



СЕКЦІЯ 3. СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.942:316.614.5

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2025-2-7>

ДІЄВІСТЬ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У РОЗВИТКУ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

Володарська Наталія Дмитрівна,

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
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/0000-0003-1223-718X>

Мета статті. Визначення напрямків арт-терапевтичної роботи, підбір та апробація методів сімейної терапії в умовах війни. **Методи.** Використовувались техніки сімейної психотерапії: методики побудови метафори проблеми, перевизначення ситуації сімейної проблеми з дисфункціональної в реальну, арт-терапевтичні технології «Шлях відновлення», створення казки про життєві історії. **Результати.** Розглянуто детермінуючі особливості внутрішніх ресурсів та стратегій їх досягнення в переживанні психологічного благополуччя особистості. Апробовані методи арт-терапевтичного підходу роботи в сімейній парі: пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка проблеми, декатастрофізація проблеми в образах казки. Визначення характеристик головного героя казки допомагало розглядати проблему з різних ракурсів. Зміни цих характеристик призводили до трансформації самої проблеми та стратегій її вирішення. Досліджено динаміку групових взаємодій під час проведення вправ на розвиток внутрішніх ресурсів членів групи. Розглянуто, як емоційні переживання різних складних ситуацій життя (як негативні так і позитивні) створюють певний баланс, що формує суб'єктивне переживання внутрішніх ресурсів особистості. **Висновки.** Нами були виділені різні підходи в роботі з внутрішніми ресурсами особистості, які об'єднуються за такими чинниками: самодетермінація розвитку особистості; гармонізація смисложиттєвих орієнтацій; активізація духовного потенціалу; розширення світоглядних орієнтацій; прийняття ідентичності особистості; самоаналіз власних потреб, бажань; постановка певних цілей і засобів їх досягнення. Показано напрямки застосування різних арт-терапевтичних методів психологічної допомоги, які корегують ставлення до власного життя, складних життєвих ситуацій, підтримку балансу позитивного і негативного ставлення до власного життя особистості, що формує внутрішні ресурси особистості. Це допомагає подолати негативні наслідки стресових ситуацій, зберегти особистість від дезінтеграції та психічних розладів.

Ключові слова: арт-терапія, внутрішні ресурси особистості, психологічна допомога в умовах війни.

EFFECTIVENESS OF ART THERAPEUTIC TECHNOLOGIES IN DEVELOPMENT OF INTERNAL PERSONALITY

Volodarska Nataliia Dmytrivna,

PhD in Psychology, Senior Researcher,

Leading Researcher of the P.R. Chamata Laboratory of Psychology,

G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine

volodarskaya@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-1223-718X>

Purpose – The determining features of internal resources and strategies for achieving them in experiencing psychological well-being of an individual were considered. Aim of the study consists in determining directions of art therapeutic work, as well as selecting and testing methods of family therapy in wartime. **Methods** – The family psychotherapy techniques were used: methods of constructing a metaphor for the problem, situation redetermining of family problem from dysfunctional to real, art therapy technologies “Path of Recovery”, creating a fairy tale of life stories. **Results** – Methods of the art therapy approach to work with a married couple were approved: searching for social support, accepting responsibility, planning problem solution, problem positive reassessment, decatastrophization of the problem in fairy tale images. Determination of characteristics

of the main character of fairy tale helped to consider the problem from different perspectives. Changes in these characteristics led to transformation of the problem itself and strategies for its solution. Dynamics was investigated of group interactions during exercises to develop internal resources of group members. It was considered how emotional experiences in various difficult life situations (both negative and positive) create a certain balance that forms subjective experience of internal resources of an individual. **Conclusions.** We identified various approaches to working with internal resources of an individual, which were united by the following factors: self-determination of personality development; harmonization of meaningful life orientations; activation of spiritual potential; expansion of worldview orientations; acceptance of identity of an individual; self-analysis of one's own needs and desires; setting certain goals and means of achieving them. Directions were shown of various art therapy methods application for psychological assistance, which correct attitude towards one's own life, complicated life situations, balance support of positive and negative attitudes towards one's own life, which forms internal resources of an individual. This helps to overcome negative effects of stressful situations and protect the personality against disintegration and mental disorders.

