

За результатами проходження програми внутрішньо переміщені особи з експериментальної групи набули більш вираженого адаптаційного потенціалу, розвинули уміння адаптації до оточуючого середовища. Їх емоційна сфера набула ознак більшої гармонійності у вигляді зменшення проявів ПТСР, тривоги, агресивності та фрустрації. Вони стали більш спроможні до саморегуляції поведінки та проявів пластичності у поведінці. Головним результатом формувального етапу дослідження стало статистично доведене зменшення ознак ПТСР у представників експериментальної групи за результатами проходження програми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Жданович Ю.М. Теоретичні засади соціально-педагогічного супроводу дітей вимушених переселенців за місцем проживання. *Scientific journal «ЛЮГОС. The art of scientific mind»*. 2018. 1, December. С. 114–116.
2. Зубовський Д. С. Становлення науково-психологічного уявлення про позитивні особистісні зміни в результаті впливу психотравмуючих подій. *Вісник Національного університету оборони України : зб. наук. праць*. Київ : НУОУ, 2017. Вип.1 (48). С. 91–97.
3. Кравченко О. О., Чупіна К. О. Соціально-психологічна реабілітація ВПО: з досвіду Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. *Габітус*. Вип. 41. 2022. С. 251–254.

ФОРМУВАННЯ ФАХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ: РЕСУРС КОЛАЖУВАННЯ

Атаманчук Н. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
nina.atamanchuk@gmail.com*

Сучасне суспільство стикається з численними кризовими ситуаціями – війною, природними катастрофами, втратами, міграційними процесами. Це зумовлює підвищений попит на фахівців з кризової психології, здатних швидко аналізувати інформацію, орієнтуватися у медіапросторі та критично осмислювати суспільні події. Одним із ефективних інструментів підготовки фахівців з кризової психології є арт-терапія, оскільки допомагає їм розвивати емоційну стійкість, креативність і навички самопізнання. Вона дозволяє майбутнім фахівцям з кризової психології гармонізувати власну емоційну сферу, навчатися розпізнавати та опрацьовувати емоції через творчість, а також розвивати здатність краще розуміти клієнтів і допомагати їм у подоланні травматичних досвідів.

Практика показує, одним із ефективних видів арт-терапії, для формування фахової компетентності майбутніх психологів є колаж (від французької – *collage* – «наклеювання») – створення художнього твору шляхом наклеювання на основу різних матеріалів: вирізок із газет, журналів, фотографій, тканин, природних матеріалів тощо. Це не просто механічне склеювання, а творчий процес, який дозволяє виразити свої емоції, ідеї та бачення світу.

О. Тараріна наголошує, колажування занурює людину у світ, де значно більше свободи, де можна зняти з себе тягар стресу, розслабитися і віднайти загублену віру в себе, пізнати свій творчий потенціал. Така техніка здатна безболісно працювати з особистістю і дарує багато позитивних емоцій. Навіть скептично налаштовані спочатку «заражаються» ентузіазмом і отримують масу задоволення в процесі [1].

Колаж, на відміну від образотворчих форм арт-терапії, дає час на міркування, можливість змінити композицію, переставити компоненти місцями, спробувавши стільки варіантів, скільки необхідно. Готові зображення дозволяють структурувати експресивний процес, стимулюючи символуотворення й усвідомлення. Конкретність матеріалу дозволяє перебороти страх перед невизначеністю вільної творчої активності, сумніви у власних художніх здібностях. Крім того, ця техніка «ощадлива» за часом, не вимагає великих витрат на матеріали, дуже наочна.

Колажування виступає ефективним засобом підвищення фахової компетентності, оскільки має значний вплив на самооцінку та процес самоідентифікації особистості. Вона слугує інструментом для дослідження й гармонізації внутрішнього світу людини, створюючи сприятливі умови для переходу свідомості фахівця на новий рівень розвитку, активізації його внутрішніх ресурсів і розгортання усвідомленої діяльності, спрямованої на вдосконалення власної духовної та професійної сфер.

Наші спостереження дають підстави стверджувати, використання колажування у роботі з студентами сприяє:

- виявленню їхнього психологічного стану та внутрішніх переживань;
- зниженню втоми й напруження, зменшенню рівня тривожності та покращенню настрою;
- формуванню атмосфери довіри, зацікавленості у самопізнанні та взаєморозумінні в групі, що підсилює емпатію;
- розвитку творчих здібностей, адаптаційного потенціалу та навичок самоаналізу власної діяльності;
- підвищенню рівня самооцінки;
- усвідомленню, осмисленню та інтеграції особистого досвіду;

– відчуттю задоволення від розкриття прихованих здібностей і творчого потенціалу;

– опрацюванню думок і почуттів, які зазвичай залишаються пригніченими, адже саме невербальні засоби часто дозволяють проявитися сильним емоціям;

– забезпеченню безпечного, соціально прийняттого способу вираження агресії та напруження.

Застосування колажування у навчальному процесі закладу вищої освіти допомагає:

– підвищенню фахової компетентності – через опанування арт-терапевтичних технік, що можуть бути використані у роботі з клієнтами, які пережили стрес чи травму;

– розвитку особистісного потенціалу – через формування емоційної стійкості, гнучкості мислення та здатності до самоаналізу.

Так, під час викладання дисципліни «Психологічна корекція засобами арт-практик» здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти ОП «Кризова психологія. Соціально-психологічна реабілітація» на лабораторному занятті за темою: «Особливості використання техніки колажування в кризових умовах» виготовляють колаж «Вінегрет з газет та журналів» / «Вінегрет з Інтернету».

