

СЕКЦІЯ 1. СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ;
ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИУДК [159.922-043.96-057.87:615.85]:355.01
DOI 10.32999/ksu2312-3206/2024-3-1АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ
СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**Володарська Наталія Дмитрівна,**кандидат психологічних наук, старший науковий, провідний науковий співробітник
лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати*Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

volodarskaya@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-223-718X>

Мета статті – презентація підбору та адаптація арт-терапевтичних методів активізації відновлення внутрішніх ресурсів студентів як здоров'язберігаючого чинника в умовах війни. **Методи.** Методика визначення копінг-стратегій особистості (С. Лазаруса), методи арт-терапії мистецтвом (обговорення власних історій), малюнки «Міст», метод «Мотузка», «Презентація себе», сюжетно-рольова гра з елементами психодрами, які відтворюються у вигляді життєво правдивих імпровізованих ситуацій, що хвилюють студентів. **Результати.** З'ясовано, що впровадження арт-терапевтичних методів в навчальний процес підготовки майбутніх соціальних працівників в умовах війни має певні труднощі: актуалізації власних потреб, зміни усталених стратегій психологічного захисту (копінг-стратегій як внутрішніх ресурсів). Під час застосування арт-терапевтичних засобів відбувається стабілізація емоційних станів студентів, уміння управляти внутрішніми ресурсами (як інструментів організації емоційних станів в напружених, складних ситуаціях війни), налаштування особистості на розвиток емоційної компетенції. Були отримані найбільш значущі показники копінг-стратегій студентів по категоріям: планування вирішення проблеми; пошук соціальної підтримки та позитивна оцінка. Такі копінг-стратегії характерні при середньому і низькому рівні внутрішньої ресурсності в сучасних умовах навчання під час війни (загроза бомбардування, переривання навчання внаслідок зникнення зв'язку, світла та інше). **Висновки.** З'ясовано, що, використовуючи символи, значення яких особистість може і не усвідомлювати, арт-терапевтичні засоби допомагають перенести внутрішній конфлікт в усвідомлюваний. Програмування проблем в такій формі, як хоче і фантазує сама особистість, дає можливість знайти альтернативу їх вирішення. Для майбутніх соціальних працівників важливі вміння застосовувати арт-терапевтичні засоби розкриття власних потреб, актуалізації переживань особистості для професійної підготовки в роботі з підопічними в умовах війни.

Ключові слова: арт-терапевтичні засоби, внутрішні ресурси, копінг-стратегії, сетінг, студенти, майбутні соціальні працівники.

ART-THERAPEUTIC MEANS OF STUDENTS' INTERNAL
RESOURCES RESTORATION IN WARTIME CONDITIONS**Volodarska Nataliia Dmytrivna,**PhD in Psychology, Senior Researcher, Leading Researcher at the Laboratory of Personality
Psychology named after P.R. Chamata,*G.S. Kostiyk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*

volodarskaya@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-223-718X>

Purpose of the article consists in selection and adaptation of art-therapeutic methods for activating students' internal resources restoration as a health-preserving factor in wartime conditions. **Methods.** The method for determining coping strategies of an individual (S. Lazarus), art-therapeutic methods using art (discussion of personal stories), drawings "Bridge", method "Rope", "Self-presentation", story-role game with elements of psychodrama that are reproduced in the form of true-to-life improvised situations that excite students. **Results.** It was determined that introduction of art-therapeutic methods into the educational process of training future social workers in wartime conditions has certain complications: updating one's own needs, changing



established strategies of psychological protection (coping strategies as internal resources). While using art-therapeutic tools, students' emotional states are stabilized, as well as ability to manage internal resources (as tools for organizing emotional states in tense and complicated situations of war) occur, as well as personal adjustment for emotional competence development. The most significant indicators of students' coping strategies were obtained in the following categories: problem solution planning; seeking social support and positive evaluation. Such coping strategies are typical for medium and low levels of internal resourcefulness in modern conditions of training during wartime (threat of bombing, interruption of training due to loss of communication, electricity, etc.). **Conclusions.** It was found that using symbols, which means that a person may not be aware of, art-therapeutic tools help to transfer internal conflict into a conscious one. Playing problems in such a form as an individual himself wants and fantasizes, makes it possible to find its alternative solution. It is important for future social workers to be able to use art-therapeutic means for one's own needs revealing and actualizing personal experiences for professional training while working with wards in wartime conditions.

Key words: *art-therapeutic tools, internal resources, coping strategies, setting, students, future social workers.*

Вступ. Арт-терапевтичні засоби дозволяють спрощувати перешкоди, що стоять на заваді відновлення внутрішніх ресурсів особистості в умовах війни. Складність здоров'язберігаючого чинника в адаптації особистості до умов війни визначається в невизначеності очікуваних подій. Це провокує прояв тривоги, розчарування, страхів, підвищення збудження афектів, страхітливості, песимізм або надмірну веселість. Арт-терапевтичні засоби активізують визначення власного потенціалу, особистісних ресурсів, актуалізацію потреб, бажань, підвищують рівень внутрішньої ресурсності. Саме арт-терапія дає можливість вивільнення внутрішніх ресурсів особистості, їх актуалізацію. Підбір, адаптація і впровадження цих методів в практичні завдання освітнього процесу, сетінг проведення їх, особливості застосування є однією з найактуальніших завдань в умовах війни.

