

7. Graham-Leviss Katherine. The 5 Skills That Innovative Leaders Have in Common. Harvard Business Review. December 20, 2016. <https://hbr.org/2016/12/the-5-skills-that-innovative-leaders-havein-common>

8. Yejing Zhang. The effect of artificial intelligence applications GymBuddy & Elomia on the mental health and physical activities of teachers and learners exposed to e-learning platforms. Vol. 44. 2025. p 13481–13495. URL : <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-025-08015-3>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-18>

ДО ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

Колдун І. В.

здобувачка вищої освіти (магістерського) рівня

ОП Психологія. Практична психологія

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького*

м. Запоріжжя, Україна

Повномасштабне вторгнення Російської Федерації проти України 24 лютого 2022 року спричинило потрясіння та зміни у багатьох сферах нашого життя: економічній, політичній, соціально-психологічній тощо. В умовах військового конфлікту виникла нова соціальна група – внутрішньо переміщені особи (ВПО). Ці люди змушені залишати свої будинки, свій сталий звичний спосіб життя та бігти у пошуках безпеки. Втрата дому, розрив соціальних зв'язків та зміна звичного укладу життя спричиняють емоційне виснаження, труднощі з адаптацією, зменшення життєвої мотивації, втрати сенсу та страхом перед майбутнім. Це послаблює їхню внутрішню мотивацію, сприяючи пасивності та залежності від зовнішньої підтримки.[1]

Протягом останніх років багато переселенців вирішили залишитися в нових громадах, але адаптація до нових умов, подолання стереотипів як місцевого населення, так і самих ВПО, а також вирішення психологічних і соціально-економічних проблем з якими вони стикаються досі є актуальними [2].

У таких обставинах особливого значення набувають питання збереження цілісності особистості, активізації внутрішніх ресурсів і здатності до саморозвитку та самореалізації.[3] Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, присвячених психологічним наслідкам вимушеного переселення, питання формування та підтримки мотиваційної сфери ВПО у сучасних умовах досі залишається недостатньо вивченим.

Актуальність цієї проблеми зумовлена ще й тим, що більшість цих людей перебувають у стані тривалого стресу, невизначеності, соціальної дезадаптації та втрати життєвих орієнтирів. Це істотно знижує рівень їхньої внутрішньої активності, ускладнює процеси самореалізації та інтеграції в нове соціальне середовище. При цьому як у вітчизняних, так і у зарубіжних наукових дослідженнях мотиваційний аспект відновлення особистості часто залишається поза увагою. Основний акцент робиться на посттравматичних змінах, емоційному стані або соціальній підтримці. Водночас залишається відкритим ключове питання: які саме психологічні методи є найбільш ефективними для пробудження внутрішньої мотивації ВПО та сприяння їхньому особистісному розвитку. У зв'язку з цим пошук дієвих психологічних підходів для відновлення внутрішніх ресурсів набуває ключового значення для сучасної практичної психології.

Саморозвиток і самореалізація виступають надважливими факторами адаптації, реалізації цих процесів значною мірою залежить як від внутрішніх факторів (мотивація, цінності, емоційно-вольова сфера), так і від зовнішніх умов (соціальна підтримка, доступ до освіти, працевлаштування та ресурсів для особистісного розвитку).

Дієвим методом психокорекції є – арттерапія. Вона допомагає емоційно розрядитися, самовиявитися та знайти внутрішні ресурси та формуванню мотивації за допомогою творчої діяльності.

Арт-терапія являє собою метод лікування через творчість. Виходячи з релятивності терміну «Thegareia» (грецькою – турбота, догляд, лікування), цей підхід послідовно інтегрується у сферу психології. Основний акцент робиться на турботі про людину, де лікування трактується як «соціально-психологічне оздоровлення». Мова йде про зміну поведінкових стереотипів і розвиток адаптаційних навичок особистості за допомогою художньої діяльності. У цьому контексті сама концепція «лікування» отримує додатковий зміст – звільнення від певних внутрішніх бар'єрів [4].

