

та практика : збірник наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітнім Дням цивільної оборони та охорони праці. (Полтава, 27-28 квітня 2023 р.) / під ред.: Ю. А. Срібної, О. В. Кудрі. Полтава : ПНПУ, 2023. С. 173-177. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/22712/1/40.pdf> (дата звернення: 23.04.2025).

2. Нагорна Н. О. Техніка безпеки під час проведення практичних занять із живопису та малюнку. *Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи* : збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці (Полтава, 27–28 квітня 2017 р.). Полтава : ПНПУ, 2017. С. 323-326. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/16934/1/137.pdf> (дата звернення: 23.04.2025).

3. Вимоги техніки безпеки під час роботи з лакофарбовими матеріалами. URL: [https://ua.jirukoso.com/articles/vimogi-tehniki-bezpeki-pid-chas-roboti-z.html?utm_source=chatgpt.com](https://ua.jirukoso.com/articles/vimogi-tehniki-bezpeki-pid-chas-roboti-z-lakofarbovimi-materialami.html?utm_source=chatgpt.com) (дата звернення: 23.04.2025).

АРТ-ТЕРАПІЯ ТА БЕЗПЕКА: ВИКОРИСТАННЯ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА ДЛЯ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ТРАВМ ТА СТРЕСУ

Ремига С. Є.

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету педагогічної і мистецької освіти Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к. т. н., доцент Кондель В. М.

У сучасному світі, що характеризується стрімкими змінами, соціальними потрясіннями та, на жаль, військовими конфліктами, питання безпеки входить на перший план. Однак безпека – це не лише фізичний захист, а й глибокий психологічний стан, що визначає здатність людини функціонувати, розвиватися та долати виклики. Травма та стрес, особливо хронічні, є руйнівними

чинниками для психологічної безпеки, залишаючи глибокі сліди у психіці індивіда. Вони можуть паралізувати волю, порушити емоційну рівновагу та знизити адаптивні можливості організму.

У цьому контексті традиційні вербальні методи психологічної допомоги не завжди виявляються достатньо ефективними, особливо для тих, хто через інтенсивність пережитого досвіду не може або не готовий говорити про свої відчуття. Саме тут на допомогу приходить арт-терапія – унікальний напрямок психотерапії, що використовує образотворче мистецтво як основний засіб для вираження, дослідження та інтеграції внутрішнього досвіду. Ця стаття має на меті розкрити, як образотворче мистецтво через призму арт-терапії може слугувати потужним інструментом для подолання наслідків травм та стресу, відновлюючи та зміцнюючи психологічну безпеку індивіда.

Травматичний досвід визначається не самою подією, а тим, як організм реагує на неї, коли його природні механізми адаптації виявляються перевантаженими. Це може бути одноразова подія (наприклад, аварія, напад, вибух) або тривалий вплив (хронічний стрес, життя в зоні бойових дій, домашнє насильство). Наслідки травми проявляються на кількох рівнях:

- *емоційний*: страх, паніка, гнів, смуток, апатія, почуття провини, сорому, безпорадності;
- *когнітивний*: порушення концентрації уваги, проблеми з пам'яттю, нав'язливі думки про травматичну подію (флешбеки, кошмари), спотворення сприйняття реальності, відчуття дезорієнтації;
- *фізичні*: хронічна втома, головні болі, порушення сну, напруга м'язів, проблеми з травленням, підвищена тривожність, гіперзбудженість нервової системи (стан «бий або біжи» в постійному режимі);
- *поведінковий*: уникнення ситуацій, що нагадують про травму, ізоляція, зміни в апетиті, порушення сну, агресивна поведінка або пасивність.

Всі ці прояви підривають базове відчуття безпеки людини. Світ починає сприйматися як непередбачуваний та загрозливий. Людині стає важко довіряти собі, іншим а її здатність ефективно реагувати на нові виклики знижується.

