічне поєднання образів «літак» та «мрія» в арттерапевтичній роботі може означати поєднання краси, досягнень, мрій та можливостей до їх здійснення. Основне символічне навантаження має метафора краси здійснення бажань та потужної праці на шляху їх здійснення.

Під час колективної травматизації підвищується рівень залежності психічної стабільності від різних символів і залежність від символу літака «Мрія» не стало виключенням. Поява в мережі Інтернет фотографій знищеного літака «Мрія» мала так само декілька рівнів впливу на психіку людей – з одної сторони дані фото підтверджували фактаж чергового злочину російської армії, з іншого боку – знищення «Мрії» символічно сприймалося людьми як знищення власних мрій на мирне майбутнє, розвиток, досягнення бажань, саме життя. Таким чином, психологічне опрацювання травми втрати літака як символу мрії мала б вестися так само на символічному рівні, а отже відтворення символу мрії в малюнку, колажу та інших артоб'єктах і має нести в собі психотерапевтичне навантаження.

Розглянемо правила проведення флешмобу «Думками про Мрію». Завдання оприлюднювалось у відкритому доступі через соціальні мережі Facebook та Telegram, в соціальних мережах на персональній сторінці автора, сторінках психологічних спільнот, політичних та інформаційних каналах без персонального залучення дітей або прямого контакту дослідника з учасниками. Участь дітей у флешмобі відбувалось опосередковано через батьків або законних представників, які самостійно приймали рішення щодо виконання артзавдання дитиною та публікації результатів у соціальних мережах. Факт виконання завдання та публікація дитячих робіт у відкритому онлайн-просторі за ініціативою батьків розглядається як форма імпліцитної батьківської згоди на участь дитини у творчій активності.

Інструкцію проведення флешмобу було представлено у вигляді пропозиції нової техніки «Думками про Мрію». Необхідні матеріали для роботи: альбомний папір, олівці. Беручи до уваги можливі обмеження в наявності інструментарію та належних умов для виконання завдання нами було запропоновано використовувати будь-які можливості для малювання – «будь-де, будь-чим, будь на чому».

Інструкція: «Ти бачиш, зараз відбуваються події, коли стає боляче. Поранені люди, будинки, міста, дороги, літаки. Україна має найкрасивіший і найбільший літак у світі – «Мрія». Але йому зараз дуже боляче. Його обов'язково будуть відновлювати. Давай ти зараз намалюєш літак таким, яким би ти хотів його побачити. Можливо, саме за твоїм малюнком буде створено новий дизайн «Мрії». А ми потім сфотографуємо твій малюнок та відправимо його тим, хто буде відновлювати літак.

Якщо дитина захоче намалювати на папері ще щось – можна! Говоріть – маляу так, як тобі хочеться. Якщо захоче просто з паперу скласти літачок та розмалювати – можна й так)) можна загадати бажання з запустити свою «Мрію» в небо!

Сфотографуйте малюнок та розмістіть з позначкою #думкамипромрію» (Дацун, 2022).

У процесі кількісного аналізу розповсюдження арттерапевтичного флешмобу було виокремлено кілька етапів (умовних «кіл») його поширення в соціальних мережах, кожен з яких мав певні особливості.

Перше коло – авторське розміщення завдання. На цьому етапі відзначалося повне збереження оригінальної інструкції та авторського посилання. Характерним був високий рівень зворотного зв'язку з боку учасників, що проявлявся у коментарях, повідомленнях та обговореннях. Водночас кількість учасників залишалась відносно обмеженою, що може бути пов'язано з первинним етапом поширення інформації.

Друге коло – репости серед знайомих, колег та підписників. Для цього етапу було характерне часткове спрощення оригінальної інструкції та неповне збереження авторського посилання. Зворотній зв'язок набував більш символічного характеру (реакції, емодзі), а основне поширення відбувалося в межах професійних і тематичних спільнот. Кількість учасників зростала, однак рівень персоналізованої взаємодії поступово зменшувався.

Третє коло – подальше розповсюдження флешмобу. На цьому етапі спостерігалось значне спрощення оригінальної інструкції та відсутність авторського посилання. Зворотній зв'язок з автором флешмобу практично не фіксувався. Водночас активізувалася горизонтальна комунікація між учасниками та їхнім найближчим соціальним оточенням, а також з'явилися випадки групової участі у виконання завдання.

Отримані результати кількісного аналізу дозволяють простежити масштаби та особливості поширення арттерапевтичного флешмобу в соціальних мережах. Водночас для розуміння його психологічної ефективності як засобу зниження тривожності у дітей необхідним є звернення до аналізу продуктів творчої діяльності учасників. У цьому контексті особливого значення набуває якісний аналіз дитячих малюнків, створених у межах флешмобу.