Новизною отриманих результатів у нашому дослідженні стало виокремлення напрямку впровадження арт-терапевтичних засобів активізації внутрішніх ресурсів студентів майбутніх соціальних працівників в сучасних реаліях війни. Для підбору засобів активізації внутрішніх ресурсів студентів необхідно було визначення особливостей прояву копінг-стратегій в реальному часі, в складних умовах навчання (загроза бомбардування, переривання навчання внаслідок зникнення зв'язку, світла, певних втрат та інше). Особливістю впровадження різних вправ, методів арт-терапії в учбовий процес студентів є саме застосування їх в колі близьких, рідних. Студенти застосовували ці методи в своїй сім'ї, з однокурсниками, сусідами, родичами. Така підготовка учбових завдань до семінарів надавала студентам практичні знання тих переживань, емоцій, що виникали у них і в їх соціальному оточенні. Саме практика саморефлексії, самоаналізу, спостереження за змінами, що відбуваються в процесі арт-терапії дає знання студентам в їх майбутній професії. Це активізує внутрішні ресурси студентів.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Проблемою можливостей арт-терапевтичних засобів відновлення внутрішніх ресурсів особистості у складних життєвих ситуаціях займалися і займаються як сучасні зарубіжні, так і вітчизняні психологи. В створених асоціаціях арт-терапевтів Англії, США розглядають теоретичні та практичні можливості застосування цих методів. В психотерапії пояснення зображень, які виникають в процесі малювання, трактують як переживання, що із неусвідомлюваних стають усвідомлюваними (The British Association of Art Therapists). В гештальт-терапії зображення, як і сон особистості, має певні прояви неусвідомлюваного і є частками особистості (UCLA Centre For Health Policy). Найчастіше, ці частки у певному внутрішньому конфлікті, завдяки цьому, в стані відщеплення витісняються і можуть формувати невроз. Саме завдяки арт-терапії можливе вивільнення них з неусвідомлюваних в усвідомлювані. Американська психологія Емі Бакос, в своїх роботах дає детальний опис застосування арт-терапевтичних засобів в роботі зі стресом. Заснувавши Центр арт-терапії в Сан-Франциско (США), вона проводила дослідження з практики методів арт-терапії в стресотерапії. Більше ніж 25-річний професійний досвід був викладений в книжці (Post-Traumatic Stress Disorder and Art Therapy, 2021). Співавторка Лувенія Джексон, доктор філософії, сімейний психотерапевт (MFT), професійно сертифікована зареєстрована арт-терапевт (ATR-BC), дає детальний опис застосування засобів арт-терапії (Cultural Humility in Art Therapy, 2020). Співавтором інших робіт цих психологів є Джоселін Фітцджеральд, професійно сертифікований зареєстрований арт-терапевт (ATR-BC), в роботах якої показані можливості застосування арт-терапії в роботі з сім'єю (Colorful Place; EMDR and Creative Arts Therapies, 2023).

Сучасні методи арт-терапії застосовуються в практиці роботи вітчизняних психологів та психотерапевтів. Арт-терапевтичні

засоби в поєднанні з методами роботи з наслідками ПТСР у переселенців (Карачун К., 2023), техніки колажування (Назаревич В., 2023), малювання мандал (Коробкин А., 2023), арт-терапія в роботі з травмою (Копинін А., 2023), арт-терапевтичні засоби в підготовці майбутніх соціальних працівників (Володарська Н., 2024), особливості переживань безпеки клієнтом в процесі психотерапії (Збродько Т., 2024). Застосування арт-терапевтичних технік в різних психотерапевтичних напрямках підтверджує їхню ефективність у розкритті внутрішніх ресурсів особистості, як здоров'язберігаючого чинника в адаптації особистості в складних життєвих умовах. Сьогодні диктує потребу в застосуванні арт-терапевтичних засобів в збереженні психічного здоров'я особистості в умовах війни, що і визначило мету нашого дослідження. Вітчизняними психологами досліджуються: важливість особистісної готовності до змін студентів як потенціалу для вибору власної життєвої позиції (Назаренко Н., 2020), динаміка професійних і життєвих цінностей студентів упродовж навчання в закладі вищої освіти (Казібекова В., 2021), вплив копінг-стратегій на внутрішню ресурсність особистості (Корсун С., Ткачук Т., 2023). Спираючись на ці дослідження вітчизняних психологів, ми визначали напрямки впровадження арт-терапевтичних засобів в освітню програму підготовки майбутніх соціальних працівників. **Метою** дослідження є підбір та адаптація арт-терапевтичних методів активізації відновлення внутрішніх ресурсів особистості як здоров'язберігаючого чинника в умовах війни. Відповідно до мети були визначені основні **завдання** дослідження: 1) розглянути арт-терапевтичні методи активізації внутрішніх ресурсів особистості; 2) описати та обґрунтувати доцільність застосування методів в тренінговій програмі для студентів майбутніх соціальних працівників; 3) узагальнити труднощі, які виникають в процесі проведення арт-терапевтичних методів під час навчання у ВНЗ в умовах війни.

2. Методологія та методи

Для відбору та адаптації арт-терапевтичних методів активізації відновлення внутрішніх ресурсів особистості як здоров'язберігаючого чинника в умовах війни були апробовані: арт-терапія мистецтвом (обговорення літературних текстів); малюнки «Міст», «Мій дім», «Моя територія», «Жива і штучна квітка», метод «Мотузка», «Презентація себе»; сюжетно-рольова гра з елементами психодрами, які відтворюються у вигляді життєво правдивих імпровізованих ситуацій, що хвилюють студентів; метод визначення копінг-стратегій (Р. Лазаруса).

