Державний науково-методичний центр культурно-мистецької освіти

Артпрактикум психологічної підтримки











АЛЬМАНАХ

АРТПРАКТИКУМУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Державний науково-методичний центр змісту культурно-мистецької освіти

АЛЬМАНАХ
АРТПРАКТИКУМУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Психологічний аналіз результатів практичних завдань
за програмою підвищення кваліфікації з вдосконалення знань,
вмінь і практичних навичок у частині надання
психологічної підтримки учасникам освітнього процесу
для педагогічних працівників закладів мистецької освіти

Київ
2024

Альманах артпрактикуму психологічної підтримки : психологічний аналіз результатів практичних завдань за програмою підвищення кваліфікації з вдосконалення знань, вмінь і практичних навичок у частині надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу для працівників закладів мистецької освіти / заг. ред. М. М. Бриль, ред. Ін. М. Ковальчук. Київ : ДНМЦЗКМО, 2024. 95 с.

Автори:

Бриль Марина Миколаївна, кандидатка психологічних наук, доцент, заслужена працівниця культури України, директорка Державного науково-методичного центру змісту культурно-мистецької освіти.

Назаревич Вікторія В'ячеславівна, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Сербова Ольга Вікторівна, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології і педагогіки Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», викладачка Київського юнгіанського інституту, заступниця очильниці правління ГО «Південно-східна українська асоціація практичних психологів та арттерапевтів».

Схвалено на засіданні науково-методичної ради Державного науково-методичного центру змісту культурно-мистецької освіти, протокол № 2 від 13.12.2024.

Рецензенти:

Бохонкова Ю. О., докторка психологічних наук, професорка, завідувачка кафедри психології та соціології факультету гуманітарних наук, психології та педагогіки Східноукраїнського університету імені В. Даля;

Костюченко О. В., докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри філософії Київського національного університету культури і мистецтв;

Літвінова О. Г., кандидатка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедри психології, педагогіки та філософії, Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського, експерт Національного Агентства із забезпечення якості вищої освіти.

Дизайн обкладинки: *Ковальчук Ір. М.*

Видання включає програму та психологічний аналіз результатів виконання практичних завдань за програмою підвищення кваліфікації з вдосконалення знань, вмінь і практичних навичок у частині надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу для педагогічних працівників закладів мистецької освіти, які здобували професійні компетентності в межах реалізації проєкту Державного науково-методичного центру змісту культурно-мистецької освіти в 2023 – 2024 н.р.

Матеріали альманаху пройшли апробацію – були оприлюднені в професійних фахових виданнях.

© Автори, 2024
© ДНМЦЗКМО, 2024

ЗМІСТ

Освітня програма «Артпрактикум психологічної підтримки» 4

Загальна характеристика результатів програми підвищення кваліфікації «Артпрактикум психологічної підтримки»

Бриль Марина — Артпрактикум як форма психологічної самопідтримки та професійної комунікації……. 13

Аналіз практичного завдання за темою: «Саморегуляція кольором у ситуації стресу»

Бриль Марина, Назаревич Вікторія — Саморегуляція кольором у ситуації стресу: мистецька практика для викладача сфери мистецтва……. 32

Аналіз практичного завдання за темою: «Комунікація, релаксація, виховання, розвиток, навчання як завдання ляльковтерапії»

Бриль Марина — Ресурсна лялька як засіб самопідтримки в арттерапії в умовах війни…… 45

Аналіз практичного завдання за темою: «Казкотерапія для дітей та дорослих під час та після війни»

Бриль Марина, Сербова Ольга — Терапевтична метафора як інструмент роботи з травматичним досвідом війни…… 62

Вибрані матеріали з вебінарів (АПП 1, 3, 4, 5, 8, 9): техніки, вправи, практичні та тестові завдання

Вправа «Скарби на берегах Ріки Життя» (Надія Левус)…… 76

Вправи «Точка опори», «Найважливіше слово», «Мій шлях до успіху» (Світлана Омельницька)……. 77