Наведемо декілька типових прикладів дитячих робіт:



Рисунок 1. Ілюстрація до флешмобу «Думками про Мрію»

Для більшості учасників було характерне використання яскравих, насичених кольорів – червоного, жовтого, зеленого, синього, а також чітких впевнених ліній. На аркушах, окрім зображення літака, часто були присутні додаткові образи сонця та хмаринок. У ряді робіт фіксувалася наявність текстових елементів, зокрема написів «Мрія», «Україна», «Перемога».

Малюнки, виконані простим олівцем, за сюжетною побудовою були максимально наближені до реалістичного зображення літака АН-225. Водночас показовим є те, що у проаналізованих роботах не виявлено виражених ознак агресивності чи підвищеної тривожності, зокрема таких як уривчасті або ламані лінії, домінування темних кольорів, надмірний натиск на олівець, агресивні або деструктивні надписи.

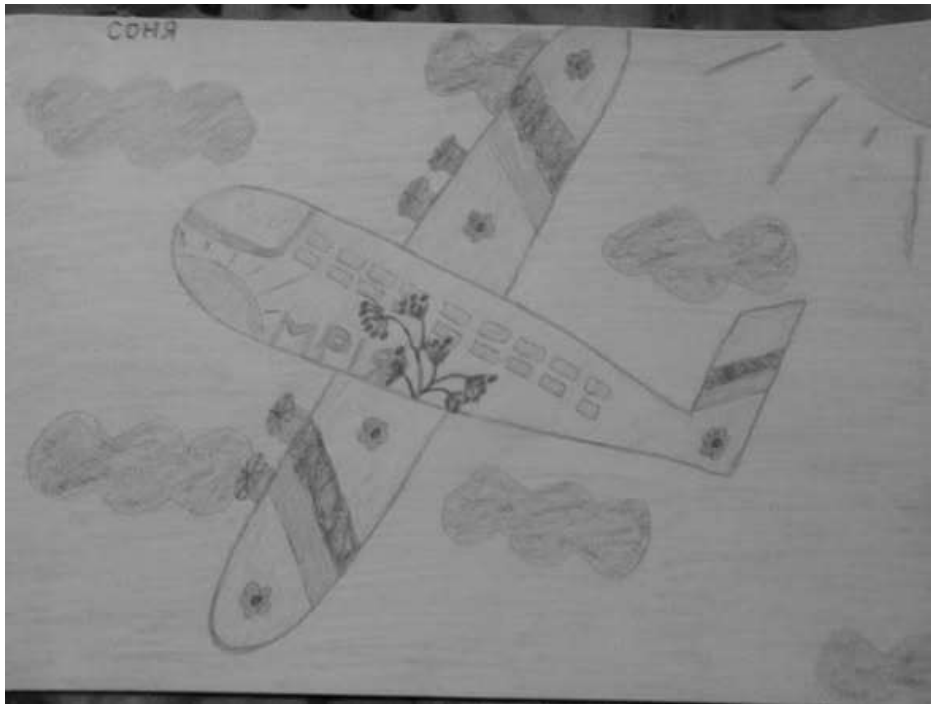


Рисунок 2. Ілюстрація до флешмобу «Думками про Мрію»