3. Результати та дискусії

Для проведення емпіричного дослідження був обраний Політехнічний університет імені Ігоря Сікорського (КПІ), м. Київ, 30 студентів-магістрів 2 року навчання, за спеціальністю «соціальний працівник». В групових практичних заняттях студентів були застосовні арт-терапевтичні вправи. Ці вправи були в кожному з 9 блоків корекційно-відновлювальної програми для студентів у процесі виконання творчих завдань з спецкурсу «Основи гештальт-терапії» та у межах проведення індивідуальних консультацій. Програма проводилась в групах студентів Київського політехнічного університету ім. Ігоря Сікорського КПІ (в групах по 15 студентів на семінарських заняттях навчальної програми підготовки студентів, майбутніх соціальних працівників, на практичних заняттях (1 раз на тиждень по 3 години, 2 групи магістрів, 2023 р.). Проводились практичні заняття за правилами терапевтичних груп (дотримання правил проведення групи, етичний кодекс, проведення шерінгу та інші). За показники внутрішніх ресурсів були взяті типи копінг-стратегій. Копінг-стратегії визначались за допомогою методики Р. Лазаруса. Показники: дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка проблеми, визначають тип стратегії досягнення життєвих задач. Проведення методики для визначення копінг-стратегій студентів показало розподіл типів копінг-стратегій по вибірці. Прийняття відповідальності як активна, ініціативна стратегія особистості керується бажаним і необхідним, що збалансовує можливості внутрішніх ресурсів особистості. У випадку виникнення труднощів у досягненні бажаного (оскільки зустрічаєшся з новим, невідомим, таким, що не відповідає наміченому, сфантазованому) виникає розгубленість, втеча-уникнення, конфронтаційний копінг, дистанціювання. У таких випадках у людини не створюються умови для розвитку внутрішніх ресурсів. Лише впевненість у власних силах, наявність чітких цілей і здатність їх досягати формує стратегії відповідальності, здатності відстояти власні принципи, що збільшує рівень внутрішньої ресурсності особистості (рис. 1).

Були отримані найбільші показники копінг-стратегій студентів по категоріям: **планування вирішення проблеми; пошук соціальної підтримки та позитивна оцінка**. Такі копінг-стратегії характерні при середньому і низькому рівні внутрішньої ресурсності. Саме пошук підтримки в складних сучасних реаліях стає тим внутрішнім ресурсом, який допомагає особистості адаптуватись.

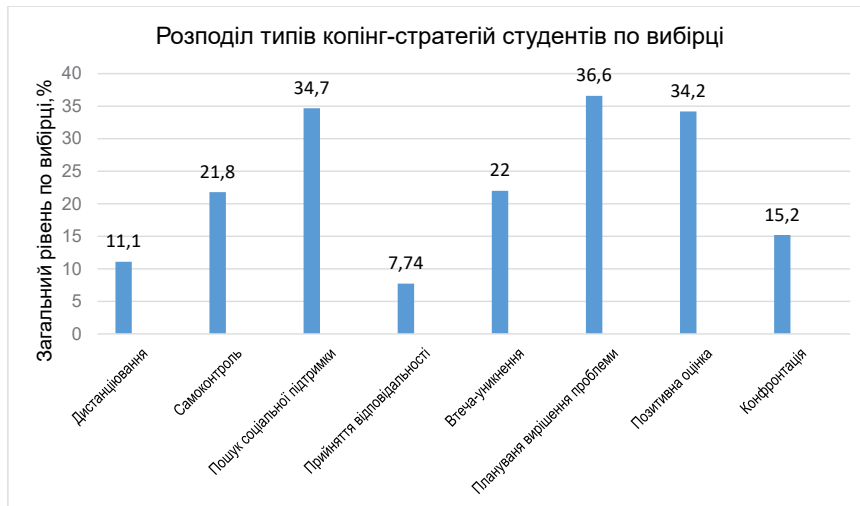


Рис. 1. Розподіл типів копінг-стратегій студентів по вибірці

Для підбору засобів активізації внутрішніх ресурсів студентів необхідно було визначити особливості прояву копінг-стратегій в реальному часі, в складних умовах навчання (загроза бомбардування, переривання навчання внаслідок зникнення зв'язку, світла та інше). Цінними були отримані показники зазначених в таблиці типів копінг-стратегій в групі студентів для визначення засобів арт-терапії. В кожному з блоків тренінгу були включені арт-терапевтичні засоби. Розглянемо декілька з них і проаналізуємо доцільність їх застосування в опосередкованому впливі на внутрішні ресурси особистості як здоров'язберігаючого чинника в умовах війни.

В першому блоці занять застосовувались вправи на розпізнавання власних якостей, потреб, бажань студента і відокремлення від потреб, характеристик «іншого», а також вправи на аналізування власних характеристик, вправи на самоспостереження. Були запропоновані і апробовані методи ведення щоденника власних вражень, переживань, почуттів, як методів самоаналізу. Були використані: вправи на диференціацію себе, розуміння себе, своїх проєкцій, проєктивної ідентифікації, інтерсуб'єктивності; вправи на розуміння і висловлювання власних почуттів. Студентам надається завдання опису складних почуттів, стану «ступор» почуттів, невизначеності в бажаннях, потребах. Проводилось обговорення в групі стану змішаних почуттів, причин не проявлених в стосунках почуттів, неусвідомлених почуттів. Метою цих вправ було створення ресурсного поля особистості.