Перелік ігор, вправ на взаємодію, розігрів (Наталя Вайнілович)……..… 79

Як працювати з фотографією (Ірина Борейчук) ..…….. 80

Алгоритм складання казки «Чаювання з Перемогою» (за алгоритмом Разіди Ткач)……..…. 81

Алгоритм складання «Казки про сон» (за алгоритмом Разіди Ткач)……..…… 83

Завдання для медіатворчості (медіаклуб, блогерство)…… 84

Приклади контрольних тестових завдань за результатами 10 вебінарів…… 85

Освітня програма «Артпрактикум психологічної підтримки»

ОСВІТНЯ ПРОГРАМА «АРТПРАКТИКУМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ»

Тривалість: жовтень 2023 р. – липень 2024 р.

Кількість годин: повний курс – 30 (1 кредит ЄКТС), *можливо підвищення кваліфікації з 1 – 8 практик окремо.*

Форма навчання: онлайн.

Вартість навчання: безкоштовно.

З метою реалізації основних завдань ДНМЦЗКМО, а саме організації та проведення публічних методичних, науково-методичних заходів з професійного розвитку педагогічних працівників пропонується освітня програма з вдосконалення знань, вмінь і практичних навичок щодо надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу.

Зміст програми підвищенні кваліфікації розроблено на основі матеріалів, авторських програм залучених психологів, викладачів, митців, які проводять онлайн семінари для педагогічних працівників закладів мистецької освіти.

Цільова аудиторія: викладачі, керівники закладів мистецької освіти (мистецьких шкіл, мистецьких ліцеїв, мистецьких коледжів), педагогічні працівники закладів (установ) освіти сфери культури.

Мета проєкту: надати доступні арттерапевтичні інструменти, які можуть забезпечити психологічну підтримку та саморегуляцію учасників освітнього процесу в закладах мистецької освіти: як самих викладачів, так і здобувачів освіти – учнів, студентів.

Основні **завдання програми**:

- формування стресостійкості в педагогічних працівників мистецької освіти з метою збереження психічного здоров’я в кризовий період;
- надання інструментів психологічної підтримки психоемоційного стану та ментального здоров’я;
- забезпечення викладачів, керівників закладів мистецької освіти інструментами досягнення психічної цілісності, зниження тривожності, мінімізації негативних емоцій;
- надання засобів / інструментів відновлення власних ресурсів;
- формування здатності застосовувати практичні знання з арттерапії в практичних ситуаціях;
- акцентуація уваги на засобах створення сприятливого психологічного клімату в педагогічному колективі, співпраця в якому відбувається на основі толерантності та взаємоповаги, загальнолюдських цінностей;
- формування у педагогічних працівників мистецької освіти здатності визначати напрями, види та способи підвищення рівня власних педагогічних та фахових компетентностей, планувати і організовувати процес самоосвіти.

Формат проєкту: *дистанційний, zoom-зустріч 1 раз на місяць.*

Кожен останній вівторок місяця о 10.00 протягом 2-3 годин за попередньою реєстрацією проводяться «*zoom*-інари» з наступним розміщенням відео на youtube-каналі ДНМЦЗКМО та інформуванням про це через посилання на сайті та Фейсбуці Центру.

Результат проєкту: перевірка здобутих слухачами компетентностей: у червні 2024 р. – тестування (загальне або за окремим напрямом / напрямами).

За умови успішного проходження тестування (70% правильних відповідей) – учасники програми отримують *сертифікат* (липень 2024 р.) про підвищення кваліфікації на 1 кредит ЄКТС (30 годин). Результати програми визнаються рішенням педагогічної ради у встановленому закладом мистецької освіти порядку.