Key words: *art therapy, internal resources of individual, psychological assistance in wartime conditions.*

Вступ. Сучасні реалії складних життєвих умов війни формують контекст ціннісно-смиислової сфери сімейних пар, змін у розвитку внутрішніх ресурсів особистості, що потребує нових технологій, підходів в сімейній терапії. Арт-терапевтичний підхід у розвитку внутрішніх ресурсів особистості, на наш погляд, стає найбільш продуктивним. Саме включення арт-терапії стає дієвим в розробці тренінгових програм, вправ, технологій. Розвиток ефективних стратегій поведінки допомагає подолати негативні наслідки стресових ситуацій, зберегти особистість від дезінтеграції та різноманітних розладів, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, визначити успішність своєї професійної діяльності, а також зберегти власне здоров'я. Визначені напрямки арт-терапевтичної роботи, виконаний підбір та апробація методів сімейної терапії в умовах війни.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми.

В останніх дослідженнях проблема відновлення та розвитку внутрішніх ресурсів особистості в умовах війни розглядається як процес психологічного супроводу, психологічної підтримки, допомоги. Це потребує нових методів, технологій, підходів, інтеграції різних методик в різних напрямках психотерапії. Ця сукупність засобів спрямовується на розвиток і розкриття внутрішнього потенціалу особистості, розвиток якостей, які сприяють зміні її емоційного стану. Психопрофілактика з метою запобігання розвитку стресу, попередження тривожних станів і емоційної напруги є одним з найважливіших напрямків в збереженні психічного здоров'я людей (Задорожна, 2024). Важливими є дослідження домінантних копінг-стратегій учасників бойових дій, які повернулися до реалій мирного життя (Ганаба, Бурбела, 2024). Досліджуються умови проведення психотерапії клієнтам, щоб вони почували себе в безпеці (Збродько Т., 2024). Також досліджується динаміка професійних і життєвих цінностей студентів упродовж навчання в закладі вищої освіти (Казібекова, 2021). Розглядається важливе питання виникнення

та психопрофілактики стресу у студентської молоді (Чорнописка, Кахно, 2017), психотерапевтичні методи роботи з тимчасово переміщеними особами (Володарська, Савийкене, 2020). Доповнюються новими і модифікуються існуючі технології відновлення гармонії емоційного стану людини, коли людина відчуває неймовірний приплив сил, справжню ейфорію від усього, що відбувається навколо нього (Курганська, 2024, Карачун, 2023). Ресурсний стан особистості ми розглядаємо як мотиваційний стан-переживання. Це здатність особистості знайти психологічну опору в собі, в своїх власних життєвих переконаннях. Це стан, в якому людина відчуває, що володіє власними ресурсами. Стан, в якому у неї найбільше свободи і максимальна кількість виборів. Цей стан розглядається сучасними психологами як психологічне інвестування, особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. (Штепа, 2013).

Внутрішні психологічні ресурси це – життєвий досвід, перешкоди та труднощі, які, насправді, є неусвідомлюваними нереалізованими потребами підтримки близьких людей, внутрішня мудрість як знання про самого себе, рішення рухатись вперед і не озиратись назад. Розглядається толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя (Павленко, 2019). Самоактуалізація особистості також слугує елементом протидії стресовим факторам впливу на особистість, виступаючи суттєвим психологічним підґрунтям для формування емоційної стійкості. Принципи психологічного інвестування виокремлюються в дослідженнях з нейролінгвістичного програмування. Застосування методів НЛП, брейнбилдингу спрямовується на розширення можливостей мозку, підвищення ефективності його роботи (Park, 2009). А це означає усвідомлення власних можливостей, ресурсів: якими цінностями, смислами, переконаннями, поглядами на життя оперує особистість, що допомагає, а що стає перепонами в її житті. Особлива увага приді-



ляється технікам відновлення на етапі психологічної реабілітації учасників бойових дій (Христук, 2019). Для виконання поставлених завдань, окреслених напрямків відновлення та розвитку внутрішніх ресурсів особистості ми розглядали використання арт-терапевтичних методів.

Метою дослідження є визначення напрямків арт-терапевтичної роботи, підбір та апробація методів сімейної терапії в умовах війни.

