

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Атаманчук Н. М.

ВСТУП

На сьогодні арт-терапевтичні технології широко використовуються у професійній підготовці фахівців різних галузей. Переконані, арт-техніки – це ефективний засіб підготовки фахівців для успішної роботи у галузі кризової психології.

На думку В. Епплтон, Г. Хульбут, травматичний досвід людини закарбовується в образній формі. Творчість – це ефективний засіб його подолання: художня творчість зачасти супроводжується сильними почуттями і веде до катарсису.

Наші спостереження та практичний досвід дають підстави стверджувати, що арт-терапевтичні технології – це корисний інструмент у підготовці майбутніх висококваліфікованих фахівців, адже надають можливість розвивати компетентності, важливі для їх професійного становлення. Під арт-техніками ми розуміємо поєднання прийомів, які необхідно здійснити для активізації внутрішніх ресурсів особистості та підвищення її адаптаційних здібностей за допомогою мистецтва¹.

Виділимо деякі особливості використання арт-технік при підготовці фахівців з кризової психології:

Емоційний вираз. Малюнок, казка, музика, танець допомагають виразити свої власні емоції та відчуття. Це особливо важливо в контексті кризової психології, де психологи можуть зіштовхуватися з інтенсивними емоційними реакціями.

Розвиток емпатії. Мистецтво покращує розуміння та відчуття ситуації, переживання інших. Це розвиває здатність до співчуття та емпатії, що важливо в роботі з людьми в кризових ситуаціях.

Творчий підхід до розв'язання проблем. Арт-практики стимулюють творче мислення, що корисно в роботі з клієнтами, які переживають кризові ситуації. Вони допомагають діагностувати проблеми та знаходити нестандартні рішення.

¹ Атаманчук Н.М. Підвищення стресостійкості підлітків в умовах військової агресії: ресурс арт-технік : монографія, Київ : Вид. «Балтія» (за підтримки Посольства Литовської Республіки в Україні). 2023. С. 30–42. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-282-1-2>

Релаксація та стресозахисні навички. Арт-практики зменшують стрес, відновлюють життєві сили і допомагають зберігати психологічне здоров'я.

Спільна робота та комунікація. Групові арт-практики сприяють співпраці та взаємодії між студентами, що є важливим аспектом роботи психолога, який часто працює в команді або з іншими фахівцями.

Розвиток самосвідомості. Арт-практики допомагають розвивати самосвідомість і саморефлексію, що може бути корисним для психолога як в роботі з важливими питаннями, так і власними переживаннями²

О. Вознесенська, М. Сидоркіна наголошують, що творчість допомагає у відновленні власних ресурсів, впевненості, налагодження контактів з іншими, подоланні психічних травм³.

Погоджуємось, що заємодіючи з художніми матеріалами людина відкриває індивідуальність та унікальність власного внутрішнього світу⁴.

Шон Мак-Ніф вважав, що через творчість можливе відновлення власних ресурсів, впевненості, налагодження контактів із іншими, подолання психічних травм⁵.

Проблема застосування арт-терапевтичних технологій в розвитку професійних компетентностей фахівців з кризової психології є досить актуальною та недостатньо вивченою науковцями.

Досвід роботи, дає підстави стверджувати, що використання арт-терапевтичних технологій в навчальному процесі ЗВО забезпечує створення арт-терапевтичного простору, який сприятиме розвитку професійної компетентності майбутніх фахівців з кризової психології.

² Атаманчук Н.М. Навчальна дисципліна «Кризова психологія» у системі професійної підготовки фахівців з кризової психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. Випуск 4. 2023. С. 51–56. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.10>

³ Вознесенська О., Сидоркіна О. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. К. : Золоті ворота, 2015. 148 с.

⁴ Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л. Вознесенська, О.М. Скар, О.А. Бреусенко-Кузнецов, О.О. Деркач, Л.В. Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М.Скар]. К. : Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.

⁵ McNiff S. *Art heals: How Creativity Cures the Soul*. Boston, MA: Shambhala Publications, 2004. 316 p.

1. Навчальна дисципліна «Психологічна корекція засобами арт-практик» у системі професійної підготовки фахівців з кризової психології

Відповідно до Стандарту вищої освіти: другий (магістерський) рівень, галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальність 053 «Психологія» робочою групою кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка створено освітньо-професійну програму «Кризова психологія. Соціально-психологічна реабілітація».

Освітньо-професійною програмою передбачено включення дисципліни «Психологічна корекція засобами арт-практик» до обов'язкових освітніх компонент (циклу професійної підготовки). На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин, що становить 3 кредити. Форма підсумкового контролю – залік.

Мета вивчення навчальної дисципліни: набуття практичних навичок у психологічній допомозі, вироблення арт-терапевтичних вмінь в індивідуальній та груповій роботі кризового психолога, сприяння значному просуванню на шляху професійного вдосконалення.

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій, лабораторних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом. Підготовка до лабораторних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу.

У Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка створено всі умови для якісного навчання здобувачів вищої освіти. Зокрема, на дистанційній платформі Google classroom розміщено всі навчально-методичні матеріали до дисципліни «Психологічна корекція засобами арт-практик», а саме: робоча програма навчальної дисципліни; презентації лекцій; методичні вказівки до проведення лабораторних занять та виконання самостійної роботи студентів; тестові завдання для модульної контрольної роботи, глосарій, тощо.

Нижче подамо короткий опис програми навчальної дисципліни, яка складається із змістового модуля «Теорія і практика арт-терапії у роботі кризового психолога».

Тема 1–3. Методи арт-терапії у роботі кризового психолога.

Поняття арт-терапія. Основні завдання арт-терапії як технології допомоги у складних життєвих ситуаціях. Функції арт-терапії. Історія становлення арт-терапії. Переваги арт-терапії у роботі з учнівською та студентською молоддю, які постраждали внаслідок війни. Види арт-технік (малюнокова техніка, музико-техніка, арт-буки, пісочна-техніка, гудзико-техніка, колажування та ін.). Професійно-етичні аспекти психологічної діагностики. Структура арт-терапевтичного заняття та його

тривалість. Арт-техніки у роботі з обдарованими дітьми. Арт-техніки – засіб розвитку обдарованої дитини.