Навчально-методичне забезпечення програми:

- теоретичний матеріал – надається під час проведення заходу (у вигляді презентацій, електронних видань, конспектів лекції, списку літератури);
- інші додаткові матеріали для самостійної роботи слухачів (посилання на друковані, електронні джерела);
- практичні завдання, техніки для самостійного опрацювання і закріплення отриманих знань.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

- психолого-фасилітативна;
- здатність до комфортної взаємодії з колегами та адміністрацією;
- здатність до самомоніторингу педагогічної діяльності і визначення потреби в професійному розвитку;
- здатність визначати напрями, види та способи підвищення рівня власних педагогічних та фахових компетентностей.

Опис досягнутих результатів навчання

Знання:

- сутність поняття «арттерапія»;
- арттерапевтичні напрями;
- сучасні інструменти підтримки психологічної рівноваги, формування стресостійкості;
- вплив кольору, музики, рухів, зображень тощо на психічний стан дорослої людини, дитини;
- арттерапевтичні практики та техніки саморегуляції психологічних станів особистості;
- застосування арттерапевтичних технологій в освіті.

Уміння:

- добирати та практично застосовувати дієву для себе арттерапевтичну практику;
- застосовувати емоційну саморегуляцію;
- толерантно співпрацювати, взаємодіяти з колегами, здобувачами мистецької освіти, допомагати їм долати стресові ситуації, попереджати, уникати конфліктних ситуацій;
- застосовувати свої професійні знання зі сфери мистецтв у арттерапевтичній практиці.

Очікувані результати

Учасники програми через отримані знання, практичні навички будуть здатні подолати напруження, деструктивні тимчасові психологічні стани, знайти вихід зі стресових ситуацій, володітимуть інструментами зміцнення психологічного здоров’я, підтримки власної резільєнтності, через мистецтво допомагатимуть іншим.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

ТЕМА 1. Самотурбота викладачів мистецької освіти в складні часи засобами арткоучингу

План

1. Введення в теорію арттерапії: основні поняття.
2. Арттерапевтичні технології в освіті.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Арттерапія і війна : контексти і досвід практичної роботи / за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів : ЛьвДУВС, 2023. 283 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6082?fbclid=IwAR0Gmd2_SAD0Zt7BKKBqnLKKN-f-sFZYDjQT8oHNtQght-2071Hq4Vth1jg (дата звернення: 09.10.2023).

2. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити : Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі.* Вип. 2. 2014. Wydawnitcywo uniwersytetu rzeszowskiego. P. 93–103. URL: http://surl.li/mcksi (дата звернення: 09.10.2023).

3. Ільченко І. С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань : Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с. URL: https://cutt.ly/BWEII7k (дата звернення: 10.10.2023).

4. Калька Н. М., Багрій В. В., Легка А. І. Використання техніки «генеральне прибирання» для роботи з ресурсами. *Як вижити у світі, де дорослі «з'їхали з глузду»?* Зб. тез IV Міжнарод. наук.-практ. конф., 4–5 черв. Львів-Тернопіль, 2022. С. 95–97.

5. Калька Н. М., Легка А. І. Використання арт-терапевтичних технік для роботи з ресурсними станами (з досвіду застосування техніки «я –електроприлад»). *Як вижити у світі, де дорослі «з'їхали з глузду»?* Зб. тез IV Міжнародної наук.-практ. конф., 4–5 черв. Львів-Тернопіль, 2022. С. 97–100.

6. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії. Ч. 2. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 148 с.

7. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с. URL: https://cutt.ly/xWEICDF (дата звернення: 10.10.2023).

8. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. 153 с.

9. Литвиненко В. А. Основи арт-терапії : навч.-метод. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 140 с.

10. Луцан Н. Я. Види арт-терапії, їх застосування в роботі з дітьми. *Всеосвіта* : вебсайт. URL: https://vseosvita.ua/library/vidi-art-terapii-ih-zastosuvanna-v-roboti-z-ditmi-z-giperaktivnistu-361216.html (дата звернення: 25.11.2023).

11. Простір арттерапії : місце особистості в часи суспільних трансформацій : матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної наук.-практ. конф., 17–18 черв. 2022 р. / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар. Київ, 2022. 203 с.