2. Методологія та методи. Нами використовувались техніки сімейної психотерапії: методики побудови метафори проблеми, перевизначення ситуації сімейної проблеми з дисфункціональної в реальну, арт-терапевтичні технології «Шлях відновлення» Леоніда Ніколаєва (Карачун, 2023). В емпіричному дослідженні взяли участь 20 сімейних пар віком від 25 до 40 років (м. Київ консультативний центр «New Leaf», 2024-2025 рр.). Апробація методів арт-терапії в посиленні внутрішніх ресурсів особистості проводилась в сім'ях тимчасово переселених сімей. В індивідуальній та сімейній терапіях (1 раз на тиждень по одній години сімейна і одній годині індивідуальна) проводилось аналізування опису їх власного життєвого досвіду, під час яких випробовувались різні методи арт-терапії. Спрямованість сімейної терапії була на перевизначення ситуації сімейної проблеми з дисфункціональної в реальну, на деконструкцію усталених типів реагування особистості на кризову ситуацію. Проводились offline та online зустрічі за правилами психотерапії (дотримання правил проведення сімейної терапії, етичного кодексу, дотримання сетінгу та інші). Були апробовані технології деконструкції типів реагування особистості в кризових ситуаціях (метод рефреймінг, супресивні техніки: уникнення «ебаутизмів», відмова від оціночної інтерпретації дій, презентифікація «тут і тепер», переведення питання на затвердження і експресивні техніки: висловлювання досвіду через частини особистості, які не актуалізовані особистістю, ініціалізація дії, розкриття ретрофлексивних механізмів, ампліфікація). Метою зустрічей був розвиток внутрішніх ресурсів особистості, які підтримують психологічне здоров'я особистості. В структуру зустрічей входили вправи на презентацію власної життєвої історії, рефлексію на проблеми життєвих історій інших учасників, визначення власних типів реагування на стресові ситуації, визначення особливостей міжособистісних зв'язків в групі, вміння будувати метафори на певні життєві проблеми та інше.

3. Результати та дискусії. Нами були виділені різні підходи в роботі з внутрішніми ресурсами особистості, які об'єднуються за такими чинниками: самодетермінація роз-

витку особистості; гармонізація смисложиттєвих орієнтацій; активізація духовного потенціалу; розширення світоглядних орієнтацій; прийняття ідентичності особистості; самоаналіз власних потреб, бажань; постановка певних цілей і засобів їх досягнення. Розгляд технологій розвитку цих чинників дав можливість виділити ті з них, які мають найбільший ефект. В першу чергу, це технології схемо-терапії, арт-терапії, позитивної психотерапії, фокусної травмотерапії. Найбільш впливовою і об'єднуючою технологією була визначена арт-терапія. Метафора сімейної проблеми допомагала в роботі з протилежностями особистості. Це технологія рефреймінгу, робота з частинами особистості. В різних напрямках і психотерапевтичних підходах цей вид роботи називається по-різному, але має споріднений характер. У особистості з дитинства формуються певні поведінкові стратегії поведінки в різних життєвих ситуаціях. Ці стереотипи зберігаються в дорослому житті. Коли ці стратегії не спрацьовують, виникає неадекватна реакція, викривлення реальності. Саме технологія перенаправлення, зміни цих стратегій, схем поведінки стає найбільш ефективною в поєднанні з арт-терапією. Закладений ефект внутрішнього діалогу з різними частинами особистості, різними ролями в складних життєвих ситуаціях, допомагає змінювати бачення реальності. Таким чином розширюється картина життєвої проблеми, ефективність тих чи інших рішень. Для клієнта дієвою стає зміна свого ставлення до тих чи інших своїх внутрішніх ресурсів, можливостей. Відбувається руйнування патерну поведінки завдяки моделюванню нових патернів. В цьому процесі важливою стає підтримка позиції дорослої людини. В завданні пропонується уявити ситуацію і, змінюючи стільці (на яких клієнт уявляє себе в дитинстві і в дорослому житті), пробувати вести діалог з різних позицій. Саме в діалозі з цими різними позиціями відбуваються зміни бачення тих чи інших схем поведінки. В цьому процесі має місце також відсторонений спостерігач діалогу особистості. Створені арт-терапевтичними методами активізуються роздуми особистості над тими чи іншими стратегіями поведінки. «Що відчувається в тій чи іншій ролі? Що б сказав дорослий в підтримку дитячої позиції (образи, страхів, злості, інше)? Як себе оцінює особистість в дорослій позиції? Що підтримує цю позицію, роль?».