Тема 4–6. Арт-практики в роботі кризового психолога: психологічна корекція.

Малюнок та казко-техніка. Мета та завдання малюнкової техніки як засобу допомоги у складних життєвих ситуаціях. Арт-практики «Пізнай себе». Дослідження сімейної ситуації (за методикою «Кінетичний малюнок сім'ї»). Визначення відношення дитини до сім'ї (за методикою «Малюнок дерева»). Виникнення казко-техніки. Етапи роботи над казкою (аналітичний, оперативний, введення морального правила). Традиційні та нетрадиційні технології роботи з казкою. Функції казко-техніки (діагностична, прогностична, терапевтична). Принципи та мета застосування казко-техніки. Створення терапевтичної казки для роботи з дітьми та дорослими, що постраждали внаслідок війни. Казко-техніка у роботі з дітьми в умовах війни. Програма роботи психолога щодо покращення сімейної ситуації у сім'ях, які опинилися в СЖО. Психологія зображення – метафоричний інтелект. Теоретичні передумови використання зображень у творчому самовираженні. Асоціативні метафоричні зображення «Мета-Арт» (В. Назаревич) – засіб тренування креативу та уяви.

Музико-техніка. Гармонійний розвиток особистості у складних життєвих обставинах засобами музичної терапії. Зняття внутрішнього конфлікту, проблем, сприяння стабілізації особистості. Підбір музики для психосоціальної підтримки осіб в умовах війни. Музичні твори, які можна використовувати у роботі з дітьми та дорослими у складних життєвих ситуаціях.

Пісочна техніка. Історія створення пісочної терапії. Терапія піском як один з найбільш популярних напрямків сучасної арт-терапії. Пісочна терапія: переваги під час використання з дітьми та дорослими у складних життєвих ситуаціях. Набір іграшок та предметів для пісочної терапії. Види ігор з піском: навчальні, пізнавальні, проєктивні. Пісочна техніка у роботі з дітьми та дорослими як технологія допомоги у складних життєвих обставинах. Розвиток тактильно-кінетичної чутливості, активізація творчих здібностей, фантазії, зняття емоційної напруги.

Гудзико-техніка. Ігри з гудзиками. Рекомендації до проведення гудзико-техніки. Переваги під час використання як технології допомоги дітям та дорослим у складних життєвих обставинах. Гудзико-техніка у роботі з дітьми та дорослими в кризових умовах.

Колажування. Візуалізація творчого задуму в мистецтві колаж. Техніка колажу (послідовність виконання). Завдання колажу: розвиваючі, виховні. Функції технології колажування. Характерні особливості колажу. Тематика створення колажів. Ідея – найважливіша

частина створення колажу. Колаж – як технологія допомоги дітям та дорослим у складних життєвих обставинах. Виготовлення колажу «Вінегрет з газет та журналів».

Тема 7. Використання арт-технік у роботі кризового психолога з різними віковими групами.

Переваги використання арт-технік у роботі з різними віковими групами як вектор психологічної підтримки дітей та дорослих в складних життєвих обставинах. Арт-терапія для дошкільного віку в кризових умовах. Арт-терапевтичні методи у роботі з учнями в кризових умовах. Робота з педагогами з використанням арт-терапії в кризових умовах. Арт-терапевтичні техніки у роботі з батьками в кризових умовах. Арт-терапія для дорослих в кризових умовах⁶.

Під час лабораторних занять з дисципліни «Психологічна корекція засобами арт-практик» магістранти:

- визначають індивідуально-психологічні особливості людини (за методикою «Дерево»);
- арт-техніку для обдарованих дітей «Побувай на їхньому місці»;
- виконують арт-вправи: «Зміна поведінки», «Символічні каракулі», «Домалюємо каракулі»;
- підбирають музичні твори для активації творчого потенціалу особистості;
- підбирають музичні твори, які можна використовувати психологу в роботі з дітьми та дорослими, що перебувають в складних життєвих обставинах;
- підбирають теми для створення арт-щоденика дітьми та дорослими – вектор психологічної підтримки в умовах війни;
- створюють власний арт-щоденник;
- створюють картотеку вправ та ігор з піском для дітей і дорослих;
- під час лабораторних занять проводять підібрані вправи/ігри;
- підбирають та проводять під час лабораторних занять пісочні техніки, які використовує у професійній діяльності психолог;
- створюють картотеку ігор з гудзиками для дітей та дорослих в кризових умовах;
- виготовляють колажі «Вінегрет з газет та журналів» / «Вінегрет з Інтернету»;
- виконують арт-вправи: «Настрій», «Робота з творчим сміттям»;

⁶ Робоча програма з дисципліни «Психологічна корекція засобами арт-практик» для магістрів спеціальності 053 «Психологія» / Уклад. Н. М. Атаманчук. Полтава, 2023. 14 с.

• виконують арт-техніки: «Плями, каракулі» (М. Бетенскі), «Каракулі» (Л. Лоуї) тощо⁷.

Погоджуємося з науковцями: О. Вознесенською, що арт-терапія як засіб зцілення особистості є ресурсним методом, дозволяє працювати з образом Я особистості, розвивати діапазон комунікативних моделей поведінки, створювати нові моделі та стратегії життя, будувати нові життєві смисли через створення власних творчих продуктів⁸; О. Вознесенською, М. Сидоркін – допомагає залученню внутрішніх ресурсів, з'ясуванню власних прихованих станів, форм поведінки, які мало проявлені в житті⁹; сформуванню активну життєву позицію, впевненість у своїх силах¹⁰.

Для виконання вимог освітнього стандарту годинного обсягу і відповідної організації самостійної роботи в ЗВО спрямовуємо діяльність магістрантів на: формування навчально-професійної мотивації, визначення рівня самодисципліни; розроблення нормативів по визначенню обсягів позааудиторної самостійної роботи; здійснення планування ходу і контролю виконання самостійної роботи; забезпечення спеціальною учбово-методичною літературою, конспектами лекцій та іншими матеріалами, їх електронними версіями; забезпеченість доступною комп'ютерною технікою; можливість вільного спілкування між магістрантами, між магістрантами і викладачами; перебування традиційних форм навчальних (лекційних, лабораторних) занять¹¹.