12. Сорока О. В. Арт-педагогічний супровід молодших школярів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Ужгород, 2017. С. 152–154.

13. Цицульнікова О. Арт-терапія в освіті як один з методів здоров'язберігаючих технологій. URL: https://cdtnadiya.klasna.com/uk/site/doslidzhennya-art-terapiy.html (дата звернення: 09.10.2023).

ТЕМА 2. Музикотерапія: вплив на внутрішні механізми саморегуляції та зцілення особистості

План

1. Музикотерапія як засіб формування здорового суспільства в сучасній Україні.
2. Психофізіологічний вплив музикотерапії.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Гриньова В. Музикотерапія як складова здоров'язбережувальної технології виховання студентської молоді. *Витоки педагогічної майстерності*. 2015. Вип. 16. С. 20–28.

2. Іонова О. М. Формування здоров'я особистості : досвід Вальдорфської школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2013. № 10. С. 35-40. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2013_10_9 (дата звернення: 24.11.2023).

3. Квітка Н. О. Заняття з музикотерапії для дітей дошкільного віку зі складними порушеннями психофізичного розвитку. *Дефектологія* : наук. метод. журн. 2012. № 4. С. 11–15.

4. Малашевська І. А. Програма оздоровчо-освітньої роботи з дітьми старшого дошкільного віку «Музикотерапія». Тернопіль : Мандрівець, 2015. 44 с.

5. Методичний посібник з музикотерапії для дітей дошкільного віку зі складними порушеннями психофізичного розвитку / уклад. Н. Квітка. Київ : [б. в.], 2013. 82 с.

6. Побережна Г. Педагогічний потенціал музикотерапії. *Мистецтво та освіта*. 2008. № 2. С. 9–12.

7. Практичний посібник з музикотерапії. Ч. 1. Віденський курс лекцій з музикотерапії – основи та сфери застосування. Вид. 2-е актуалізоване і розширене. Курс лекцій з музикотерапії / ред. Т. Штегеманн, Є. Фітцум; пер. з нім. К. Поліщук; заг. ред. укр. О. Львов. Львів : ПП Видавництво БОНА, 2020. 324 с.

ТЕМА 3. Книготерапія як один із способів покращення психоемоційного стану та психологічної допомоги в кризові періоди

План

1. Книготерапія. Основна ідея методу.
2. Книготерапія в кризові періоди.
3. Книготерапія в покращенні психоемоційного стану.
4. Технології, які використовуються в книготерапії.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Мрака Н. Кінотерапія та книготерапія як форми арттерапії : окремі питання розуміння та викладання. *Простір арттерапії : місце особистості в часи суспільних трансформацій* : матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної наук.-практ. конф., 17–18 черв. 2022 р. / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар. Київ, 2022. С. 112–116.

2. Назаревич В. Артбук як спосіб досягнення цілісності методами творчого самовираження. *Простір арттерапії : місце особистості в часи суспільних трансформацій* : матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної наук.-практ.

конф., 17–18 черв. 2022 р. / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар. Київ, 2022. С. 165–169.

3. Острів безпеки у світі небезпек: на допомогу бібліотерапевту / упоряд. Л. А. Лугова, Ю. В. Стадницька. Львів : Львівська обласна бібліотека для дітей, 2012. 160 с.

ТЕМА 4. Плейбек-театр і наративна традиція як засіб для зцілення

План

1. Плейбек-театр та робота з наративом Я.
2. Роль плейбек-театру під час конфліктів, війни, стихійних лих.
3. Практичний досвід застосування плейбек-театру в Україні з різними спільнотами.
4. Можливості плейбек-театру для укріплення соціальних зв'язків та розширення власного наративу. Практика.
5. Техніки та ресурси плейбек-театру для відновлення. Практика. Рефлексія.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Кандибур Р., Лук'янченко С. Творчі методи трансформації конфліктів. Крила, що несуть мир : навч.-практ. посібник. Дніпро : Журфонд, 2021. 82 с. URL: https://drive.google.com/file/d/1HpmUJYQ2zYzOE9O17EeGqE6nm-Sjz3v4/view?usp=sharing (дата звернення: 18.10.2023).