Арттерапія, як відносно новий метод психокорекції, може стати ефективним способом підтримки внутрішньо переміщених осіб. Цей підхід дозволяє досліджувати несвідомі процеси, виражати приховані можливості та розвивати творчість через самовираження. Арт-терапія

акцентує увагу на творчому процесі, допомагаючи людині краще зрозуміти себе, знизити рівень тривожності та стресу, гармонізувати особистість і знайти душевну рівновагу [5].

Цей метод психокорекції допомагає людині осмислювати власні почуття і переживання через мистецтво, тим самим розвиваючи здатність до самопізнання. Творчий процес сприяє фокусуванню уваги на конкретній меті, підтримує прагнення до вдосконалення і пробуджує позитивні емоції, дає змогу вивільнити важковербалізовані почуття, усвідомити приховані причини труднощів та працювати над їх подоланням. Завдяки заняттям арт-терапією з'являється можливість впоратися з тривогою та стресом, а також розвинути навички конструктивної взаємодії з навколишнім середовищем.

Арт-терапія багатогранна у своєму використанні і може бути застосована в будь-якому віковому періоді розвитку життя особистості. Завдяки методам арт-терапії: ізотерапія, музикотерапія, казкотерапія, глинотерапія, маскотерапія, терапія піском та іншими можна продіагностувати та відкоригувати психоемоційну сферу життя особистості. Ці методи є дієвим інструментом, що допомагає особистості висловити свої емоції й переживання у символічній формі, послаблюючи захисні механізми психіки. У результаті арт-терапія сприяє покращенню соціальної взаємодії, підвищенню рівня самооцінки та зменшенню емоційного напруження, забезпечуючи більш гармонійний розвиток особистості та спонукати до мотивації.

Арттерапія сприяє розвитку внутрішньої мотивації, формуючи ситуацію успіху, допомагаючи усвідомити власні досягнення та заохочуючи позитивне мислення. За допомогою арттерапії переселенці швидше пристосовуються до нового середовища, встановлюють ефективну комунікацію, розвивають почуття єдності та підтримки один одного. У таких обставинах ключовою метою психологічної підтримки стає допомога у відновленні мотивації діяти, адаптуватися, рухатися вперед та будувати нове життя навіть після складних змін і втрат.

Отже, процес адаптації внутрішньо переміщених осіб у нових громадах є не лише соціальним, але й глибоко особистісним викликом. Арттерапія стає важливим інструментом, що допомагає подолати психологічні наслідки травми, знизити рівень емоційного напруження та повернути прагнення до повноцінного життя.

Залучення до творчої діяльності дає людям змогу усвідомити, що навіть у найскладніших обставинах вони мають силу та здатність до змін – як власного внутрішнього стану, так і навколишнього середовища. Арттерапія формує готовність діяти, вірити у власні можливості й створювати нову реальність, наповнену змістом і натхненням.

Арттерапія виконує роль не тільки засобу психологічної підтримки, але й інструмента мотиваційного відновлення. Вона сприяє тому, щоб внутрішньо переміщені особи змогли переосмислити свої життєві пріоритети, інтегруватися в нову спільноту й досягти гармонії між минулим, теперішнім і майбутнім.

Висновки. Мотиваційна сфера внутрішньо переміщених осіб значною мірою обумовлюється їхньою психологічною адаптацією, емоційним станом та наявністю соціальної підтримки. Методики арттерапії є дієвими у зниженні рівня тривожності, підвищенні самооцінки та мобілізації внутрішніх ресурсів, необхідних для відновлення життєвої активності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці і апробації спеціальної програми для внутрішньо переміщених осіб з використанням різних засобів арттерапії з метою емоційного відновлення і стимулювання до самозмін в умовах переміщення.

Література

1. Шиліна Н. Є. Проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*.
2. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*, 2024. № 2(63).
3. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я в умовах війни і повоєнний час (Україна – Польща – Ізраїль) для освітян та психологів. *Серія міжнародних вебінарів. Вісник НАПН України*. 2023. № 5(1).
4. Арт-терапія: теорія і практика / за ред. О. Вознесенської. Київ : Центр практичної психології, 2018.
5. Вознесенська О., Мова Л. Арттерапія у роботі практичного психолога: використання арттехнологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.