Отже, під час розроблення навчально-методичного забезпечення дисципліни «Психологічна корекція засобами арт-практик» керувалися принципом: сприяти свідомому творчому засвоєнню магістрантами

⁷ Атаманчук Н. М. Актуальні проблеми кризової та екстремальної психології: Методичні вказівки до практичних занять для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня магістр, спеціальності 053 «Психологія» / Укл. Н. М. Атаманчук. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023. 60 с.

⁸ Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : [Зб. наук. праць]. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. К. : КНУ імені Тараса Шевченка. № 3 (29). С. 40–47.

⁹ Вознесенська О. Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми : Практичний посібник. К. : Золоті ворота, 2015. 148 с.

¹⁰ Атаманчук Н. М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків. *Наука і освіта*. 2015. № 3/СХХХІІ. С. 12–17.

¹¹ Атаманчук Н. М. Навчально-професійна мотивація діяльності студентів ЗВО. *Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі, 15 лютого 2019 р.* : Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2019. С. 15–18.

важливості отриманих компетентностей для фахівця з кризової психології та вміння використовувати їх на практиці.

2. Досвід використання арт-терапевтичних технологій під час викладання дисципліни «Психологічна корекція засобами арт-практик»

Відповідно до очікувань магістрантів щодо дисципліни «Психологічна корекція засобами арт-практик», намагаємось максимально збагатити лабораторні заняття практичними матеріалами, зокрема використовуємо арт-техніки.

Цілі застосування методів арт-терапії під час викладання дисципліни «Психологічна корекція засобами арт-практик»:

1) ознайомлення майбутніх фахівців з кризової психології із різними методами арт-терапевтичної роботи, які формують їх професійні компетентності;

2) гармонізація психоемоційного стану учасників освітнього процесу

У даному розділі представимо досвід використання арт-терапевтичних технологій під час викладання дисципліни «Психологічна корекція засобами арт-практик». Дослідження проводилось на кафедрі кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка у 2023 році. Участь у дослідженні взяли студенти спеціальності 053 «Психологія», ОПП «Кризова психологія. Соціально-психологічна корекція».

У науковому доробку пропонуємо огляд тих методик, які отримали найбільше схвальних відгуків від магістрантів, що вивчали дисципліну «Психологічна корекція засобами арт-практик».

Розглянемо ці методики більш детально.

Авторська розробка «Арт-техніка «Побувай на їхньому місці». Мета – розвиток самосвідомості обдарованих дітей, вербалізація власних емоцій.

Арт-техніка складається із чотирьох занять.

Заняття 1. «Що скаже ображений?»

4 ситуації, які зображено на малюнках, обговорюють з обдарованою дитиною кожно окремо з інтервалом 1–2 дні.

Обдарованій дитині пропонують розглянути малюнок, уявити себе на місці ображеного (ображеної) і дати відповіді на питання, які знаходяться під малюнками (якщо дитина вміє читати, то вона самостійно читає питання, а якщо ні, то їх читає дорослий).



Рис. 1. Що скаже образений/образена?

Ситуація 1 (рис. 1).

- Уяви себе на місці другої дівчинки.
- Щоб ти сказав (-ла) першій дівчинці?

- А як би ти вчинив (-ла) на місці першої дівчинки? Чому?
- Як би вчинив (-ла) на місці другої дівчинки? Чому так?
- Подумай, хто з дітей твоєї групи може зайняти місце першої дівчинки? Чому?
 - А місце другої дівчинки? Чому ти так вважаєш?
 - Можливо, ти можеш дати якісь поради дівчатам.

Ситуація 2 (рис. 2).

- Уяви себе на місці хлопчика.
- Щоб ти відповів (-ла) дівчинці? Чому?
- Подумай, хто з твоєї групи, міг би бути на місці дівчинки? Чому ти так вважаєш?
 - Ти можеш сказати про себе, що ти схожий (-жа) на дівчинку, зображену на малюнку?
 - Як би ти вчинив (-ла) на місці дівчинки? Чому саме так?
 - Як ти вважаєш, правильно вчинила дівчинка? Чому?
 - Як би ти вчинив (-ла) на місці хлопчика? Чому саме так?

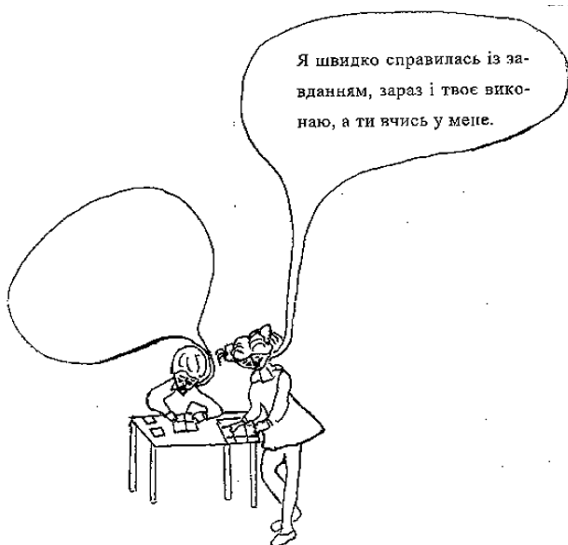


Рис 2. Що скаже ображений/ображена?

Ситуація 3 (рис. 3).

- Уяви себе на місці ображеного.
 - Щоб ти сказав (-ла) дітям? Чому?
 - А як би ти вчинив (-ла) на місці першого та другого хлопчика?
 - Ти б хотів (-ла) товаришувати з дітьми, які весь час вихваляються? Чому?
 - Ти б хотів (-ла) бути схожим (-ою) на першого та другого хлопчиків? Чому?
 - Можливо ти порадиш хлопцям, як бути в даній ситуації?
- У тебе, певно, є особиста думка з приводу поведінки хлопців (першого та другого), які образили третього хлопчика.

Ситуація 4 (рис. 4).