2. Кемпбелл Дж. Тисячоликий герой : пер. з англ. Олександра Мокровольського. Львів : Terra incognita, 2020. 416 с.

3. «Ми грали після вибуху на Перемозі». *Як плейбек-театр у Дніпр народжує ідентичність* (текст+відео). URL: https://suspilne.media/529563-mi-grali-pisla-vibuhu-na-peremozi-ak-plejbek-teatr-u-dnipri-narodzue-identicnist/ (дата звернення: 18.10.2023).

4. Савінов В. Базові переживання оповідача плейбек-театру для особистісних трансформацій: від справжності дійства до справжності дійсності. *Простір арттерапії : місце особистості в часи суспільних трансформацій :* матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної наук.-практ. конф., 17–18 черв. 2022 р. / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар. Київ, 2022. С. 116–124.

5. Vainilovych N., Rózsa D. The Influence of Stories in Playback Theatre. *Playback Theatre Around the World. Diversity of Application*. India, Bangalore. CHRIST, 2019. P. 120–130. URL: https://drive.google.com/file/d/1jyNEhUpeGRz0pibLS4Xg0yGgn5sUVi-M/view?usp=sharing (дата звернення: 18.10.2023).

6. Fox J. Acts of service. Spontaneity, Commitment, Tradition in the Nonscripted Theatre. Reprinted with Afterword. N.Y. : Tusitala Publishing. 2003.

7. Fox J. Playback Narrative Reticulation Workbook: Guidelines for Mastering Narrative Reticulation. Tusitala Publishing, 2019. 16 p URL: https://tusitalapublishing.com/product/the-playbacknr-workbook/ (дата звернення: 18.10.2023).

ТЕМА 5. Фотографія як засіб психологічного відновлення особистості

План

1. Психологія зображення: можливості та перспективи візуальної метафори.
2. Техніки дослідження, вираження та комунікації за допомогою фотографії.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Борейчук І. Використання фотографії в кризових періодах: метод сімейного фотоальбому. *Простір арттерапії : місце особистості в часи суспільних трансформацій* : матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної наук.-практ. конф., 17–18 черв. 2022 р. / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар. Київ, 2022. С. 93–95.

2. Назаревич В. В., Борейчук І. О. Використання ресурсних спогадів у фототерапії. *Творча багато вимірність простору арт-терапії* : *тези доповідей науково-практичного семінару*. 2016. С. 5–8.

3. Назаревич В.В. Методологічні прийоми роботи із фотозображенням у консультативній практиці психолога. *Наук. вісник. Херсонського держав. ун-ту.* URL: Вип. 3. Т. 1, 2017. С. 116–121. https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/841/796 (дата звернення: 11.10.2023).

4. Назаревич В. В., Борейчук І. О. Фотографія як засіб ресурсування психоемоційного стану індивіда. *Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. праць РДГУ*. Вип. 8. 2017. С. 192–197.

ТЕМА 6. Саморегуляція кольором у ситуації стресу

План

1. Візуальна арттерапія: форми та методи.
2. Психотерапевтичне значення матеріалів у роботі з різними станами.
3. Візуальна експресія та візуальна метафора.
4. Первинні принципи розуміння процесу.
5. Первинні принципи розуміння візуального матеріалу.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Андрушко Л. М. Вплив синього кольору на психіку та фізіологічні функції людини. *Вісник Закарпатської академії мистецтв*. зб. наук. праць / ред. кол. І. І. Небесник та ін. Ужгород : Закарпатська академія мистецтв. Вип. 9. 2017. 188 с.

2. Андрушко Л. М., Ясінський В. П. Вплив білого кольору на психіку та фізіологічні функції людини. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна* : зб. наук. праць / гол. ред. М. М. Цимбалюк. Львів : ЛьвДУВС, 2013. Вип. 2. 344 с.

