

### Список використаних джерел:

1. Khalifa E. Post-information society: restructuring human society. February 2021.
2. Золотухін Д. Постінформаційне суспільство. URL: <https://postinfosociety.com/> (дата звернення: 22.11.2024).
3. 5 ознак лудомана. Гральний бізнес в Україні під час війни. *Українське Радіо*. 28.03.2023 р. URL: <https://ukr.radio/news.html?newsID=101080> (дата звернення: 18.11.2024).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-50>

**Водолазська О. В.,**

*здобувач магістерського рівня освіти  
кафедри психології, філософії та суспільних наук  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

**Дробот О. В.,**

*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

### **АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ З НЕГАТИВНИМИ ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ У ВПО: ДОСТУП ДО НЕУСВІДОМЛЮВАНИХ ЕМОЦІЙ ЧЕРЕЗ ТВОРЧИСТЬ**

**Анотація.** У статті арт-терапія розглядається як інструмент для подолання емоційних труднощів ВПО, зокрема тривожності, стресу та емоційного вигорання. Вона активізує творчість, яка забезпечують доступ до несвідомого, сприяючи символічному вираженню емоцій та зміцненню травматичних переживань.

**Ключові слова:** ВПО (внутрішньо переміщені особи), арт-терапія, несвідоме, емоційні переживання, травматичний досвід.

### **Vodolazska O., Drobot O. Art Therapy in Addressing Negative Emotional States in IDPs: Accessing Unconscious Emotions through Creativity**

**Summary.** The article examines art therapy as a tool for overcoming emotional difficulties among internally displaced persons (IDPs), including anxiety, stress, and burnout. It activates creativity, providing access to the

unconscious and facilitating symbolic expression of emotions and the healing of traumatic experiences.

**Key words:** *IDPs (internally displaced persons), art therapy, unconscious, emotional experiences, traumatic experiences.*

Воєнні дії, розпочаті російською збройною агресією, призвели до вимушених міграційних процесів. З територій проведення бойових дій та зон окупації у пошуках безпечного середовища виїхала значна кількість населення України. ВПО часто стикаються з гострими емоційними та психологічними труднощами, що виявляються у підвищеній тривожності, стресі та емоційному вигоранні. Втрата відчуття безпеки, втрата дому та соціальних зв'язків негативно впливає на емоційний стан і порушує психічну рівновагу. У процесі роботи з внутрішньо переміщеними особами важливо надавати такі інструменти, що допоможуть опрацювати ці складні переживання. Одним із таких інструментів є арт-терапія. Цей метод терапії дозволяє отримати доступ до несвідомих емоцій особистості та сприяє відновленню психічного балансу.

Основне завдання арт-терапії полягає в тому, щоб за допомогою символів, образів та метафор, які кодують інформацію на несвідомому рівні психіки, вивести приховану проблему на свідомий рівень, опрацювати пов'язані з нею емоції й переживання, звільняючи людину від накопичених або витиснених емоцій. Завдяки творчій діяльності, через образи, що використовуються в арт-терапії, особистість передає своє сприйняття світу та ставлення до нього. Будь-яка творча активність має терапевтичний ефект і дозволяє безпечно та соціально прийнятно позбутися внутрішньої напруги. У продуктах творчості вигадливо переплітається інформація, джерелами якої є як відкриті, так і глибинні пласти людської душі.

Засновниця арт-терапевтичного напрямку в США М. Наумбург вважає, що людина в результаті художніх занять долає сумніви в своїй здатності вільно висловлювати свої страхи, виступає в зіткненні зі своїм несвідомим і «розмовляє» з ним на символічній мові образів.

Українська вчена Олена Смілянець, яка спеціалізується на дослідженнях у сфері психології, зокрема арт-терапії, вважає цей метод терапії методом лікування за допомогою художньої творчості, що сприяє вираженню агресивних почуттів у соціально допустимій формі; дає основу для інтерпретацій і діагностичної роботи в процесі терапії; дає змогу працювати з думками і почуттями, які здаються нездоланними; сприяє виникненню відчуття внутрішнього контролю й порядку; розвиває й посилює увагу до почуттів.