- Ти, мабуть, зрозумів (-ла), чому плакав хлопчик?
- Щоб ти сказав (-ла) першому хлопчикові?
- Можливо, ти порадиш хлопцям, як їм бути?
- А щоб ти зробив (-ла) на місці першого та другого хлопчика?
- Як ти думаєш, чи правильно вчинив перший хлопчик? А як би ти вчинив?
- (-ла) на його місці? Чому саме так?
- Чи захочуть діти товаришувати з першим хлопчиком? Чому ти так вважаєш?



Рис 3. Що скаже образений/образена?

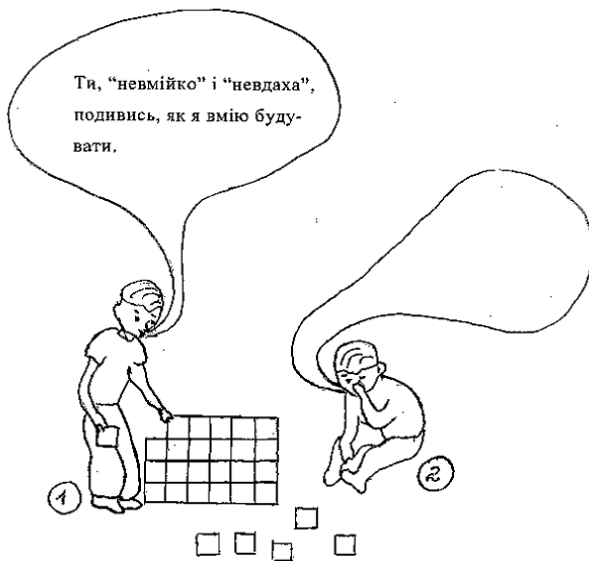


Рис 4. Що скаже образений/образена?

Обдарована дитина потребує пильної уваги до процесу формування цінностей її власного «Я» з боку близьких дорослих та педагогів. Навчання та розвиток обдарованої особистості можуть мати найкращі результати, коли сім'я і заклад освіти працюють у тісному контакті.

У становленні «образу самої себе» обдарованої дитини важливе значення належить вмінню рефлексувати оцінку себе з боку оточуючих. Саме дорослі можуть сприяти формуванню в обдарованих дітей вміння правильно рефлексувати оцінку себе з боку навколишніх людей, це вміння обдарованих дітей дасть позитивні зрушення у сфері взаємовідносин з однолітками-партнерами по спільній діяльності.

Запропоновані арт-вправи допоможуть психологам підвести обдарованих дітей до самопізнання, розвивати в них реальне ставлення до самих себе та однолітків, адекватну самооцінку і тим самим формувати в них адекватний образ «Я».

На сьогодні вже не потребує доведення той факт, що надання психологом кваліфікованої фахової допомоги суб'єкту потребує обізнаності зі специфікою несвідомого та розвитку відповідних компетентностей. Як засвідчують наші спостереження та практичний досвід, важливим є використання засобів, що дають змогу об'єктивувати психологічний зміст у символічній формі (тематичний малюнок, предметна модель, засоби арт-терапії, казко-терапії, ігрової терапії тощо). Немає сумніву, що доцільність використання таких прийомів пов'язана зі специфікою змісту несвідомого: він має символічний характер і пізнається опосередковано.

Неабиякий інтерес у магістрантів викликала арт-вправа «Домалюємо каракулі».

Матеріали: папір (А-4), кольорові олівці, скотч.

Сідаємо на місце, прикріплюємо лист до столу. У кожного з Вас є кольорові олівці. Зараз із закритими очима будемо малювати каракулі.

Після того як роботи намальовані шукаємо на малюнку образ і домальовуємо.

Обговорення.

Запитання

- Створений образ подобається?
- Як відчуває себе образ?
- Вам подобається малюнок?
- Ви б хотіли щось змінити, домалювати?
- Що Вам в житті дає енергію?
- Створіть образ який дає енергію?
- Який образ найбільш близький?
- Вам подобається образ?
- Не хотіли б щось домалювати?

- ❑ Якщо Ви домалюєте образ, що це йому дасть?
- ❑ Дозвольте собі перемалювати те, що Вам не подобається.

Обговорення процесу створення малюнка

- ❑ Чи боялися ви виходити за межі паперу?
- ❑ Чи перевіряли де закінчується папір?
- ❑ Скільки простору замальовано?

Автор розповідає, що намальовано (ведучий дякує).

Висновок

Для прикладу наведемо роботи магістрантів (рис. 5–6)

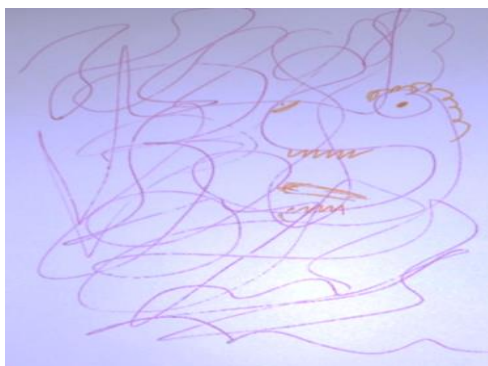


Рис. 5. Буденність життя

Автор рисунка говорить: «Дивлячись на малюнок виникають асоціації бурхливого власного життя, воно ніколи не буває прями і гладеньке».



Рис. 6. Насолода життям

Автор наголошує, що малювати було не складно. «Відразу приходять образи і довершення картинки. Під час малювання супроводжували емоції розвантаження, зняття напруги та заспокоєння психоемоційного стану, урівноваження, стан нуля. Бджілка сидить на квітці яка прийняла цю бджілку до себе та дарує їй свій нектар та чудовий аромат, а бджілка радісно насолоджується цим».

Ця арт-вправа захоплює магістрантів своєю простотою у виконанні, появою несподіваних образів, яскравих інсайтів та усвідомлення власного «Я».

К. Юнг убачав у образотворчому мистецтві важливий інструмент для самоцілення можливостей людської психіки.