Таким чином, для особистості стають більш зрозумілими власні страхи (бути засміяним, покинутим, стан покори, інше), які формують певні схеми поведінки, певні образи проблеми. Застосовуючи техніку малюнку етапів проходження травматичної події, надається психологічна підтримка членам сім'ї, які

переживають травматичний досвід. Метою застосування цієї методики було: вироблення позитивного ставлення до власного відновлення, відновлення внутрішніх ресурсів для подолання емоційного тягаря. В основі цього методу є теорія стресу фізіолога Ганса Сельє, яка виділяє стадії адаптації до стресу: тривога, опір, виснаження. Також додається четверта стадія – відновлення (Park, N., 2009). Саме ця стадія надає нові життєві смисли, цінності. Малювання клієнтами стадій проживання травматичного стресу в умовах війни дає можливість розпізнавання їх власних якостей, потреб, бажань 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, а також вправи на диференціацію себе, розуміння себе, своїх проєкцій, проєктивної ідентифікації, інтерсуб'єктивності.

Членам сімей надається можливість визначити, на якій стадії переживань вони знаходяться: 1 – шок, 2 – заперечення, 3 – торги, 4 – люті, 5 – страх, 6 – дезорганізація, 7 – пошук виходу, 8 – паніка, 9 – провина, 10 – самотність, 11 – ізоляція, 12 – депресія, 13 – відродження. Члени сім'ї визначають, наскільки це відповідає їх теперішньому стану. Які саме стани резонують з їх поточним станом? Вислуховувались аргументації щодо вибору певної стадії переживань. Жінкам важко було зосередитись на виборі певної стадії. Додаткові запитання були спрямовані на чітке усвідомлення свого вибору. Підсумовуючи обрані жінками стадії переживань життєвих проблем, переходили до подальшої роботи щодо шляху відновлення саме з визначеної точки проживання травматичного стресу. Потім жінки створювали малюнки для кожного етапу проживання стресу, особистого шляху відновлення після пережитої травми. У багатьох жінок це були малюнки схематичні, чорно-білі, що відображали страх, люті, дезорганізацію, паніку, самотність, ізоляцію, депресію. Інші стадії мали більш яскраві кольори. В перших стадіях (шок, заперечення, торги) переважав червоний та чорний кольори. Різнокольоровим малюнком у більшості жінок була стадія відродження. Намальовані стадії пропонувалось розкласти в їх послідовності відповідно до етапів, які вони проходили у своєму відновленні. Для деяких жінок це завдання було складним. Вони переставляли малюнки за своїм власним переживанням стресу (спочатку страх – потім люті; спочатку паніка – потім пошук виходу; спочатку ізоляція – потім відчуття самотності; почуття провини породжувало депресію). Це пояснювалось різними життє-

вими історіями жінок. Аналіз їх батьківської сімейної системи давав можливість пізнання особистістю сепараційних процесів, дитячих травм, аналізування символічних взаємодій, особливостей родового досвіду. Створення власної генограми, аналізування конфігурації переживань, стратегій психологічних захистів, певної матриці родоходу допомагало опрацюванню повторення поведінкових стереотипів. Проводилось аналізування структурування життєдіяльності в повторенні життєвих стратегій їх батьків, родичів. Малюнки допомагали клієнтам усвідомлювати повторення психологічних захистів: витіснення негативних переживань, відновлення конфлюєнції з батьками через їх ідеалізацію, нарцистичне відновлення всемогутності у спробах єдності двох різних людей в одне ціле.

Малювання травматичної ситуації на кожному етапі проведення цих технологій давало змогу клієнтам бачити динаміку змін у власному стані, переживаннях травматичної ситуації. Проводячи чотири етапи опрацювання травми (як з минулого життєвого досвіду, так і травми сьогодення), клієнти малювали чотири малюнка. Зміни в малюнку актуалізували можливості змін в ставленні клієнта до травматичних подій. Самі події ставали певним наративом з минулого життя, роблячи життєву історію більш цілісною. Змінювалось ставлення особистості до цих травматичних подій. Знаходились нові грані травматичного зростання. Клієнти відкривали для себе навіть позитивні сторони такого досвіду. Жінки, що переїхали за межі України під час війни, відмічали («Завдяки еміграції змогла побачити іншу країну, її культуру, історію, людей»). Такі зміни в баченні різних сторін життя (як позитивних, так і негативних) надавали їм розуміння нових життєвих стратегій в нових умовах проживання. Це стосувалось вивчення мови країни перебування, пошуку роботи, помешкання для проживання, спілкування з господарями цих помешкань, влаштування в навчальні заклади своїх дітей. На кожному етапі проходження еміграції відбувались певні психологічні травми, що потребувало певної психологічної допомоги.