Традиційні вербальні методи психотерапії, що спираються на логіку та мову, можуть бути неефективними, коли травма «заблокована» на невербальному рівні (у тілі, в образах, відчуттях). Мова може виявитися занадто обмеженою або занадто прямою для вираження глибини, часто жахливих переживань. У таких випадках невербальні методи, до яких належить арт-терапія, стають ключовими для доступу до травматичного досвіду та його трансформації.

Арт-терапія – це напрям психотерапії, що ґрунтується на використанні художньої творчості (малювання, ліплення, колажування, скульптури, інсталяції тощо) як основного засобу комунікації та вираження почуттів. Вона дозволяє клієнтам досліджувати свої внутрішні світи, виражати емоції та переживання, які важко передати словами і сприяє особистому зростанню [1, 2].

Механізми зцілення через творчість, особливо в контексті травми та стресу, є багатограними:

- *Невербальне вираження.* Для багатьох травмованих досвід є надто болючим або хаотичним для вербалізації. Образотворче мистецтво надає безпечний, невербальний вихід для цих почуттів. Кольори, форми, лінії стають мовою, що дозволяє висловити невимовне, обходячи когнітивні та вербальні бар'єри. Це особливо цінно для дітей, які природно виражають себе через гру та малювання.

- *Зовнішнє вираження внутрішнього світу.* Працюючи над власним твором, людина «виносить» свої страхи, біль, гнів чи заплутані думки назовні. Це дозволяє подивитися на них з боку, дистанціюватися, що є першим кроком до їх осмислення та контролю. Образ стає «контейнером» для складних емоцій.

- *Відреагування та емоційне звільнення.* Малювання, ліплення чи будь-який інший вид творчості дозволяє безпечно вивільнити накопичені негативні емоції – гнів, страх, смуток.

- *Розвиток самоусвідомлення та інсайту.* Через творчий процес людина може виявити несвідомі конфлікти, приховані ресурси та нові способи реагування. Арт-терапія допомагає інтегрувати твори, ставлячи питання, що сприяють глибшому розумінню себе та свого досвіду.

- *Створення нового наративу.* Мистецтво може допомогти переосмислити травматичний досвід, інтегрувати його в ширший наратив, де жертва може стати тим, хто вижив, а біль – джерелом сили. Твір може відображати шлях від хаосу до порядку, від руйнування до відновлення.

- *Релаксація та уважність (mindfulness).* Сам процес творчості, зосередженість на матеріалах, кольорах, текстурах може мати медитативний ефект, допомагаючи зосередитися на теперішньому моменті, відволікаючись від тривожних думок.

Арт-терапія використовує різноманітні форми мистецтва: від спонтанного малювання та живопису, що сприяють вільному вираженню, до ліплення з глини чи пластиліну, яке може символізувати створення нового «Я» або перетворення болю. Колажування дозволяє працювати з готовими образами, а фототерапія – з візуальними спогадами. Головне – це не художня цінність твору, а сам процес створення та його вплив на внутрішній стан клієнта [3, 4].

Арт-терапія знаходить широке застосування в різних контекстах для відновлення відчуття безпеки та психологічного благополуччя:

1. *Для дітей.* Діти, особливо маленькі, часто не мають достатнього словникового запасу або когнітивної зрілості, щоб вербелізувати свої страхи та переживання. Малювання, ліплення, робота з піском стають для них природним способом вираження внутрішнього світу. За допомогою мистецтва діти можуть:

- *Висловити невимовне.* Намалювати «монстрів» або страхи, які вони не можуть назвати словами. Це дозволяє їм «винести» ці страхи назовні, зробивши їх менш загрозливими.

- *Відтворивши травму в безпечному середовищі.* Через малюнок чи гру діти можуть символічно повторювати елементи травматичної події, але вже контролювати способом, що допомагає інтегрувати досвід.

- *Створити «безпечне місце».* Завдання намалювати або зліпити своє ідеальне безпечне місце допомагає активізувати внутрішній ресурс та відчуття захищеності.