Кожна особистість по-різному сприймає ті чи інші події. Використання арт-вправи «**Екстремальна допомога**» (опис подано нижче) є досить ефективною у роботі з магістрантами. Сам процес відтворення допомагає особистості набути нового досвіду, пов'язаного з раніше незнайомими переживаннями та змінами її внутрішнього стану під час виконання арт-вправи. У деяких молодих людей можливі прояви супротиву арт-технікам, які проявляються дратівливістю, запереченням важливості виконуваного завдання тощо. Надзвичайно важлива попередня підготовка (ціле заняття, а іноді достатньо 5–10 хвилин). Важливо дати можливість людині розповісти про свої травматичні спогади допомагаючи їй запитаннями:

- Розкажіть про травматичну подію, чи події?
- Які емоції переживали, переживаєте?
- Що відчували?
- Як можете оцінити свій стан зараз?
- Чи можете позбутися травматичних спогадів?
- Якого результату хочете досягти?
- Що Вам для цього необхідно?
- Від чого це залежить?
- Чи зміниться Ваше життя?
- Яким буде ваше життя?

Запитаннями підводимо особистість до того, що заглиблюючись у свої відчуття, вона переходить з рівня переживання на рівень аналізу того, що з нею відбувається (відбувалось).

Опис арт-вправи «Екстремальна допомога»

Інструкція. Візьміть аркуш паперу, розділіть його на три частини і подумайте та намалуйте: як би ви допомагали собі нормалізувати стан у стресових чи травматичних подіях? Створіть малюнок: у першій частині те, що найбільше допомагало, у другій – менше, третій – ще менше.

Підказка, що це може бути (може бути щось таке, чого тут немає):

- приємні люди, улюблені місця;

- природа;
- домашні улюбленці;
- хобі.

Обговорення.

Для прикладу пропонуємо роботи учасників освітнього процесу (рис. 7–8)

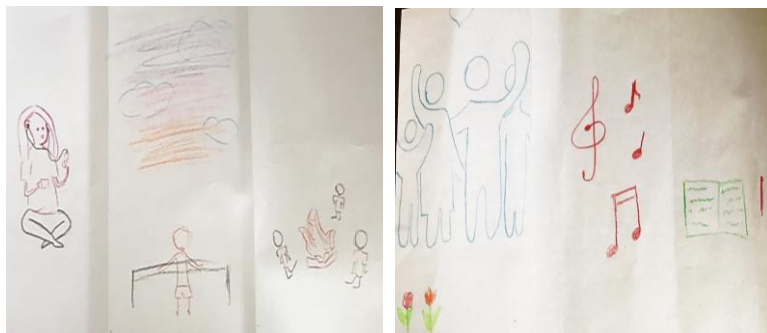


Рис. 7–8. Арт-вправа «Екстремальна допомога»

На думку магістрантів, Арт-вправа «екстремальна допомога» полегшує емоційний біль, дозволяє поглянути на травматичну ситуацію по-новому, змінити до неї відношення.

Захоплює магістрантів арт-вправа «Зміна поведінки»

Інструкція. Уявіть казкового героя «Помагайка». Намалюйте малюнок переходу «Помагайка» від негативної (деструктивної) до позитивної (конструктивної) поведінки. На виконання завдання 10–15 хвилин.

Обговорення.

Іноді магістрантам важко називати свої емоції – майбутні психологи часто «переходять» на аналіз, пояснення. По завершенню арт-вправи студенти мають позитивні відгуки, вважають, що вправа корисна для майбутнього фахівця. Проте, є й такі студенти, які спочатку не розуміли цієї техніки. На початку виконання завдання вони запитували – «Як це намалювати?», а по завершенню виконання завдання наголошували – «Як у мене таке вийшло?!» (рис. 9).

Науковцями доведено, що перенесення почуттів на зовнішні об'єкти – це шлях до визнання цих почуттів. Уявні образи, які людина зображає на папері, досить часто прискорюють та полегшують вербалізацію переживань.



Рис. 12. Арт-вправа «Зміна поведінки»

Дієвим у роботі з магістрантами є виконання арт-вправи «Настрій»
Завдання – змінити поганий внутрішній стан на гарний, привести в норму думки і почуття.

Матеріал: цупкий чистий аркуш паперу, кольорові фломастери, фарби або олівці.

Інструкція. Намалуйте на папері власний настрій, використовуючи асоціативні предмети і фантазію.

Після того, як картина буде готова, додайте в неї трохи фарб. Спробуйте зробити малюнок яскравіше або домалювати дрібні деталі – простіше кажучи, змінити свій настрій в кращу сторону (рис. 10–11).



Рис. 10–11. Арт вправа «Настрій»

По завершенню виконаної арт-вправи магістранти наголошували, що мистецтво сприяє покращенню психоемоційного стану, зменшує прояв негативних емоцій, допомагає винести їх назовні. Ця вправа ефективна для позбавлення стресу, коли надважливо виплеснути негатив та сконцентрувати увагу на позитиві.

Здобувачі освіти відмічають фективність створення картин улюбленими та нелюбленими кольорами. На перший погляд це прості завдання, які декому здаються мало ефективними, та насправді, вони мають позитивний ефект. Адже допомагають перенести негатив на папір, а не на оточуючих людей.

Магістранти із задоволенням виготовляють колажі, зокрема: виконують арт-техніка «Вінегрет з газет та журналів» / «Вінегрет з Інтернету» – це потужний засіб впливу на самоідентифікацію молоді. Він є інструментом дослідження та гармонізації внутрішнього світу молоді людини, що допомагає створити оптимальні умови для переходу свідомості майбутнього фахівця на вищий рівень розвитку, мобілізації прихованих резервів особистості й розгортання свідомої діяльності з перетворення своєї духовної та професійної сфери (рис. 12–14).

Дієвим засобом у роботі з особами, які знаходяться в складних життєвих умовах є фото-терапія, передбачає роботу з готовими матеріалом, або створення оригінальних авторських фото. Тематика може бути різноманітною: я і мій партнер, я і моє здоров'я, я і мої колеги, сім'я, моє оточення, моя робота, мій дім тощо (рис. 15–16).

Із слів магістрантки: «Я коли роблю фотографії почуваюся задоволеною і хочеться безкінечно займатися цим видом арт-терапії. Я обожаю робити фото – це для мене хобі, якщо не має фотоапарата поруч – допомагає телефон. У роботі завжди використовую тільки власні фотографії, які мені дуже подобається робити. В деяких моментах, коли робиш фото задумуєшся, чи красиво вийдуть, чи вибрано правильний ракурс. Фото – це мій ресурс, який додає сили, натхнення, упевненості, бажання жити і творити. Це прекрасно!»