3. Мергут О. У гармонії з кольором. *Психолог*. 2006. №37. С. 17–21.

4. Назаревич В. Малюнок як метафоричний образ особистої історії клієнта. *Простір арт-терапії : ресурси зцілення* : матеріали XI міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конф., 3–4 квіт. 2014 р. / за наук. ред. А. П. Чуприкова та ін. Київ : Золоті ворота, 2014. С. 162–164.

5. Суріна Л. М., Баранов А. А., Сурін-Левицький С. В. Вплив кольору на здоров’я, кольоротерапія – лікування кольором. *Улюблена*. 2008. № 7. С. 68–72.

6. Nazarevich-art : вебсайт. URL: https://nazarevich-art.com/ (дата звернення: 24.10.2023).

ТЕМА 7. Комунікація, релаксація, виховання, розвиток, навчання як завдання лялькотерапії

План

1. Лялькотерапія як один із напрямів арттерапії. Історичні чинники лялькотерапії. Види лялькотерапії.
2. Лялька як архетипічний інструмент розвитку особистості. Види і техніки виготовлення ляльок.
3. Методики і техніки лялькотерапії в роботі з дітьми і дорослими. Лялькотерапія в корекції страхів, адаптації, комунікативних навичок, батьківсько-сімейних відносин, агресивної поведінки. Лялька як релакс, навчання, розвиток і виховання.
4. Лялька із пластичних матеріалів (глина, тісто, пластилін) як форма відреагування емоційних станів.
5. Лялькотерапія під час війни: практичний досвід.
6. Створення ляльки-талісману, ляльки-помічника як основа формування самотерапевтичного простору. Практика.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Бойчук Ю. Д., Казачінер О. С. Лялькотерапія в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. *Педагогіка та психологія*. 2019. Вип. 61. С. 10–18. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu_ped_2019_61_4 дата звернення: 10.10.2023).
2. Вознесенська О. Лялькотерапія: особливості та ризики використання ляльки в терапії. *Простір арт-терапії : зб. наук. праць.* Вип. 1 (23). 2018. С. 12–25.
3. Гончаровська Г. Лялькотерапія в роботі психолога. *Психолог дошкілля.* № 8 (97). 2017. С. 4–7. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/8778/1/Honcharovska.pdf (дата звернення: 11.10.2023).
4. Гром М. Застосування методу лялькотерапії у гармонізації сімейних стосунків. URL: http://oldconf.neasmo.org.ua/node/842 (дата звернення: 10.10.2023).
5. Калініна Л. А. Використання лялькотерапії як напрямку корекційної педегогики у роботі з дітьми з особливими потребами. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами* : *зб. наук. праць*. 2008. № 5 (7). URL: http://ap.uu.edu.ua/article/510 (дата звернення: 10.08.2020).
6. Назаревич В. В. Кукла в работе психолога : практическое пособие для психологов. Ровно : ТОВ «Принт Хауз, 2014. 192 с.
7. Найден О. С. Українська народна іграшка : Історія. Семантика. Образна своєрідність. Функціональні особливості. Київ : Артек, 1999. 252 с.
8. Скороход О., Шпачинський І. Формування системи моральних цінностей засобами лялькотерапії у дітей з порушеннями інтелекту. *Молодий вчений*. № 11 (99). 2021. URL: https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/2440 (дата звернення: 10.11.2023).
9. Ткаченко Г. Консультація для вихователів на тему: «Граємо з ляльками – “моральними путівниками”». 2020. URL: https://vseosvita.ua/library/konsultacia-dla-vihovateliv-na-temu-graemo-z-lalkami-moralnimi-putivnikami-290449.html (дата звернення: 17.09.2021).
10. Хлопоніна Н. Є. Лялькотерапія як метод психологічної корекції. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія.* 2012. Вип. 21. С. 297–301. URL: http://surl.li/mclfm (дата звернення: 11.10.2023).