Вправа «Презентація себе через предмет (яким я користуюсь)». Презентація власних характеристик через певний предмет. Студент розкриває власний образ через ставлення певного предмету до себе. Це умовний перенос власних особливостей сприйняття

себе, бачення себе очима іншого. Вправи на презентацію себе можуть модифікуватись на початку наступних занять, змінюючи предмети (які презентують особистість). Це може бути малюнок предмета, іграшка, танець. З кожною презентацією студент отримує від інших учасників нові враження від його розповіді. Наступні презентації розкривають нові характеристики та знайомство з іншими. Таким методом посилюється впевненість в собі, сміливість в аналізуванні власних характеристик. Це надає поштовх до розвитку креативності в баченні власних сторін особистості, прийнятті як негативних, так і позитивних характеристик. Обговорення в групі почуттів характеристик дає особистості зворотній відгук бачення цих властивостей. Найголовніше, прийняти в собі різні переживання: відчаю, розчарування, злості, агресії і усіх інших емоцій, які виникали. Це допомагало бути присутнім в обговоренні проблем особистості. Художня експресія вносить анонімність в представленні власних переживань, забезпечуючи потреби в психологічному захисті студента. Малювання в більшій мірі, ніж мова, допускає безпосередній прояв фантазій, снів та іншого внутрішнього досвіду. Так відбувається в результаті певних проєкцій, що привносяться в малюнок з більшою легкістю, обходячи внутрішню цензуру особистості. Усвідомлення своїх почуттів, передбачає повне переживання свого досвіду, а не тільки когнітивне знання про проблему.

Для цього використовувалась техніка візуалізації уявного безпечного місця, в якому виникають позитивні емоції, стан спокою. Це місце може бути з минулого досвіду або уявне, сфантазоване. Подумки потрапляючи в таке заспокійливе місце, особистість змінює фокус уваги на деталі цього місця, що знижує емоційну напругу. Промальовування

цього місця допомагає відновленню балансу негативних і позитивних емоцій у особистості; підтримці оптимального функціонування; видаленню певних нашарувань та компенсації недоліків; відновленню в свідомості особистості тих її частин, які нею відкинуті, витіснені та перенесені на інший об'єкт. Обговорювались питання усвідомлення особистості своїх страхів, що дозволяє позбавитись уникнення більшості проблемних життєвих ситуацій. Випробовувались арт-терапевтичні методи аналізування ролі стресу в адаптації в умовах війни: психомалюнки «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу» (20–25 хвилин виконання малюнку). Мета вправи: акцентувати увагу учасників на внутрішньому стані, з'ясувати ставлення та вплив стресів. Хід вправи: учасникам групи пропонують виконати малюнки на тему: «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу» на аркушах паперу та презентувати зображене. Зображення мали певні образи, які передавали емоційний стан (в абстрактній формі, реалістичні автопортрети, зображення зів'ялих квітів, тварин в різних схованках, в різних кольорах, та інше). Зображення, які передавали емоційний стан студента, різнилися за формою і кольором. Обговорення малюнків доповнювали психотерапевтичну інтервенцію актуалізації стану студента. Кожна деталь малюнку, що обговорювалась надавала певний акцент в описанні емоцій, переживань студента. Це вибір чорно-білої, червонно-чорної гами кольорів малюнку, схематичне зображення переживань студента («все як в тумані», «туман розвіявся», «марна пересторога», «зайві хвилювання», «все прояснилось як після дощу, і з'явилась веселка», «я вірив, що все закінчиться без втрат»). Застосування арт-терапії дає можливість знаходження нових поведінкових стереотипів. Під час проведення занять відбувається стабілізація емоційних станів студентів, таких внутрішніх ресурсів як уміння управляти внутрішніми ресурсами (як інструментів організації емоційних станів в напружених, складних ситуаціях війни).

Труднощами у застосуванні арт-терапевтичних засобів в тренінговій програмі для студентів виявилось – врахування різноманітності структури психічних інтенціональностей, проявів інтерсуб'єктних взаємодій (моральних принципів, стилів життя, типів характеру та ін.). Обговорення саме цих складових особистості учасниками групи дає можливість усвідомлення власних границь учасника і вміння не порушувати границі інших. Малювання забезпечує автономність виразу власних переживань, розширює бачення власних ресурсів (гнучких стратегій, сили духу, віри в свої можливості, комунікативні можливості та інше). Через малюнок неусві-

домлювані ресурси переходять в свідомість. Для опрацювання особистісних границь цікавою була вправа «Мотузка». В парах визначались умовні власні границі через розташування мотузки на підлозі (окреслюючи територію кожного в парі). Це були певні домовленості між обома і обговорення їх переживань під час визначення кордонів. Цікавим були спостереження студентів у виконанні цієї вправи з різними партнерами («молодший брат перетягував мотузку більше на свою територію», «мама займала найменшу територію», «тато намагався окреслити рівну за площею територію», «однокурсники по-різному виконували: дівчині уступали більшу частину мотузки для її території, юнакові – порівно, домовляючись про це». В обговоренні, яку територію кожен в парі займає, прояснюються мотиви вибору, цінності, певні умовності.

Також студентам важко було збалансувати власні позитивні і негативні переживання в процесі навчання у вишах, рефлексувати прояви емоцій іншими студентами в умовах війни. Малюнок «Міст» надає можливість відчутти ті зміни в переживаннях, що відбуваються з особистістю після перетину моста між негативним життєвим досвідом і позитивним майбутнім. На малюнку створюється образ негативного минулого життєвого досвіду і міст до майбутніх позитивних змін. Намалювавши ці два берега і міст між ними, студенти проговорюють ті переживання, що відбулись після перетину моста. Емоції, які виникали під час уявних перших кроків по мосту. Потім перший крок на новому березі життєвих обставин, які зміни відбулись під час цієї уявної подорожі у особистості (емоційні, ціннісні). Саме малювання допомагає розкривати можливості особистості будувати, навіть в уяві, нові форми усвідомлення відповідальності за внутрішні конфліктуючі сили, свої сумніви, страхи, розчарування. Те, що було непідвласне змінам, стає можливим змінюватись, хоча б у ставленні особистості до нього. Учасники групи говорили про свої біди не в минулому часі, а як проблеми своїх вражень, почуттів, ставлень до того, що відбувається з ними в сьогоденні. Члени групи в момент усвідомлення власної причетності до того, що відбувається, набували новий досвід вирішення певних проблем взаємодії з іншими.