Фото-терапія – це самопрезентація себе реальній або уявній аудиторії; своєрідний міні-спектакль; інструмент для дослідження тілесного образу «Я». Окремий, цілющий ефект роботи з фотографією – описовий (фото супроводжується розповіддю автора).

Таким чином фото-терапія допомагає:

- відчутти свою значимість і сили;
- розвивати творчі здібності;
- розширювати кругозір;
- помічати те, що відчувається навколо;
- жити «тут» і зараз;
- руйнувати шаблонне мислення;



Рис. 12–14. Арт-техніка «Вінегрет з газет та журналів» / «Вінегрет з Інтернету»



Рис. 15. Фото-терапія «Задоволення»



Рис. 16. Фото-терапія «Моя Україна!»

- підвищувати впевненість у собі;
- зрозуміти себе самого;
- позбутися тривожних думок, страхів, депресивних станів;
- зняти нервову напругу;
- відволіктися;
- покращити стосунки з близькими.

Цікавим арт-терапевтичним інструментом у роботі з магістрантами є арт-щоденник – це метод структурування досвіду реальності та досвіду почуттів особистості. Ведення арт-бука допомагає розвинути в собі здатність постійно бути уважним та регулярно творити й фіксувати себе. Арт-терапевтка Вікторія Назаревич виокремила правила «чотирьох Д» – регулярне заповнення всякою всячиною допомагає позбутися страху перед чистим аркушем, розвинути впевненість в собі та в своїх силах, здобути досвід швидкого аналізу власних відчуттів і бажань. І нехай на початку роботи сторінки арт-щоденника будуть далекі від досконалості, але з часом вони здобудуть свою цілющу унікальність.

Створення арт-щоденника може бути чудовим способом психологічної підтримки як для дітей, так і для дорослих в умовах війни. Важливо, щоб теми були індивідуальними та надихаючими, при цьому дозволяючи автору виражати емоції та переживання. Наведемо кілька тем, які можуть бути актуальними для українських авторів арт-щоденників (теми у авторській редакції магістрантки):

1) «Мої почуття сьогодні». Малювання або опис емоцій, які вони відчувають зараз. Це може включати кольори, форми і слова.

2) «Світ навколо мене». Зображення того, що бачать, чують чи відчувають.

Це може включати природу, звуки, кольори або важливі події.

3) «Моя безпечна зона». Створення образу місця, яке вони вважають безпечним та заспокійливим. Це може бути місцем у реальному житті або цілком вигаданим.

4) «Мої герої». Малюнки або записи про людей, які є прикладом сили і надійності.

5) «Мої мрії». Відображення їхніх мрій про майбутнє. Це може бути пов'язане з кар'єрою, освітою, сім'єю та ін.

6) «Символи надії». Зображення символів, які для них асоціюються з надією та позитивним майбутнім.

7) «Мої досягнення». Записи або малюнки про досягнення, на яких вони пишуться.

8) «Рятувальні сили». Зображення або опис тих, хто допомагає та підтримує у важкі часи.

Перед виконанням арт-техніки наголошуємо магістрантам про те, що арт-щоденник – це особистий простір для вираження почуттів та думок, тому теми мають бути обрані з урахуванням індивідуальних уподобань та потреб кожної особистості.

Магістранти відмічають, такі творчі активності сприяти емоційному вираженню та рефлексії, що важливо в умовах стресу, важких життєвих подій.

Для прикладу подамо історію створення магістранткою арт-щоденника та деякі його сторінки (рис. 17–25).

«У мене є Арт-бук «Відновлення». Я відновлювала себе коли змогла виїхати і вивезти двох своїх доньок з облоги міста Чернігів, це було дуже страшно, і я сама була за кермом. Чоловік мій військовий більше 20 років, тому виживання моє і моїх дітей було на мені, а в нього була задача – вижити на війні, він і до цих пір таку задачу має.

Коли ми виїхали на Закарпаття, мені було дуже важко і спасінням став арт-щоденник «Відновлення» де я пропрацювала свій гнів і лють, домовлялася з своєю тіннію, створювала тварин та пейзажі сили, картини повернення додому в свій будинок тощо».



Рис. 17. Світ навколо мене



Рис. 18. Стан душі

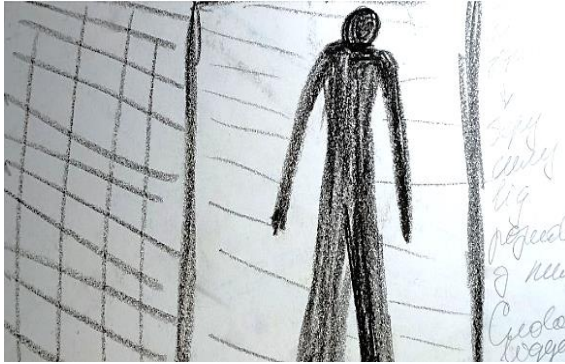


Рис. 19. Я та моя тінь – діалог з тінню



Рис. 20. Прояви агресії та люті



Рис. 21. Міст сили та відновлення



Рис.22. Символ моєї сили, я міцна як гора



Рис. 23. Я расту як паросток, в мене є жага до життя, в мене є моє коріння



Рис. 24. Із ниток – повернення додому



Рис. 25. Тварина яка надасть сили та підтримку

Запропонована арт-техніка допомагає зняти психічну напругу, покращити психоемоційний стан магістрантів, відпрацювати навички рефлексії та вербалізації особистих емоцій. Викладач пропонує магістрантам не лише створити арт-щоденник, а й розповісти історію його створення та наповнення (можливі запитання: «Чому саме така назва сторінки?», «Що надихнуло на створення саме такої сторінки?», «Які емоції викликає чи інша сторінка?» тощо).

З особливим інтересом магістранти виконують вправу «Досвід гірського хребта» (логотерапія).

Мета: усвідомлення цінностей, сенсу життя.