Обговорюючи життєві історії, відбувається актуалізація емоцій, переживань. Негативні переживання змінювались на нейтральні і позитивні, на адаптивні ресурси особистості. Те, що раніше було приводом до особистісної втечі від труднощів, стало приводом до особистісного розвитку. Внутрішній конфлікт частин особистості узгоджувався прийняттям різних сторін бачення певної життєвої проблеми, трагедії («неможливо повернути втрату померлих», «неможливо створити кращі умови проживання в сучасних реаліях війни»). Ці частини суперечать одна одній («я



не зможу жити без померлого» і «я знайду сили жити далі», «в мене нічого не вийде» і «буду будувати нове життя, щоб не трапилось»). Контексти життєвих обставин формують в особливості її ставлення до сенсу життя («чи воно того варте?», до смерті (як відчуття неминучості логічного завершення життєвого шляху), до розлуки, до знаходження нових життєвих смислів. «Я навчився всього на власному досвіді»; «Я сам знаходжу надію та волю до життя»; «Я краще за все засвоюю знання, отримані в результаті власних зусиль».

В обговоренні клієнтів своїх сімейних історій родини розкривались деталі формування їх власних страхів (бути покаліченою, вбитою під час ракетних обстрілів, які відбуваються в її житті зараз, в Україні). Така цікавість, обговорювання різних порад виживання в кризових життєвих ситуаціях розширювали пошук нових поведінкових стратегій в складних життєвих ситуаціях. Це активізувало розвиток внутрішніх ресурсів клієнтки (можливість актуалізувати власні можливості, розширити бачення варіантів їх застосування). Контексти обговорювань різних історій допомагають змінити стереотипи сприйняття того, що відбувається. Змінюються значення подій, вони починають бачитись інакше, ніж раніше. Сучасні реалії формують контекст ціннісно-смислової сфери молодшої людини, і в цьому великий вплив певних культурних і соціальних особливостей. Негативні переживання змінювались на нейтральні і позитивні, на адаптивні ресурси особистості. Те, що раніше було приводом до особистісної втечі від труднощів, стало приводом до особистісного розвитку. Внутрішній конфлікт частин особистості узгоджується прийняттям різних сторін бачення життєвої проблеми, трагедії («неможливо повернути померлого, втрати в сучасних реаліях війни»). Ці частини суперечать одна одній: «я не зможу жити без коханого» і «я знайду сили жити далі», «в мене нічого не вийде» і «буду боротись, щоб не трапилось»). Контексти життєвих обставин формують особливості його ставлення до сенсу життя, до розлуки, до знаходження нових життєвих смислів. В умовах війни ці зміни відбуваються в залежності від того соціального оточення особистості, в якому людина опинилась. Знаходячись в постійному тривожному стані в умовах обстрілів, виникають зміни значень життя і смерті. Саме в обговоренні цікавих моментів історії виникає бажання певних змін. Особистість бачить нові оцінки вчинків героїв, 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 клієнтів прослідковувалась зміна поведінкових стереотипів в обгово-

ренні їх вчинків: «Ці техніки мені допомагають в опрацюванні негативних переживань, які виникають зараз під час війни. Це мені допомагає в опрацюванні моїх страхів втратити рідних, батьків. Мені стає легше після роботи, перебувати вдома, коли звучить сигнал тривоги». Страх смерті, як ціннісно-смисловий бар'єр, виникає у зв'язку з рефлексією, вербалізацією самоставлення і екстраполяції особистісного сенсу в нових життєвих ситуаціях.