Спостерігались тенденції уникати відповідальності і перекладати її на ведучого групи (або старосту групи, викладачів, батьків, оточуючих). Виникла інтенція уникнення ізоляції, яка породжувалась в результаті перенесення учасником на себе відповідальності за власні прояви в групі. Це, в першу чергу, вміння спілкуватись, розуміти почуття іншого. Ці навички детермінують процес привласнення своїх почуттів, розуміння себе. Учасники стикаються



з власною агресією, злістю, навчаються розпізнавати їх і проявляти в стосунках з іншими, що детермінує розвиток здоров'язберігаючого чинника адаптації особистості. Після малюнку обговорювались питання: «Як контролюєте прояви почуття радості, задоволення, страху, провини, образи, суму, злості, інтересу? Як втішаєте себе у невирішених проблемах сьогодні? У чому ваша надія на «кращі часи», обставини? Що є виправданням вашої бездіяльності в кризових ситуаціях?». Студенти найчастіше звинувачували обставини з минулого, які висувають як перепони сьогоднішнього («батьки заважали, постійно втручаються у мої справи, а коли дійсно потрібна їх підтримка, то вони нічого не можуть вирішити» і т. інше). Відкладання вирішення проблем пояснюється як засіб виправдатися перед собою у неспроможності до самостійного прийняття рішень. Були визначені труднощі проведення вправ на причетність учасників до того, що відбувається «тут і тепер», в даний момент, в переживаннях, думках, почуттях. Завдання супроводжувались дотриманням умови: «Починай з фрази «зараз», «в даний момент», «тепер». Це допомагає актуалізувати власні потреби, бажання, виокремити певні переживання теперішнього часу. За таких умов відбувається зустріч з самим собою, оцінювання, що є найкращим на дану хвилину, пошук «найкращого». Вибір чогось одного, що бажане сьогодні, завжди пов'язаний з відмовою від іншого. Саме це формує розвиток вільного вибору і відповідальності за цей вибір. При ідеалізації образу бажаного, відкидаються альтернативні варіанти («Я не хочу, щоб так було...»). В такому випадку складно зробити вибір, оскільки виникає внутрішній конфлікт з «вторинною вигодою». Якщо я виберу саме цей варіант, то втрачу (спокій, вільний час для розваг та ін.). Усвідомлення цієї вторинної вигоди відбувається найважче. Студенти стикаються з труднощами визначення саме цієї «ціни питання» («Що я втрачаю? Що набуваю?»). «Якщо отримаю спокій, то втрачу можливість просуватись до мети, певної цілі», «Не отримаю нових знань, нових сенсів, нових смислів».

Запроваджувались елементи психодрами, які проводились у вигляді життєво правдивих зіграних ситуацій, що хвилюють студентів, в проведенні яких учасники групи виконують певні ролі, намагаючись у ході драматичної імпровізації краще розібратися в суті власної проблеми, зрозуміти свою поведінку і подивитись з іншого ракурсу на свою проблему. Саме з іншої точки зору необхідно оцінити усі позитиви і негативи ситуації, знайти інше рішення проблеми. Вправа психодрами проводиться у формі сюжетно-рольової гри на вибрану тему самим студентом. Це могла бути про-

блема будь-кого з учасників. Ролі виконувались і задавались таким чином, щоб сприяти розумінню власних бажань, потреб у вирішенні проблеми. Це дає можливість бути почутим іншими, легалізувати травмуючі переживання у відповідь на емоційну підтримку і прийняття цих переживань. Це засіб, що знімає внутрішню емоційну напругу. Цікавим було реагування на інтонації виконуваних персонажів. Запам'ятовувалась і зверталась увага саме на форму представлення звернень до інших персонажів, ролей, до певних деталей міміки, жестів. В цих деталях знаходили інший зміст послань («холодність обличчя», «скупість, сухість фраз», «усміхнені очі» під час проговорювання звернень до персонажів). Виконання ролі давало зміни власного емоційного стану (в ролі певного персонажу) і роздуми з цього приводу. «Мені було сумно, коли уявляв себе в цій життєвій ситуації», «було весело і легко побути твоїми батьками». Внутрішній стан персонажу актуалізував власні думки з приводу різних складних ситуацій («важко, навіть, уявити таку ситуацію», «не знаю, як би я справився з цим», «страшно залишитись без підтримки» і таке інше).

В проведенні завдань для групи важливо утримувати нейтральність позиції, щоб протистояти директивності, та переносити відповідальність за прояви учасників на самих учасників. Під час проведення вправ виникали труднощі утримання сетінгу (початок малювання і закінчення, бажання подовжити час виконання малюнку, питання під час вибору кольорів, форми, розмірів, розташування малюнку). Це виявляло неготовність брати відповідальність за виконання вправи, контролю часу на малювання. Були виявлені труднощі у взаємодії під час виконання вправ (сказати «Ні», відмовляти у разі неспівпадіння власних і чужих бажань). Обговорення відмовок, причин не робити власний вибір, відкладання певної справи, активізує усвідомлення слабких сторін особистості. У студентів особливий інтерес викликало дослідження власних сильних сторін, ставлення до сенсу життя, до смерті. Саме певні культуральні особливості ставлення до страху смерті та цінності життя впливають на формування ціннісно-сислової сфери молоді людини. Проговорення цих страхів в метафоричній формі дає унікальну можливість розуміння того, що є кінцівкою буття для кожної конкретної особистості, і якою мірою можливо нівелювати ту руйнівну шкоду, яку може завдати цей страх в умовах війни. Студентам важко було сформулювати власні уявлення про життя, смерть, щастя, про те, що їх засмучує в житті саме в умовах війни. Ці питання зачіпали ставлення до суїциду, до вживання наркотичних речовин, алкогольної залежності, іграма-

нії. Обговорювалось право людини на добровільний вихід із життя (в ситуації невиліковної хвороби, певних обмежень здоров'я та ін.). Також пояснювалось переживання страху, пов'язаного не тільки з пережитими подіями, але й з переживаннями за близьких, родичів, які залишаються на окупованих територіях.