Інструкція. Можна використовувати зображення гірських хребтів з багатьма вершинами, а можна намалювати їх самостійно. На вершинах гір напишіть імена людей, які мали сенс у вашому житті (дитинство, юність, доросле життя тощо).

Імена важливих людей напишіть на найвищих вершинах (люди, яких знаєте, історичні постаті, вигадані, персонажі художніх творів тощо).

Часу на роботу стільки, скільки хочете.

По завершенню роботи дайте відповіді на питання (письмово):

1. Які дві чи три цінності мають обрані вами люди?
2. Які спільні цінності між вами та цими людьми?
3. Чи збігаються цінності? У чому?
4. На чій гірській вершині хотіли б з'явитися?

Підсумок.

На думку магістрантів, корисним для професійного становлення є виконання вправи «Фільм» (логотерапія).

Мета: знаходження ресурсів й обмежень минулого, теперішнього й майбутнього, знаходження сенсу життя.

Інструкція. Уявіть людину, яка підходить і каже, що вона продюсер. Він запевняє вас, що є люди, які можуть зняти фільм про ваше життя. Наголошує, що є великі надії на цей фільм. Далі уявний продюсер відводить вас до кімнати де є люди, які позитивно впливали на ваше життя та ті, які мали не зовсім позитивний вплив. Продюсер повідомляє, що сценарій фільму готовий. Наголошує, що є ряд уточнюючих питань:

1. Який жанр фільму (драма, комедія тощо)?
2. Який бюджет (малокоштовний, висококоштовний)?
3. Серед усіх людей (з уявної кімнати), хто має грати вашу роль?
4. Яка назва фільму?

Фільм буде присвячений подіям від народження до теперішнього часу. Будь ласка, пропишіть основні сцени (письмове завдання).

Відповіді на питання.

Які цінності, досвід відкрито для себе?

Що сталося через рік, два роки?

Продюсер повертає вас до уявної кімнати. Та зараз в цій кімнаті лише ви і продюсер. Він щасливий бо фільм популярний. Уявіть, що ви залишилися в кімнат на самоті. Є чотири аспекти у вашому фільмі на які можна вплинути.

Що буде у вашому фільмі?

Дайте відповіді на питання:

1. Чи хочете змінити жанр фільму (драма, комедія тощо)?
2. Який бюджет (малокоштовний, висококоштовний)? Можливо, зараз інший?
3. Серед усіх людей (з уявної кімнати), хто зараз гратиме вашу роль?
4. Яка назва фільму?

Пропишіть дві сцени, які будуть головними, які допоможуть створити цей фільм.

Підсумок.

Під час лекційних та лабораторних занять з дисципліни «Психологічна корекція засобами арт-практик» використовуємо ті арт-практики, які допомагають у відновленні психічного здоров'я, краще зрозуміти себе та оточуючих людей.

Наприкінці кожного лабораторного заняття та по завершенню вивчення дисципліни «Психологічна корекція засобами арт-практик»

проводимо опитування про її важливість у розвитку професійної компетентності майбутніх фахівців з кризової психології.

Під час опитування магістрантів встановлено, що системне впровадження арт-технологій в освітній процес здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія», ОПП «Кризова психологія. Соціально-психологічна реабілітація» забезпечує позитивну динаміку розвитку професійних компетентностей майбутніх фахівців, зокрема таких компонентів: когнітивного, комунікативного, мотиваційного.

Так, завдяки використанню арт-технологій у роботі із здобувачами вищої освіти магістрантами відмічено вагомість отриманого досвіду саморегуляції у творчій діяльності, а саме:

- 97% респондентів відмічають розвиток творчого ставлення до професії;
- 95% – набуття досвіду роботи з різними віковими категоріями людей, які перебувають в складних життєвих умовах;
- 90% – сформованість навичок позитивного спілкування в професійній діяльності;
- 90% – саморозвиток, саморегуляція, розвиток самоаналізу та підвищення самооцінки.

Усі магістранти (100%), які вивчали дисципліну «Психологічна корекція засобами арт-практик» відмітили, що будуть використовувати арт-терапевтичні технології в професійній діяльності. Здобувачі вищої освіти (90%), будуть застосовувати арт-техніки в особистому житті.

За відгуками здобувачів другого (магістерського рівня) вищої освіти, завдяки арт-терапевтичним технологіям здобули:

- знання про себе самих та оточуючих;
- ресурс для власного зцілення;
- розуміння своїх емоцій, переживань;
- зниження тривожності;
- подолання страхів;
- можливість висловити й відтворити сумніви, конфлікти, сподівання;
- саморозвиток;
- самоудосконалення;
- самоактуалізацію, відкриття нових можливостей;
- можливість здійснювати вибір та брати на себе відповідальність;
- оптимістично підходити до розв'язання проблем;
- впевненість у собі, власних силах;
- виробити нові стратегії життя;
- вибудувати нові життєві плани;
- отримання практичних знань.

Студенти зазначили, що їм було цікаво відвідувати лекційні та лабораторні заняття з дисципліни, адже вони сприяли розвитку професійних компетентностей, важливих для успішної професійної діяльності фахівцем з кризової психології.

Отже, результати опитування магістрантів дозволяють стверджувати про важливість використання арт-терапевтичних технік у підготовці магістрантів спеціальності 053 «Психологія», ОПП «Кризова психологія. Соціально-психологічна реабілітація».

ВИСНОВОК

Арт-терапевтичні техніки – це доступна, проста психологічна допомога, основою якої є творчість – безпечний, природний, надійний простір для людини.

Креативність допомагає у швидкому відновленні ресурсів. Завдання фахівця з кризової психології – навчити творчому сталенню до життя людину, яка знаходиться в складних життєвих умовах.

Творчість позитивно впливає на когнітивну (усвідомлення себе, власних учинків, реалізація творчих можливостей) та емоційну (дозволяє розслабитися, зосередитися, виразити негативні й позитивні емоції, знизити тривожність, подолати страхи, покращити міжособистісні взаємини) сфери особистості, що так важливо для фахівців, які надають допомогу травмованим особистостям.