- *Знизити рівень тривожності.* Сам процес творчості є заспокійливим, а

створення чогось нового може відновити відчуття нормальності та рутини.

- *Розвинути адаптивність стратегії.* Через мистецтво діти можуть «програвати» різні сценарії поведінки, знаходячи способи впоратися з труднощами. Групові арт-терапевтичні заняття для дітей, що пережили травму, також сприяють соціалізації, відновленню довіри та відчуття спільноти [2, 5].

2. *Для дорослих.* Дорослі також стикаються з труднощами у вербалізації глибоких травм, особливо якщо вони пов'язані з соромом, провиною або відчуттям безсилля. Арт-терапія пропонує дорослим:

- *Зовнішнє представлення складних емоцій.* Замість того, щоб утримувати біль у собі, дорослі можуть виразити його через абстрактні форми, кольори або символічні образи.

- *Процесинг травматичних спогадів.* Створення візуальних «історій» або «карток» травми може допомогти фрагментованим спогадами об'єднатися в цілісну розповідь. Що полегшує їх інтеграцію та знижує інтенсивність флешбеків.

- *Розвиток саморегуляції.* Через мистецтво людина може навчитися розпізнавати та керувати своїми емоційними станами.

- *Відновлення особистої ідентичності.* Травма може зруйнувати відчуття «Я». Арт-терапія допомагає привідкрити власні цінності, ресурси та відновити відчуття цінності.

- *Символічне завершення або трансформація.* Через художні образи можна символічно «завершити» травматичну подію або трансформувати її негативний вплив [1, 3].

3. *В умовах конфлікту/катастроф.* У зонах військових дій або після масштабних катастроф арт-терапія є життєво необхідним інструментом для надавання невідкладної психологічної допомоги та підтримки:

- *Екстрена допомога.* У тимчасових притулках або пунктах прийому арт-заняття допомагають людям (особливо дітям) відволікатися від жахів війни, висловити свій біль та страх у безпечній формі, що знижує ризик розвитку ПТСР.

- *Створення відчуття спільноти.* Колективні арт-проекти можуть сприяти згуртуванню людей, що пережили подібний досвід, відновити соціальні зв'язки та почуття взаємопідтримки.

- *Символізація опору та надії.* Мистецтво стає засобом вираження стійкості, надії на майбутнє, пам'яті про втрати, що є важливим елементом колективного зцілення та національної ідентичності [4, 6].

4. *Концепція «безпечного простору» в арт-терапії.* Ефективність арт-терапії значною мірою залежить від створення «безпечного простору», який включає:

- *фізичну безпеку:* забезпечення фізично безпечного та конфіденційного місця для творчості;

- *емоційну безпеку:* неосудливе ставлення арт-терапевта, повна конфіденційність, відсутність тиску, повага до вибору матеріалів та форми вираження;

- *психологічну безпеку:* надання можливості клієнту контролювати темп і глибину занурення в травматичний досвід, право на зупинку; терапевт створює рамки, у яких дослідження болю є можливим, але не нав'язливим [1, 5].

Викладачі образотворчого мистецтва, хоча й не є сертифікованими арт-терапевтами, відіграють надзвичайно важливу роль у підтримці психологічної безпеки своїх учнів, особливо в умовах підвищеного стресу. Вони можуть інтегрувати такі елементи терапевтичної підтримки в свою педагогічну практику:

1. *Створення емоційно безпечного середовища.* Це основа. Клас мистецтва має бути місцем, де учні відчувають себе прийнятими, вільними у самовираженні, де немає оцінки за «правильність» або «красу» малюнка, а цінується щирість і процес. Заохочення довіри, взаємоповаги та співчуття серед учнів.

2. *Надання можливостей для невербального самовираження.* Створення завдань, що дозволяють учням висловити свої емоції, думки, переживання без необхідності говорити про них прямо, наприклад: «Намалюй свій настрій», «Зобрази, що ти відчуваєш, коли чуєш сирену», «Створи свій внутрішній світ» тощо.