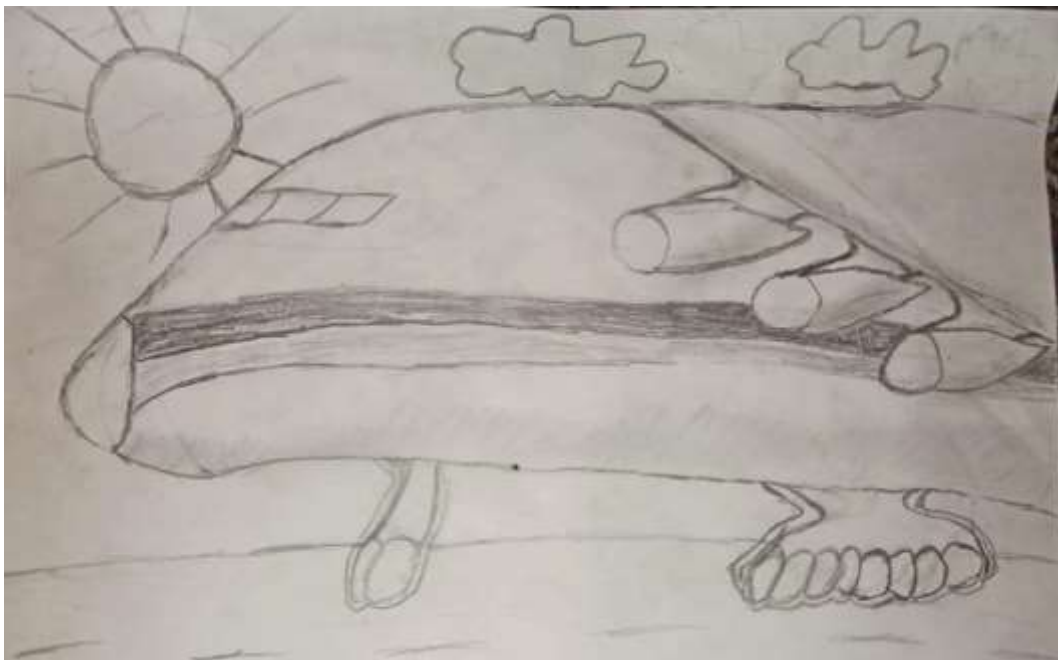


Рисунок 3. Ілюстрація до флешмобу «Думками про Мрію»

Отримані результати дозволяють припустити, що незалежно від загального емоційного стану, у процесі створення малюнків діти перебували у відносно впевненому та стабільному емоційному стані, що може свідчити про підтримувальний та стабілізуючий ефект запропонованої арттерапевтичної активності.

Дискусія. Кількісний аналіз (кількість публікацій, відгуків, коментарів, репостів, охоплення та подальше використання образу літака) можуть свідчити про:

- Актуальність теми для суспільства. Високий рівень залученості вказує на те, що запропонована тема образу літака «Мрія» резонує з колективним емоційним станом українського суспільства на початку повномасштабного вторгнення. Подальше використання даного образу в інших заходах та свідчить про стійкість актуальності даної теми;

- Соціальний запит на прості, доступні форми психологічної підтримки. масове долучення до флешмобу свідчить про потребу у простих, безпечних формах психологічної підтримки, емоційного реагування, які не потребують спеціалізованої психологічної підготовки;

- Доступність та відтворюваність методики, можливість адаптації методики під певні умови проведення демонструє, що запропонована інструкція була зрозумілою, легкою для відтворення, не викликала внутрішнього опору у дорослих та дітей;

- Потенціал масштабування. Кількісні показники дозволяють розглядати арттерапевтичний флешмоб як інструмент, здатний до швидкого поширення в кризових умовах без спеціалізованої централізованої організації.

Якісний аналіз (зміст коментарів, характер супровідних текстів, образи в роботі дітей) дає глибше психологічне розуміння процесів:

- Зміст публікацій і коментарів відображає спільне емоційне переживання втрати, шоку, суму, але одночасно і пошук надії та сенсів;

- Трансформація образу знищеного літака в дитячих роботах набуває нового символічного значення – відновлення, світла, сили, що свідчить про процес символічної переробки травматичного досвіду;

- Активізація батьківсько-дитячої взаємодії, що виражається в спільному виконанні завдань, коментарях, способу подачі робіт підсилює ефект емоційної підтримки та стабілізації дитини;

- Публічне розміщення робіт і взаємні реакції користувачів створили ефект приналежності до спільної дії, що є важливим чинником зниження дитячої тривожності.

Отримані кількісні та якісні показники розповсюдження флешмобу дозволяють розглядати його як соціально значущий арттерапевтичний інструмент, що відповідає актуальному емоційному запиту суспільства та сприяв колективному проживанню травматичного досвіду. Арттерапевтичний флешмоб може виступати не тільки формою індивідуальної творчої активності, а й інструментом колективного емоційного реагування, який сприяє зниженню рівня напруження, нормалізації переживань та формуванню відчуття підтримки в умовах масової травматизації.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє розглядати арттерапевтичний флешмоб як ефективну форму психологічної підтримки дітей в умовах колективної травматизації та підвищеного рівня тривожності. Поєднання індивідуальної творчої діяльності з груповим форматом взаємодії створює безпечний простір для опосередкованого вираження емоційних переживань, що є особливо важливим у роботі з дітьми, які не завжди здатні вербалізувати власний емоційний стан.

Аналіз процесу та результатів арттерапевтичного флешмобу засвідчив, що символічна творча діяльність сприяє зниженню емоційної напруги та нормалізації тривожних переживань через механізми проєкції, символізації, спільного переживання емоційного досвіду. Образ літака «Мрія», використаний як центральний символ флешмобу, продемонстрував значний ресурсний потенціал, забезпечуючи можливість трансформації травматичного досвіду втрати у образи надії, відновлення та руху вперед.