Використання мистецтва і творчості допомагає фахівцям з кризової психології у вирішенні внутрішніх конфліктів, об'єктивує певні особистісні характеристики, стимулює потребу самопізнання та самозмінювання, срийняття людини як професійної цінності. Саме невербальні засоби найбільш дієві у вираженні та проясненні травмуючого емоційного стану.

Так, коли людина перебуває у важкій, стресовій ситуації, вона, сама того не помічаючи, починає малювати лінії, «каракулі» на папері, а можливо на й на піску. Це не контрольований свідомістю процес, це намагання травмованої особистості винести переживання на зовні, і тим самим, звільнитися від негативних емоцій і почуттів.

Психотерапевт Наталі Роджерс пише, у важкій життєвій ситуації «я малювала каракулі, «випускала пар» або ж грала фарбами без турботи про результат ... Так я помітила, що знаходжу заспокоєння за допомогою малюнків».

Головна мета використання арт-терапії у роботі психолога – гармонізація розвитку особистості через розвиток уміння самовираження та самопізнання.

Переваги використання арт-терапії у роботі психолога: невимушена, безпечна атмосфера; усвідомлення особистістю власної цінності;

можливість знайти способи вираження особистості себе самої, своїх емоцій та почуттів.

Наші спостереження та багаторічний досвід роботи свідчать, що арт-терапевтичні технології є перспективними засобами формування всебічно розвиненої особистості та відповідає сучасним запитам, щодо підготовки фахівців відповідної галузі.

Перебування людини у складних життєвих обставинах спричинюють відчуття безпорадності, внутрішнього хаосу. У таких випадках важлива внутрішня саморегуляція, яка допоможе приборкати стан, коли дуже важко всередині і не розумієш, що відбувається.

Погоджуємось з арт-терапевткою В. Назаревич, що «напруга, яку неможливо подолати в нормальних життєвих умовах, вимагає від кожного з нас нових форм адаптивності. І саме арт-терапія дає нам можливість через колір, форму та образи відображати всі форми напруги: стрес, сум, зародки депресії, коли ми не можемо знайти джерела активності».

Отже, арт-терапія є досить перспективною в роботі з особистостями, які опинилися в кризовій ситуації. Арт-терапія – це екологічний (дбайливий, бережливий) засіб впливу в роботі фахівця з кризової психології. Арт-терапевтичні техніки дієві у допомозі дітям та дорослим, які стали жертвами насильства (біженці, заручники), учасниками та свідками екологічних, техногенних катастроф.

Переконані, опанування магістрантами дисципліни «Психологічна корекція засобами арт-практик», є важливим у професійному становленні фахівця з кризової психології, оскільки вона надає необхідні знання та навички для допомоги в складних життєвих ситуаціях та зменшення психологічного страждання людей, що переживають кризи. Володіння методами арт- терапії дозволить надавати ефективну допомогу та бути затребуваним на ринку праці у відповідній сфері діяльності.

Перспективи подальших досліджень ми вбаачаємо у поглибленому вивченні впливу арт-терапевтичних методів на особистісний та професійний розвиток майбутніх фахівців з кризової психології під час навчальних занять.

АНОТАЦІЯ

Проблема застосування арт-терапевтичних технологій в розвитку професійних компетентностей фахівців з кризової психології є досить актуальною та недостатньо вивченою науковцями. Досвід роботи, дає підстави стверджувати, що використання арт-терапевтичних технологій в навчальному процесі ЗВО забезпечує створення арт-терапевтичного простору, який сприятиме розвитку професійної компетентності майбутніх фахівців з кризової психології. Під час опитування

магістрантів встановлено, що системне впровадження арт-технологій в освітній процес здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія», ОПП «Кризова психологія. Соціально-психологічна реабілітація» забезпечує позитивну динаміку розвитку професійних компетентностей майбутніх фахівців, зокрема таких компонентів: когнітивного, комунікативного, мотиваційного. Завдяки використанню арт-технологій у роботі із здобувачами вищої освіти магістрантами відмічено вагомість отриманого досвіду саморегуляції у творчій діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н.М. Підвищення стресостійкості підлітків в умовах військової агресії: ресурс арт-технік : монографія. Київ : Вид. «Балтія» (за підтримки Посольства Литовської Республіки в Україні). 2023. С. 30–42. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-282-1-2>

2. Атаманчук Н.М. Навчальна дисципліна «Кризова психологія» у системі професійної підготовки фахівців з кризової психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. Випуск 4. 2023. С. 51–56. DOI <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2023.4.10>

3. Вознесеньська О., Сидоркіна О. Атр-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. К. : Золоті ворота, 2015. 148 с.

4. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л.Вознесеньська, О.М.Скнар, О.А.Бреусенко-Кузнєцов, О.О.Деркач, Л.В.Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О.Л.Вознесеньської, О.М.Скнар]. К. : Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.

5. McNiff S. Art heals: How Creativity Cures the Soul. Boston, MA : Shambhala Publications, 2004. 316 p.

6. Робоча програма з дисципліни «Психологічна корекція засобами арт-практик» для магістрів спеціальності 053 «Психологія» / Уклад. Н. М. Атаманчук. Полтава, 2023. 14 с.

7. Атаманчук Н. М. Актуальні проблеми кризової та екстремальної психології: *Методичні вказівки до практичних занять для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня магістр, спеціальності 053 «Психологія»* / Укл. Н. М. Атаманчук. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023. 60 с.

8. Вознесеньська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : [Зб. наук. праць]. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. К. : КНУ імені Тараса Шевченка. № 3 (29). С. 40–47.

9. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: *практичний посібник*. К. : Золоті ворота, 2015. 148 с.

10. Атаманчук Н. М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків. *Наука і освіта*. 2015. № 3/СХХХІІ. С. 12–17.

11. Атаманчук Н. М. Навчально-професійна мотивація діяльності студентів ЗВО. *Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі, 15 лютого 2019 р.* : Матеріали ІV Міжнародної науково-практичної конференції. За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2019. С. 15–18.

Information about the author:

Atamanchuk Nina Mykhaylivna,

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor,

Head of the Department of Crisis Psychology,

Poltava V. G. Korolenko national pedagogical University

2, Ostrogradskoho, Poltava, 36000, Ukraine