Схожу думку висловлює Олена Вознесенська, українська вчена, яка активно працює в галузі психології та популяризує арт-терапію в Україні. Вона пропонує розуміти арт-терапію як «метод оздоровлення за допомогою творчого самовираження. Зцілення передбачає духовну цілісність, гармонію духа і тіла».

Творча діяльність часто дозволяє обійти «цензуру свідомості», відкриваючи унікальні можливості для дослідження несвідомих процесів та вираження прихованих ідей і станів, а також соціальних ролей і форм поведінки, які витіснені або мало проявляються у повсякденному житті. Твори образотворчості слугують об'єктивним відображенням настроїв і думок людини, що робить їх цінним інструментом для ретроспективної та динамічної оцінки емоційного стану, а також проведення відповідних досліджень і порівнянь [2, с. 13].

Арт-терапія широко використовується у різних країнах як дієвий інструмент для надання первинної психологічної допомоги людям, що пережили надзвичайні ситуації. Залучення образотворчої діяльності як засобу для вираження почуттів і думок особистості відкриває можливість для зцілення емоційних травм. У арт-терапії творчий продукт стає засобом як невербального, так і вербального відображення внутрішнього світу людини, її емоційного стану та досвіду, допомагаючи встановити зв'язок із власним «Я» [4, с. 34].

Необхідність психологічної корекції емоційних переживань, які можуть проявлятися у емоційних станах негативної модальності, в тому числі стресових реакціях, та формування оптимальних ресурсних психічних станів обґрунтована тим, що ресурсні емоційні стани є основою для збереження цілісності особистості та успішного подолання нею складних життєвих обставин [1, с. 798].

Ренос Пападопулос у своїй книзі "У чужому домі" зазначає, що досвід вимушеного переміщення пов'язаний з глибокими втратами, які виходять за межі матеріального і впливають на особистісну ідентичність, зачіпаючи найглибші аспекти психіки людини [3, с. 355]. Арт-терапія в цьому контексті дозволяє символічно та невербально виразити ці втрати і трансформувати негативні емоційні стани. Цей вид терапії слугує «містком» до особистого переосмислення травматичних подій, навіть коли вербальне вираження емоцій є ускладненим або викликає додатковий стрес.

Наукові дослідження підтверджують, що арт-терапія як невербальний метод ефективно полегшує роботу з тривожністю, стресом і емоційним вигоранням, з якими стикаються переселенці. Це досягається через використання образів і символів, що надають можливість відобразити внутрішні конфлікти та отримати емоційну підтримку без необхідності вербального самовираження.

Таким чином, арт-терапія стає незамінним інструментом психокорекції для ВПО, що дозволяє людині виразити, трансформувати неусвідомлені емоції, також їх проробити та інтерпретувати через творчий процес, сприяючи відновленню психоемоційного балансу.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ігумнова О. Б., Курило О.Б. Програма психокорекції негативних емоційних станів осіб у складних життєвих обставинах. *Молодий вчений*. 2017. № 11. С. 798–801.
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
3. Пападопулос Р. У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання / пер. з англ. Інна Бодак і Наталія Яцюк. 2-ге вид. К. : Лабораторія, 2024. 416 с.
4. Сергієнко І. Принципи діалогічної взаємодії арттерапевта у процесі надання психологічної допомоги постраждалим. *Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій* : матеріали ХІХ Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (17–18 червня 2022 р.) / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ, 2022. С. 34–37.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-51>

**Войтинська Н. П.,**

*магістр кафедри психології, філософії та суспільних наук  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

**Біла І. М.,**

*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

#### **МЕТОДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА КОМУНІКАТИВНІ ПРОЦЕСИ**

**Анотація.** У роботі розглядається проблема формування комунікативної компетентності як ключового чинника адаптації особистості у соціумі. Особлива увага приділяється суб'єкт-суб'єктному підходу до спілкування, який сприяє розвитку творчих, продуктивних взаємодій.