У студентів були визначені труднощі у розумінні переживань іншого. Важко переживати емоції, що супроводжують самотність, відстороненість від улюблених справ, сум за минулими подіями, витримувати важкість розлуки. В таких станах важко знаходитись, витримувати їх. Студенти обговорювали пошуки альтернативи зниження емоційної напруги за таких обставин в умовах війни. Це були варіанти волонтерської допомоги, допомоги рідним, батькам, сусідам, навантаження в навчанні. Якщо студент постійно відкидає власне актуальне бажання, не задовольняє власну потребу, а перебуває у постійному контролі задовольняти потреби інших, то відбувається певна підміна того, що хочеться самому. Студент задовольняється тим, що є звичним і що імпліцитно маскує під важливе, бажане і недоотримане. В тій мірі, в якій відчуття реальності у особистості віддаляється від проблем її повсякденності, на стільки їй важко адаптуватись в цій реальності. У студентів це викликає почуття самотності, стомленості «від життя», «від постійної напруги», «від невезіння», роздратованості та прояв агресії – «вперше подивитися на незавершені справи, навести порядок у своїй кімнаті, у своєму житті».

Це допомагає легалізувати особистості саме ті переживання, які її травмують, які вона приховує, її психологічні захисти, копінг-стратегії. Саме емоційна підтримка, прийняття складних переживань особистості іншими допомагає знизити емоційну напругу, тривогу. Виникали сльози на очах слухачів в групі, тиша в найгостріших емоційних проявах доповідача. Це підтримувало того, хто розповідав власну історію життєвих труднощів. Для кожного в групі життєві драми, катастрофи є різними, і суб'єктивне значення їх різне. Саме ця несхожість і впливає на зміни в ставленні, переживанні життєвих трагедій студентів. Бачення власної «катастрофи» змінюється в застосуванні копінг-стратегій у вирішенні життєвих проблем. З превалювання стратегії «втеча-уникнення» у студентів змінюється вибір копінг-стратегій на «планування вирішення проблеми», а «пошук соціальної підтримки» змінюється на «брати відповідальність за проблему». Це не означає кардинальні зміни копінг-стратегій, але в обговоренні конкретних життєвих ситуацій студенти наповнювались новими враженнями від ставлень, переживань іншими, баченням нових шляхів подолання власної «катастрофи».

Необхідним є відновлення розірваної смислового поля, знаходження нових смислів, перспектив, відновлення соціальних зв'язків, що активізує нові переживання студентів, зміни копінг-стратегій. Основне завдання цих вправ не боятись виражати себе через образи, через позитивні та негативні емоції. Особливо цікавою для студентів була вправа на складання метафори свого емоційного стану. Іноді важко визначити яка емоція превалює в переживання певної події. У таких випадках для особистості легше виконати опис певними образами, у вигляді приказки, прислів'я, метафори. Внутрішні суперечності особистості, як реакція на важкий стрес, стають на заваді визначення власних емоцій. В приказках, метафорі вже закарбовані певні емоції і переживання, які визначають певний стан особистості. Цікавим була презентація такої вправи. Студенти використовували прислів'я, приказки, які мали вжиток в їх родинях (ще від бабусь, дідусів, родичів). Це такі вислови «так темно, тоскно в голові», «пече в грудях», «в душу наплювали», «неначе облили брудом», «як холодний душ отримав», «чорні думи, як чорні хмари», «все, як в тумані», «ні в тих, ні в сих». Ці метафори відображали усталені поведінкові стереотипи особистості, які вона застосовує найчастіше. В обговоренні цих стереотипів зверталась увага на ті сторони поведінки, які визначаються як «негативні», «малопродуктивні», «застарілі», «руйнівні». Це надихало на зміни в поведінці героїв як обговорюваної, так і власної історії студентів. Саме в обговоренні цікавих моментів історії виникало бажання певних змін. Особистість бачить нові оцінки вчинків, новий ракурс життєвої ситуації, що виникає, і нові можливості її змінити. Навіть, не змінити саму ситуацію, а знайти можливість змінити бачення негативу і позитиву в життєвих труднощах. З роздумів студентів прослідковувалась зміна поведінкових стереотипів в обговоренні їх вчинків. З гумором обговорювались можливості головного героя історії («твоєму героєві бракувало сміливості розповісти дівчині про свої добрі вчинки», «може ти і розкажеш їй про них пізніше», «а може ця дівчина не підходить тобі, пошукай іншу, розумнішу»).