Кількісний та якісний аналіз розповсюдження флешмобу в соціальних мережах свідчить про його відповідність актуальному емоційному запиту українського суспільства на початку повномасштабного вторгнення, а також про доступність і відтворюваність запропонованої методики. Активна участь батьків у процесі виконання артзавдань і публікації результатів підсилювала ефект емоційної підтримки дітей та сприяла зміцненню батьківсько-дитячої взаємодії.

Отримані результати дають підстави вважати арттерапевтичний флешмоб доцільним інструментом психологічної підтримки та профілактики підвищеної тривожності у дітей у кризових ситуаціях. Формат флешмобу не замінює спеціалізовану психологічну допомогу, однак може бути ефективно інтегрований у систему психоосвітніх, освітніх та громадських ініціатив як доступний та безпечний спосіб емоційної стабілізації дітей.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленим вивченням довготривалих психологічних ефектів арттерапевтичних флешмобів, розробкою стандартизованих рекомендацій щодо їх використання в роботі з дітьми різного віку та різним рівнем психологічної вразливості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Флешмоб [Електронний ресурс]. (2025, 16 січня). Wikipedia: The Free Encyclopedia.: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%B5%D1%88%D0%BC%D0%BE%D0%B1#cite_note-1
- Флешмоб [Електронний ресурс] (2025). Словник української мови. Режим доступу:

- <https://slovnkyk.ua/index.php?swrd=%D0%A4%D0%9B%D0%95%D0%A8%D0%9C%D0%9E%D0%91>
Donald Kalsched. The Inner World of Trauma: Archetypal Defences of the Personal Spirit. Routledge, 2014
Дацун О.В. [Електронний ресурс] (2022) #думкамипромрію Режим доступу:
<https://www.facebook.com/hashtag/%D0%B4%D1%83%D0%BC%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%D1%80%D1%96%D1%8E>

REFERENCES

- Fleshmob [Elektronnyi resurs]. (2025, 16 sichnia). Wikipedia: The Free Encyclopedia.:
https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%B5%D1%88%D0%BC%D0%BE%D0%B1#cite_note-1
Fleshmob [Elektronnyi resurs] (2025). Slovnkyk ukraïnskoï movy. Rezhym dostupu:
<https://slovnkyk.ua/index.php?swrd=%D0%A4%D0%9B%D0%95%D0%A8%D0%9C%D0%9E%D0%91>
Donald Kalsched. The Inner World of Trauma: Archetypal Defences of the Personal Spirit. Routledge, 2014
Datsun O.V. [Elektronnyi resurs] (2022) #dumkamypromrii Rezhym dostupu:
<https://www.facebook.com/hashtag/%D0%B4%D1%83%D0%BC%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%D1%80%D1%96%D1%8E>

Datsun O.

ART THERAPY FLASH MOB AS A MEANS OF REDUCING ANXIETY IN CHILDREN

Resume

The article presents an analysis of art therapeutic flash mob as a form of psychological support and a means of reducing anxiety in children in conditions of full-scale invasion. The relevance of the study is due to the increase in the level of anxiety manifestations in childhood and the limited possibilities of using traditional verbal methods of psychological assistance in crisis situations.

***The purpose of the article is substantiation** of the potential of an art therapy flash mob as an accessible and safe tool for emotional support for children using the example of the author's flash mob "Thoughts about Mriya", dedicated to the image of the AN-225 "Mriya" aircraft, which emerged in the first days of the full-scale invasion.*

*To solve the tasks set, the following were used **research methods**: analysis of scientific literature; logical-structural modeling for developing a flash mob; methods for collecting statistical data on the dissemination of information in social networks; method of observing emotional states in children; analysis of activity products (drawings) when performing the developed correction tasks. **Results**: the predominance of bright colors, holistic images and the absence of pronounced signs of aggressiveness or increased anxiety in children's works allow us to consider the art therapy flash mob as a stabilizing and resourceful form of creative activity. Quantitative and qualitative indicators of the spread of the flash mob indicate its compliance with the current emotional demand of society and its potential as a tool for primary psychological support for children. **Conclusions**: art therapy flash mob can be effectively integrated into the practice of psychological assistance, psychoeducation, and educational initiatives as an additional means of prevention and reducing anxiety in children in times of crisis social changes.*

***Keywords**: art therapy; art therapy flash mob; children's anxiety; psychological help for children; symbolization.*