Створення колажу «Вінегрет з газет та журналів» або «Вінегрет з Інтернету» є популярною технікою в арт-терапії, яка допомагає виявити емоційний стан особистості, розвинути креативне мислення, а також дозволяє працювати з внутрішніми конфліктами та проблемами. Цей метод базується на створенні колажу з вирізок з газет, журналів або інших медіа-джерел (наприклад, Інтернету). Техніка називається «вінегрет», тому що передає ідею міксу, поєднання різних, на перший погляд, несумісних елементів. Так само, як у кулінарному вінегреті поєднуються різні овочі, у художньому колажі можуть поєднуватися фрагменти текстів, зображення, кольори.

Теми для колажу «Вінегрет з газет та журналів» / «Вінегрет з Інтернету»:

– *Колаж настрою*: виберіть картинки, які передають різні емоції, і створіть композицію, яка відображає ваш внутрішній стан.

– *Колаж мрій*: зберіть зображення, які символізують ваші мрії та бажання.

– *Колаж події*: створіть візуальну історію про важливу для вас подію.

– *Абстрактний колаж*: експериментуйте з кольором, формою та текстурою, створюючи незвичайні композиції.

Представимо етапи, принципи та переваги колажування (див. табл. 1).

**Таблиця 1 – Основні етапи, принципи та переваги колажування
(на прикладі арт-техніки «Вінегрет з газет та журналів»
або «Вінегрет з Інтернету»)**

Етап	Зміст/опис	Методичні принципи	Психологічні переваги
1. Збір матеріалу	Підбір зображень, фрагментів текстів, слів і символів із журналів, газет, реклами, старих книг або цифрових джерел (соцмережі, сайти, блоги, фото).	– добровільність вибору; – орієнтація на власні емоції та асоціації; – принцип відкритості до випадковості (вибір «на інтуїцію»).	– активізація асоціативного мислення; – виявлення прихованих емоцій та потреб; – підвищення усвідомленості.
2. Створення колажу	Імпровізаційне компонування вибраних елементів на аркуші або у цифровому форматі (наклеювання, розташування, підписування).	– свобода творчого самовираження; – безоцінність; – принцип унікальності особистого бачення; – відсутність «правильного» результату.	– емоційна розрядка; – зниження тривожності; – формування відчуття контролю над процесом; – підвищення самооцінки.
3. Аналіз колажу	Обговорення створеного колажу разом із викладачем, групою: що привернуло увагу, які емоції викликають образи, які сенси проявляються у поєднанні елементів.	– принцип діалогу та рефлексії; – орієнтація на емоційний досвід; – принцип довіри та конфіденційності.	– усвідомлення внутрішніх конфліктів; – виявлення несвідомих установок; – розвиток саморефлексії, емпатії, розуміння власного «Я».
4. Узагальнення досвіду	Рефлексія: підбиття підсумків, визначення нових смислів, можливостей для змін чи особистісного росту.	– принцип інтеграції досвіду; – підтримка самопізнання та розвитку.	– зміцнення психологічної стійкості; – підвищення здатності до саморегуляції; – відновлення внутрішньої гармонії.
Додаткові переваги колажування			
<ul style="list-style-type: none"> – стимулює творче мислення та пошук нових рішень; – допомагає знизити стрес і тривогу через включення у спокійний, зосереджений творчий процес; – сприяє самопізнанню – дозволяє дослідити свої цінності, страхи, мрії, емоційні реакції; – розвиває емпатію і здатність до рефлексії, що є базовими професійними якостями кризового психолога. 			

Таким чином, застосування техніки колажування в роботі з особами, які перебувають у кризових станах, має значний психокорекційний та психопрофілактичний потенціал. У кризових умовах людина часто стикається з труднощами у вербалізації власних переживань, пригніченими емоціями, втратою смислів та відчуттям безпорадності. У цьому контексті колаж виступає як безпечний і ненав'язливий спосіб самовираження, який дозволяє активізувати внутрішні ресурси та запустити процес емоційного відновлення.

Особливість техніки полягає у її проєктувальному характері – через вибір і поєднання зображень, кольорів, текстів людина несвідомо відображає свій емоційний стан, актуальні потреби, конфлікти та внутрішні суперечності. Це створює можливість для поступового усвідомлення й інтеграції травматичного досвіду. Завдяки візуальній формі вираження, колажування допомагає обійти психологічні захисні механізми, зменшити опір і стимулювати внутрішній діалог із власним «Я».

Важливим чинником ефективності техніки є створення безпечного терапевтичного простору, заснованого на принципах довіри, безоцінності, прийняття і свободи самовираження. Учасник має право на спонтанність, індивідуальний темп та власну інтерпретацію образів, що забезпечує глибший рівень рефлексії та відновлення.

Отже, використання колажування в кризових умовах є не лише формою арт-терапевтичної допомоги, а й потужним інструментом психічної стабілізації, що сприяє гармонізації внутрішнього стану, розвитку усвідомленості, відновленню цілісності особистості та формуванню життєстійкості. Її інтеграція у практику кризової психології підвищує ефективність підтримки клієнтів, допомагає відновити контакт із власними почуттями й ресурсами, а також створює умови для особистісного росту навіть у складних життєвих умовах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Тараріна О. Арт-терапія: практикум для психологів і педагогів. Київ: Центр навчально-методичної літератури, 2018. 256 с.