Саме аналіз емоційних зв'язків, прив'язаності, залежності, психологічних захистів, емоційної близькості у взаємодії з іншими, активізує особистісний ресурс, схвалення позитивних змін у ставленні до кризових ситуацій. Такі почуття як ніжність, теплота, сердечність, щирість, почуття впевненості створюють основи відновлення внутрішньої ресурсності. В житті особистості ці почуття виникають іноді в площині неусвідомлюваного, які важко диференціювати серед інших



почуттів, складно пояснити, що породжує їх. За певних обставин вони можуть як виникати, так і зникати. Іноді студенту важко актуалізувати причини цих змін. У випадках, коли бракує пояснень, він відчуває розгубленість, тривогу, страхи втрати контролю над проявом своїх переживань. Оцінюючи слова, сказані досліджуваним, певний контекст та емоційне забарвлення, особистість актуалізує свої почуття. Саме обговорення власних історій учасниками групи активізували узгодження «внутрішніх» суперечностей особистості, можливостей власних ресурсів. Питання ставились до учасника групи «Як він розпоряджається цими ресурсами?». В цих історіях студенти проговорювали певні сумніви, щодо власної цінності, життєвих цінностей, питань їхнього ігнорування, розгубленість, покори чи прийняття цінностей інших. Найскладніші життєві випробовування розглядалися в різних контекстах (сучасних реаліях і минулого досвіду). В історіях про свій рід цінним був пошук ресурсів роду, мужності вчинків (хто приймав або не приймав участь у війнах, як справлялись з можливістю втрати життя, здоров'я). Важливим в аналізі цих розповідей було означення того, як чоловіки і жінки роду справлялись зі страхом смерті, невизначеністю в життєвих перспективах. З обговорень студентів своїх сімейних історій: «Усі чоловіки мого роду приймали участь у військових діях. Дідусь отримав каліцтво на фронті (під час Другої світової війни). Батько повернувся з контузією після Афганістану». Проговорюючи історії своїх родичів і батьків, студенти актуалізували власні страхи бути покаліченим, вбитим під час ракетних обстрілів. Саме в розповідях про страхи, які переживали їх бабусі, матері, батьки, студенти актуалізували власні переживання про втрату життя. Це активізувало їх пошук позитиву, внутрішніх ресурсів на виживання «моя бабуся вчила мене, як можна вижити в голодні дні. Вона вчила, що можна приготувати з різних трав, кори дерев, ягід, листя, тощо». Студенти обмінювались різними рецептами, спогадами їхніх бабусь. Обговорювались поради спортсменів з сучасних телевізійних програм «Школа виживання», «Корисні поради», інші. Це розширювало пошук нових поведінкових стратегій в складних життєвих ситуаціях, пошук різних копінг-стратегій, що активізує розвиток внутрішніх ресурсів студентів. Контексти обговорювань різних історій допомагали змінити стереотипи сприйняття того, що відбувається. Змінюються значення подій, вони починають бачитися інакше, ніж раніше. Те, що раніше було приводом до особистісної втечі від труднощів, стає приводом до особистісного розвитку. Внутрішній конфлікт частин особистості узгоджується прийняттям

різних сторін бачення певної життєвої проблеми, трагедії (як з минулого, так і сучасних реалій). Ці частини суперечать одна одній («я не зможу жити без коханої» і «я знайду сили жити далі», «в мене нічого не вийде» і «буду боротись, щоб не трапилось»). Усвідомлення того, що контроль власних переживань дає поштовх до змін в ставленнях, поведінці та думках, підвищує внутрішню ресурсність (впевненість у власних силах, можливостях). Зацікавленість інших в групі щодо історії студента стає підтримкою для нього (особливо, коли важко розповісти про свій біль, жахи або інші проблеми). Врахування побажань учасників групи формує самоповагу і увагу до особистості іншого, вміння слухати, приймати несхожість іншого, його думок, смаків, цінностей. Це допомагає знайти можливості альтернативних позицій щодо вирішення проблем, відшукувати нові форми взаємодії, соціальної дистанції, нові життєві смисли, цінності, цілі і стратегії їх досягнення.

З наведених прикладів проведення вправ в групі студентів, їх висловлювань, переживань, роздумів над тими труднощами, що виникають під час виконання цих вправ, визначено, що арт-терапія дає можливість вивільнення внутрішніх ресурсів особистості, їх актуалізацію. Узагальнюючи отримані результати впровадження арт-терапевтичних засобів в навчальній програмі підготовки студентів майбутніх соціальних працівників, були виділені такі напрямки їх застосування:

- поглиблення пізнання здатності людини до подальшого існування в складній життєвій ситуації;
- знаходження оптимальних шляхів відновлення почуття власної цілісності особистості;
- розвиток уміння створити нову когнітивну модель життєдіяльності;
- поліпшення суб'єктивного самопочуття та афективна переробка і переоцінка травматичного досвіду.

Висновки. З'ясовано, що арт-терапевтичні технології дозволяють опосередковано впливати на відновлення внутрішніх ресурсів особистості. Фіксація травмуючих переживань у формі малюнка, метафори, складеної історії, дозволяє направити у певне русло емоційну енергію, знизити її руйнівний потенціал, зробити керованою і доступною для терапевтичного розуміння свідомості студента. Під час проведення арт-терапевтичних засобів були виокремлені чинники, які впливають на відновлення внутрішньої ресурсності студентів:

- усвідомлення каузальності виникнення перепон в адаптативних процесах особистості;
- розуміння власних переживань, емоцій та емоцій інших;
- зміни в комунікаціях, прийняття нової системи взаємодії;

– зміни копінг-стратегій, що активізує процес розвитку нових ставлень до себе, нових переживань;

– побудова нового досвіду, нових смислів, нових стратегій у взаємодії особистості з соціальним оточенням.