3. *Використання метафор та символів.* Заохочення учнів до створення

символічних образів, які можуть представляти їхні страхи, надії, виклики. Це дозволяє працювати з важкими темами опосередковано.

4. *Фокус на процесі, а не на результаті.* Підкреслення важливості самого творчого процесу, експериментування з матеріалами, пошуку нових форм вираження, а не лише на кінцевому продукті. Це знижує тиск і допомагає учням зосередитися на своїх відчуттях під час творчості.

5. *Розпізнавання ознак дистресу.* Вчителі мистецтва часто першими помічають зміни в поведінці учнів через їхні творчі роботи. Повторювані темні кольори, агресивні лінії, ізольовані фігури, відсутність деталізації або, навпаки, надмірна деталізація можуть бути індикаторами психологічного неблагополуччя. Важливо знати, коли необхідно звернутися за допомогою до шкільного психолога або інших фахівців.

6. *Включення тем стійкості та надії.* Через мистецтво можна досліджувати теми подолання труднощів, сили духу, відновлення, краси навіть у складному світі. Наприклад, створення колажів на тему «Мої мрії про мир» або «Що дає мені силу».

7. *Навчання саморегуляції через творчість.* Пропонувати техніки, що допомагають заспокоїтися через мистецтво, наприклад, медитативне малювання, розмальовки-антистрес.

8. *Співпраця з психологами.* Вчителі мистецтва можуть бути цінними партнерами для шкільних психологів, надаючи інформацію про стан учнів та допомагаючи реалізувати психологічні програми через творчість.

Таким чином, арт-терапія є потужним і гнучким інструментом для подолання наслідків травм та стресу, відновлення та зміцнення психологічної безпеки людини. Її унікальність полягає у здатності обходити вербальні бар'єри, надаючи безпечний простір для вираження найскладніших емоцій та переживань. Через творчий процес людина не лише звільняється від накопиченої напруги, але й відновлює відчуття контролю, розвиває самоусвідомлення та знаходить нові ресурси для адаптації та зростання.

У контексті безпекознавства, особливо в умовах воєнних конфліктів та кризових ситуацій, арт-терапія відіграє критично важливу роль у наданні первинної психологічної допомоги, сприянні колективному зціленню та формуванні психологічної стійкості суспільства. Викладачі образотворчого

мистецтва, інтегруючи елементи арт-терапії у свою педагогічну практику, стають провідниками до психологічної безпеки для своїх учнів, допомагаючи їм виражати, опрацьовувати та трансформувати складний життєвий досвід. Мистецтво, таким чином, стає не лише засобом естетичного розвитку, а й потужним інструментом для зміцнення душі та відновлення внутрішньої гармонії.

Список використаних джерел:

1. Маланяк, Г. М. (2018). Арт-терапія як метод психокорекції особистості. Львів: Видавництво Львівського університету.
2. Дроздов, В. О. (2020). Основи арт-терапії: теорія та практика. Київ: Центр учбової літератури.
3. Hogan, S. (2016). Art Therapy and Trauma: An Introduction. London: Sage Publications. (Ця книга є міжнародним визнаним джерелом).
4. Liebmann, M. (2004). Art Therapy for Groups: A Handbook of Themes, Games and Exercises. London: Jessica Kingsley Publishers. (Міжнародне джерело).
5. Резнікова, О. С. (2019). Психологічна допомога в кризових ситуаціях засобами арт-терапії. Харків: Видавництво «Ранок».
6. Карабанова, О. О. (2021). Творчі методи у роботі з травмою: Арт-терапевтичний підхід. Ужгород: Ліра.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ГОТОВНІСТЬ ЛЮДИНИ ДОТРИМУВАТИСЯ ПРАВИЛ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ В КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ

Василенко К. П.

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к. т. н., доцент Кондель В. М.

У ситуації з надзвичайними обставинами кожна людина опиняється перед вибором. Яким би очевидним він не здавався, у стані стресу реакція психіки може бути непередбачуваною. Війна, природні катастрофи, терористичні акти –