Відмічалися прояви поведінкових реакцій клієнтів на стресову ситуацію: «В стресовій ситуації я проявляю себе агресивно»; «В стресовій ситуації я втікаю»; «В стресовій ситуації я завмираю». Фізіологічні прояви на стрес: «В стресовій ситуації відчуваю нервові збудження»; «В стресовій ситуації піднімається рівень цукру в крові, розлад шлунку, головна біль, загострення захворювань шкіри»). Когнітивні прояви реакцій на стресову ситуацію: «В стресовій ситуації мені важко зосередитись, запам'ятовувати, важко зрозуміти, що відбувається». Емоційні прояви реакцій на стресову реакцію: «В стресовій ситуації я відчуваю сильний страх, злюсь, відчуваю гнів, відчуваю огиду». Найхарактернішими реакціями були: емоційні – прояв страху, когнітивні прояви – порушення концентрації уваги, фізіологічні зміни – психосоматичні прояви, поведінкові – втеча і завмирання. Клієнти ділились спогадами страхів втечі з окупованих територій, страхів за життя батьків, родини. Розповіді переривались, їм важко було зосереджуватись на певному епізоді їх життєвого досвіду. Вони могли по декілька разів повертатись до найстрашнішого для них епізоду (крики поранених, смерть сусідів, звуки вибухів, руйнування будинку, падіння цеглин, тріск скла, жахи сидіння в підвалах, втечі з місця безпеки, тощо).

Ці питання актуалізують наявні почуття у особистості, допомагають визначитись з власними ресурсами подолання емоційного нестабільного стану, тривоги, хвилювання. Це активізує певні культуральні цінності людини. Одні і ті ж хвилювання можуть оцінюватись як негативні, так і позитивні. Почуття сорому може супроводжуватись почуттям задоволення тим, що іншому набагато гірше, відчуттям певної розплати за заподіяні раніш ганебні вчинки іншого. В різних ситуаціях виникають протиріччя у почуттях «і люблю, і ненавиджу», «і соромно, і приємно», «страшно і хочеться зробити це, і отримати задоволення по факту».

Новизною було визначено, що саме ця неконгруентність почуттів створює найскладніші перепони у відновленні психічного здоров'я особистості. Визначення цих протиріччя у почуттях, переживаннях особистості і прийнятті їх стає необхідним для збереження

цілісності особистості. Баланс негативних і позитивних емоцій, переживань створює певну гармонію в розвитку внутрішніх ресурсів людини. Метод пошуку ресурсів у подоланні дисгармонії почуттів актуалізує можливості допомоги інших людей, власної і їхньої активності, знань.

Висновки. Метою арт-терапевтичних методів є відновлення внутрішніх ресурсів особистості для побудови стосунків з іншими, прийняття себе з різними емоційними станами. Актуалізація власних переживань, можливостей в проживанні стресу дає розуміння вимог до іншого і визнання його як окремого суб'єкта. Методи фіксації складних переживань в малюнку, метафорі, складеної

власної історії, казки активізували свободу самовиразу. Основне завдання цих вправ не боятися виражати себе через образи, через позитивні і негативні емоції. Були визначені вектори корекційної роботи: корекція афективно-вольової сфери, корекція поведінкових аспектів, корекція міжособистісних взаємин. Визначення тригерів запуску певних почуттів та відновлення контролю над їх проявом. Необхідним є відновлення розірваності смислового поля виникнення цих тригерів. Відбувається знаходження нових смислів, перспектив, відновлення соціальних зв'язків, що активізує нове нарративне поле, за рахунок чого відновлюється баланс позитивних і негативних емоцій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Задорожна А.С. Теоретичний аналіз проблеми самоактуалізації особистості у психологічних наукових підходах. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. №3. С.30-37.
2. Ганаба С.О., Бурбела С.В. Домінантні копінг-стратегії учасників бойових дій, які повернулись до реалій мирного життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. №2. С.34-40.
3. 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.
4. Казібекова В.Ф. 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.
5. Чорнописка О.П., Кахно І.В. До питання виникнення та психопрофілактики стресу у студентській молоді. *Інноваційні технології розвитку ресурсів особистості: зб. наук. праць / ред. кол. І.В. Шапошникова, Н.І. Тавровецька та ін.* Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2017. С.86-90.
6. Volodarska N., Saveikiene D. Effectiveness conditions of psychological well-being support methods to women in situations of temporary relocation. *Інсайд: психологічні виміри суспільства*. Херсон, 2020. Вип. 3. С. 109–123.
7. Арт-терапевтична реабілітація військово-службовців: техніки відновлення: метод. посіб. / За ред. Тетяни Курганської К.:ТОВ «7БЦ», 2024. 264с.
8. Карачун К.І. Життя в одній валізі. К.: Видавництво психологічної літератури «Психобук (Psychobook)», 2023. 178 с.
9. Штепа О.С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. Київ, 2013. Вип. 21. С. 782-791.
10. Павленко Г.І. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 7(47), 2019, С.208-219.
11. Park, N. Character Strengths: Reserch and Practice / N. Park, C. Peterson. *Journal of College & Character*/ 2009. № 4 (April). VOL.X [Електронний ресурс]. Режим доступу: ><http://www.tandfonline.com/page/terms-and-conditions>
12. Христук О.І. Техніки відновлення на етапі психологічної реабілітації учасників бойових дій. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*, 2019, №3 (14). С. 317-329.

