

%97%20%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D0%BC%D0%B0%D0%B9%D0%B1%D1%83%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%85%20%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%96%D0%B2%20%D0%B4%D0%BE%20%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96.pdf

3. Супрун Л. М. Психологічний аналіз готовності майбутніх медсестер до професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. К. : Ін-т психології АПН України, 1994. 17 с.

4. Філоненко М. Психологія спілкування : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 224 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-47>

Петрініч Н. М.,

студент 2 курс СВО магістратури, ОПП Арттерапія та комунікативні практики

Харківської державної академії дизайну і мистецтв

Науковий керівник: Більдер Н. Т.,

старший викладач кафедри методології крос-культурних практик

Харківської державної академії дизайну і мистецтв

МАК КАРТИ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ СТУДЕНТІВ З ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ

Анотація. Використання метафоричних асоціативних карт (МАК) в процесі психологічного супроводу як інструменту в роботі психологів і арттерапевтів сприяє глибшому розумінню емоційних та психологічних станів. МАК карти сприяють розвитку уяви та полегшують вербалізацію. Окреслено переваги використання МАК та висвітлено їх практичне значення в системі психологічного супроводу, навчальних закладів для підтримки самопізнання й особистісного розвитку студентів.

Ключові слова: арттерапія, МАК карти, саморегуляція, реабілітація, самореалізації особистості.

Petrinich N. MAC cards in psychological follow-up of students from the occupied territories

Summary. The use of metaphorical associative cards (MAC) in the process of psychological support, as a tool in the work of psychologists and art therapists, promotes a deeper understanding of emotional and psychological states. MAC cards contribute to the development of imagination and facilitate verbalization. The advantages of using MAC are outlined, as well as their practical significance in the system of psychological support for educational institutions to support the self-knowledge and personal development of students.

Key words: *art therapy, MAC cards, self-regulation, rehabilitation, self-realization of personality.*

Повномасштабна війна на території України несе серйозні загрози, як фізичному, так і психологічному здоров'ю населення.

За даними першого, з початку повномасштабної війни, дослідженню психологічного стану населення в Україні, яке охопило осіб віком 18–55 років у містах України з населенням понад 50 тис. осіб. Показало, що більшість опитаних (понад 90%) мали прояви хоча б одного з симптомів посттравматичного стресового розладу, а 57% громадян перебувають в зоні ризику розвитку посттравматичного стресового розладу [1].

Загрози психічному здоров'ю серед студентів так само поширені, як і серед населення в цілому. Протидія цим загрозам в якості своєчасного надання психологічного супроводу для подолання, збереження, підтримки та відновлення психологічного здоров'я є актуальним питанням сьогодення.

Пережитий травматичний досвід під час перебування на тимчасово окупованих територіях може призвести до погіршення ментального здоров'я, що своєю чергою відображається на когнітивних процесах в цілому.

Дослідження проведене міжнародною дослідницькою консалтинговою компанією Catalyse Research спільно з BRAND UKRAINE за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) на замовлення Глобальної платформи Саміту перших леді та джентльменів – показало, що для 92% батьків в Україні війна стала фактором, який найбільше вплинув на їхнє ментальне благополуччя. Кожна четверта дитина безпосередньо страждає від війни, при цьому, 67% дітей зазнають впливу війни опосередковано [2].

Пережитий травматичний досвід має значний вплив на когнітивні процеси, що має особливе значення під час здобування нових знань в будь-якому віці, а особливо студентів. Тому що, збереження

ментального здоров'я одна зі складових на шляху становлення майбутнього фахівця.

Психологічний супровід – це система заходів направлених на діагностику, профілактику та надання психологічної допомоги.

Концепція психологічного супроводу є базовою, як у воєнний, так і у повоєнний час, оскільки поєднує два ключові аспекти підтримки людини – соціальну і психологічну. Психологічний супровід сприяє інтеграції мешканців тимчасово окупованих територій у соціум. Такий супровід допомагає розвитку знань, умінь і навичок, професійному зростанню, успішній адаптації, реабілітації, особистісному становленню, інтеграції та самореалізації особистості [3].

Одними з перших звернули увагу на цінність художніх практик німецький психіатр Ганс Прінцгорн та швейцарський психіатр і психотерапевт Вальтер Моргенталер. Британський художник Адріан Хілл заклав основи вивчення мистецьких практик, ввівши термін арттерапія в 1942 році.