Підібрані арт-терапевтичні засоби спрямовувались на усвідомлення перепон у відновленні внутрішніх ресурсів особистості: перекладання відповідальності за власні помилки на інших, проголошення причиною усіх негараздів у своєму житті недоліки інших людей,

неспроможність прийняття рішень. Запропоновані техніки є цінним інструментом для майбутніх практичних психологів, які зможуть, завдяки практичним вправам, пропрацювати низку власних психологічних проблем та оволодіти якісним корекційним та терапевтичним інструментом в роботі соціального працівника з дітьми та дорослими. Перспективою дослідження передбачається впровадження програми відновлення внутрішньої ресурсності особистості в центрах психологічної допомоги сім'ям військовослужбовців.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи. Зб. матеріалів Всеук. наук.-прак. конф. м. Кропивницький, 2021. 153с.
2. Бакос Е. Креативний підхід до терапії прийняття та відповідальності. 2023. 272 с.
3. Володарська Н. Тренінг активізації внутрішніх ресурсів студентів в умовах війни. *Габітус*. 2024. № 58. С. 69–76.
4. Збродько Т.І. Що заважає клієнту почуватися безпечно в процесі психотерапії. Пілотажне дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 2. С.5–13.
5. Казібекова В. Динаміка професійних і життєвих цінностей студентів упродовж навчання в закладі вищої освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. № 3. С. 37–45.
6. Кальпа Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС. 2020, 232 с.
7. Карачун К. Життя в одній валізі. Київ : Психобук, 2023.177 с.
8. Католик Г. Навчально-методичний посібник. Практикум з арт-терапії. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232с.
9. Назаренко Н. Особистісна готовність до змін студентів як потенціал для вибору власної життєвої позиції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*.2020. № 4. С. 63–70.
10. The British Association of Art Therapists. URL: <http://www.baart.org/About-Art-Therapy>
11. UCLA Centre For Health Policy. URL: <http://healthpolicy.ucla.edu/Pages/home.aspx>
12. Experiences and impacts of visual art-based interventions on perinatal well-being: an integrative review, Joanne Harris, Rebecca Nowland, Jayneequa Peart & Gill Thomson, pages 70–79, *International Journal of Art Therapy*, Volume 29, Issue 1, 2024.
13. Volodarska N., Saveikiene D. Effectiveness conditions of psychological well-being suport methods to women in situations of temporary relocation. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. Херсон, 2020. Вип. 3. С. 109–123. DOI:10.32999/2663-970X/2020-3-8

REFERENCES:

1. Art-terapiya v roboti psykhologa: innovatsiyni pidkhody [Art therapy in the work of a psychologist: innovative approaches] (2021). Proceedings from *Vseuk. Nauk.-prak. Konf. – Scientific and practical conf.* Kropyvnytskyi [In Ukrainian].
2. Bakos, E. (2023). *Kreatyvnyy pidkhid do terapiyi pryynyattya ta vidpovidalnosti [Creative approach to acceptance and responsibility therapy]* [In Ukrainian].
3. Volodarska, N. (2024). *Treninh aktyvizatsiyi vnutrishnikh resursiv studentiv v umovakh viyny [Training to activate internal resources of students in war conditions]*. *Habitués*, 58, 69–76 [In Ukrainian].
4. Zbrodtko, T. (2024). *Shcho zavazhaye kliyentu pochuvatysya bezpechno v protsesi psykhoterapiyi. Pilotazhne doslidzhennya [What prevents the client from feeling safe in the process of psychotherapy. Pilot study]*. *Naukovyy visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya «Psykhologichni nauky» – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series "Psychological Sciences"*, 2, 5–13 [In Ukrainian].
5. Kazibekova, V. (2021). *Dynamika profesiynykh i zhyttyevykh tsinnostey studentiv uprodovzh navchannya v zakladi vyshchoyi osvity [Dynamics of professional and life values of students during their studies at a higher education institution]*. *Naukovyy visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya «Psykhologichni nauky» – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series "Psychological Sciences"*, 3, 37–45 [In Ukrainian].
6. Kalpa, N., Kovalchuk, Z. (2020). *Praktykum z art-terapiyi [Workshop on art therapy]: navchalno-metodychnyy posibnyk – educational and methodological manual. Part 1.* Lviv: LvDUVS [In Ukrainian].
7. Karachun, K. (2023). *Zhyttya v odniy valizi [Life in one suitcase]*. Kyiv: Psyhobuk [In Ukrainian].
8. Katolyk, G. (2020). *Praktykum z art-terapiyi [Workshop on art therapy]. Navchalno-metodychnyy posibnyk – Educational and methodological manual.* Lviv: LDUVS [In Ukrainian].
9. Nazarenko, N. (2020). *Osobystisna hotovnist do zmin studentiv yak potentsial dlya vyboru vlasnoyi zhyttyevoyi pozytsiyi [Students' personal readiness for changes as a potential for choosing one's own position in life]*. *Naukovyy visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya «Psykhologichni nauky» – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series "Psychological Sciences"*, 4, 63–70 [In Ukrainian].
10. The British Association of Art Therapists. Retrieved from <http://www.baart.org/About-Art-Therapy>.



11. UCLA Centre For Health Policy Retrieved from <http://healthpolicy.ucla.edu/Pages/home.aspx>.

12. Joanne Harris, Rebecca Nowland, Jaynequa Peart & Gill Thomson (2024) Experiences and impacts of visual art-based interventions on perinatal well-being: an integrative review, *International Journal of Art Therapy*, 29(1), 70–79.

13. Volodarska, N., Saveikiene D. (2020). Effectiveness conditions of psychological well-being suport methods to women in situations of temporary relocation. *Insight: psykholohichni vymiry suspilstva – Insight: psychological dimensions of society*, 3, (pp. 109–123). Kherson. Scopus. DOI:10.32999/2663-970X/2020-3-8

Стаття надійшла до редакції 28.06.2024.

The article was received 28 June 2024.