REFERENCES:

1. Zadorozhna, A. (2024). Teoretychnyy analiz problem samoaktualizatsiyi osobystosti u psykhologichnykh naukovykh pidkhozakh [Theoretical analysis of the problem of self-actualization of the individual in psychological scientific approaches]. *Naukovyy visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya «Psykhologichni nauky» – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series "Psychological Sciences"*, 3, 30–37 [In Ukrainian].
2. Hanaba, S.O., Burbela, S.V. (2024). Dominantni kopinh-stratehiyi uchasnykiv boyovykh diy, yaki povernulysya do myrnoho zhyttya [Dominant coping strategies of combatants who have returned to civilian life]. *Naukovyy visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya «Psykhologichni nauky» – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series "Psychological Sciences"*, 2, 34–40 [In Ukrainian].
3. 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].
4. Kazibekova, V.F. (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].

5. Chornopyska, O.P., Kakhno, I.V. (2017). Do pytan vynykennya ta psykhoprofilaktyky stresu u studentskiy molodi [On the issue of emergence and psychoprophylaxis of stress in student youth]. *Innovatsiyni tekhnolohiyi rozvytku resursiv osobystosti: zb. nauk. prats / red. kol. I.V. Shaposhnykova, N.I. Tavrovetska ta in. – Innovative technologies for personal resources development: collection of scientific works / ed. col. I.V. Shaposhnikova, N.I. Tavrovetska and oth., 86–90. Kherson: PP Vyshemyrskyi V.S.* [In Ukrainian].

6. Volodarska, N., Saveikiene, D. (2020). Effectiveness conditions of psychological well-being suport methods to women in situations of temporary relocation. *Insight: psykhologichni vymiry suspilstva – Insight: psychological dimensions of society*, 3, 109–123. [In Ukrainian].

7. Karachun, K. (2023). *Zhyttya v odniy valizi [Life in one suitcase]*. Kyiv: Psyhobuk [In Ukrainian].

8. Art-terapevtychna rehabilitatsiya viyskovo-sluzhbovtziv: tekhniky vidnovlennya [Art therapy rehabilitation of military personnel: recovery techniques]. *Metodychnyy posibnyk /Za red. Tetyany Kurhanskoyi – Methodical manual /Edited by Tatyana Kurganskaya.* (2024). Kyiv: TOV «7BTS» [In Ukrainian].

9. Shtepa, O.S. (2013). Osoblyvosti zvyazku psykhologichnoyi ta personalnoyi resursnosti osobystosti [Peculiarities of relationship between psychological and personal resourcefulness of an individual]. *Problemy suchasnoyi psykhologiy – Problems of modern psychology*, 21, 782–791. Kyiv [In Ukrainian].

10. Pavlenko, H. (2019). Tolerantnist do nevyznachenosti yak resurs psykhologichnoho blahopoluchchya studentiv [Tolerance to uncertainty as a resource for students' psychological well-being]. *Aktualni problemy psykhologiyi: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhologiyi imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny – Current problems of psychology: collection of scientific works of G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine*, 7(47), 208–219. Rentrivied from: <http://appspsychology.org.ua/data/jrm/v7/i47/20/pdf> [In Ukrainian].

11. Park, N. (2009). Character Strengths: Reserch and Practice. *Journal of College & Character*, 4(April). VOL. X. Rentrivied from: <http://www.tandfonline.com/page/terms-and-conditions> [In English].

12. Khrystuk, O. (2019). Tekhniky vidnovlennya na etapi psykhologichnoyi rehabilitatsiyi uchashnykiv boyovykh diy [Recovery techniques at a stage of psychological rehabilitation of combatants]. *Natsionalnaya akademiya derzhavnoyi prykordonnoyi sluzhby Ukrayiny. Seriya: psykhologichni nauky – National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Series: Psychological Sciences*, 3 (14), 317–329 [In Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 23.07.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 27.08.2025

Дата публікації: 04.11.2025