Використання методів арттерапії в реабілітації людей з проблемами психічного здоров'я висвітлюють М. Авраменко, О. Василевська, М. Власюк, Луценко Ю. А, О. Вознесенська, та інші.

Якісний та своєчасний психологічний супровід допомагає в реабілітації деструктивних наслідків пережитого травматичного досвіду за допомогою немедикаментозних методів.

Одним з таких методів реабілітації є арттерапія, призначений допомогти усвідомити власний внутрішній стан за допомогою метафор, символів, та художніх образів. Арттерапія є дієвим засобом корекції й відновлення психоемоційного стану.

Арттерапія належить до різновиду психологічного впливу та використовується у соціальній, педагогічній і психологічній роботі як засіб гармонізації, стабілізації, реабілітації та розвитку психіки людини через заняття творчістю.

Арттерапія може бути особливо корисною для студентів, яким важко вербально висловити свої емоції чи переживання, оскільки заохоче до самовираження через створення художніх образів.

Покращує емоційну регуляцію студентів, що дозволяє обробляти та виражати складні емоції у здоровій та конструктивній манері.

Арттерапія знайомить студентів з практиками подолання стресу та саморегуляції, які можна застосувати в повсякденному житті.

Групові заняття з арттерапії для студентів сприяють розвитку та налагодженню соціальних зв'язків.

Основними перевагами методів арттерапії є можливість їх поєднання з іншими психологічними методами та методами корекції поведінки.

Недоліками є витратність матеріалів, що часто не дозволяє використовувати арсенал методик арттерапії в повному обсязі [4].

Зважаючи на це, очевидними стають переваги метафоричних асоціативних карт, як одного з дієвих інструментів в роботі арт терапевта.

На даний час, нами проведено теоретичне дослідження та ряд практичних арттерапевтичних сесій, у ході написання магістерської роботи в Харківській державній академії дизайну і мистецтв на освітньо-професійній програмі «Арттерапія та комунікативні практики». Спираючись на теоретичні та практичний досвід, для проведення арттерапевтичних втручань під час психологічного супроводу студентів, на прикладі колод видавництва «OH-Verlag» було підібрано такі колоди МАК карт:

– Сюжетні колоди, наприклад «HABITAT», «Saga», «MYTHOS», «1001».

– Портретні колоди, наприклад «PERSONITA», «PERSONA».

Практика показала, що необхідно з обережністю використовувати абстрактні колоди, такі як «ECCO» та «BEAUREGARD».

Використання метафоричних асоціативних карт можливе під час проведення індивідуальних та групових сесій.

Перевагою метафоричних асоціативних карт, як одного з інструментів арт терапевта, є доступність в роботі, що дозволяє знизити витрати на підготовку та проведення сесії не знижуючи або обмежуючи ефективність та варіативність методів роботи арт терапевта.

Арттерапія є важливим інструментом у підтримці психологічного здоров'я студентів з окупованих територій. Вона сприяє гармонізації, стабілізації та реабілітації психіки через заняття творчістю, поєднуючи традиційні методи з інноваційними підходами.

Арттерапія в системі психологічного супроводу, як один з немедикаментозних методів реабілітації є дієвим засобом корекції й відновлення психоемоційного стану студентів.

Список використаних джерел:

1. МОЗ України. Дослідження психологічного стану населення. 14/09/2022 : веб-сайт. URL: <https://moz.gov.ua/uk/v-ukraini-prezentovali-rezultati-pershogo-z-pochatku-povnomasshtabnoi-vijni-doslidzhennja-psihologichnogo-stanu-naselelnja-> (дата звернення: 27.09.2024).

2. Захист дитинства: виміри безпеки для молодого покоління. Дослідження. 10.09.2024 : веб-сайт. URL: <https://summitflg.org/study/zahyst-dytynstva-vymirybezpeky-dlya-molodogo-pokolinnja/> (дата звернення: 27.09.2024).

3. Ломакін Г. Система соціально-психологічного супроводу людей, що зазнали наслідків травм війни. *pmgr* [інтернет]. 30, Червень 2024 9(2): стаття. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/508> (дата звернення: 27.09.2024).

4. Солнишкіна А. А. Використання креативного потенціалу арт-терапії в соціально-педагогічній роботі з дітьми біженців та внутрішньо переміщених осіб. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи* : зб. наук. праць / Міністерство освіти і науки України, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 88. С. 186–190. DOI: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.88.37> (дата звернення: 27.09.2024).