ТЕМА 8. Казкотерапія для дітей та дорослих під час та після війни

План

1. Казкотерапія як напрям і метод роботи практичного психолога.
2. Три золотих правила конструювання терапевтичної казки.
3. Казкотерапія дитячого страху війни.
4. Психологічне відновлення дорослих за допомогою терапевтичної казки під час та після війни.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Ткач Р. 50 цілющих казок для дітей. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 196 с.
2. Ткач Р., Сербова О. Використання кодів історичної пам'яті українців у терапевтичних метафорах. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. 3(67), С. 161–166. URL: http://surl.li/mbhxo (дата звернення: 24.10.2023).
3. Василевська О. І. Сучасні тенденції казкотерапії в роботі практичного психолога. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 12. Психологічні науки*. 2014. Вип. 44. С. 246–252. URL: http://surl.li/ezqprq (дата звернення: 10.10.2023).
4. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Замелюк М. І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III–IV р. а. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 152 с. URL: http://surl.li/xefpni (дата звернення: 11.10.2023).
5. Махній М. М. Казкотворчі технології у психолого-педагогічній практиці. Чернігів : Десна Поліграф, 2023. 224 с.
6. Терапевтичні казки для дітей 3-6 р. українською. *Доктор Казка* : вебсайт. URL: http://surl.li/sgacgh (дата звернення: 11.10.2023).

ТЕМА 9. Медіатворчість та блогерство як інструменти медіаарттерапії

План

1. Медіаарттерапія – новітній різновид арттерапії: визначення, механізми дії, інструменти.
2. Медіатворчість як основа медіаарттерапії.
3. Кінотерапія як вид медіаарттерапії. Основні принципи проведення медіаклубу. Медіатравматизація в умовах війни.
4. Блогерство як засіб самодопомоги.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Вознесенська О. Л. Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми: практичний посібник. Київ : ФОП Назаренко Т.В. 2020. 124 с.
2. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. Київ : Золоті ворота. 2016. 198 с.
3. Наскрізна медіаосвіта в умовах війни : збірник навчальних медіаосвітніх програм / Найдьонова Л. А. та ін. 2023. URL: https://lib.iitta.gov.ua/736865/ (дата звернення: 18.10.2023).
4. Інноваційні психологічні засоби розвитку медіаосвіти в умовах екстремальної дистанційності війни : метод. посіб. / Найдьонова Л. А. та ін.; за заг. ред. Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 335 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/736866/ (дата звернення: 18.10.2023).

5. Голубєва О. Є. Анімаційна студія у навчальному закладі. Київ : Шкільний світ. 2012. 78 с.

6. Голубєва О. Екран як новий вимір психічної реальності. *Простір арт-терапії.* 2010. Випуск 2. С. 22–32.

7. Звєрева Н., Іконникова С. Зірка соцмереж. Як стати крутим блогером. МонолітBizz. 2021. 152 с.

8. Кульчицька С. Кіно-фототерапія. *Простір арттерапії : місце особистості в часи суспільних трансформацій* : матеріали XIX Міжнарод. міждисцип. наук.-практ. конф., 17–18 черв. 2022 р./ за наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар. Київ, 2022. С. 102–107.

9. Кульчицька С., Ратушний І., Мохнач К., Бондарчук А. Майстер-клас з кіно-фототерапії. *Простір арттерапії : місце особистості в часи суспільних трансформацій* : матеріали XIX Міжнарод. міждисцип. наук.-практ. конф., 17–18 черв. 2022 р./ за наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар. Київ, 2022. С. 150–151.

10. Мрака Н. Кінотерапія та книготерапія як форми арттерапії: окремі питання розуміння та викладання. *Простір арттерапії : місце особистості в часи суспільних трансформацій* : матеріали XIX Міжнарод. міждисцип. наук.-практ. конф., 17–18 черв. 2022 р. / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар. Київ, 2022. С. 112–116.

11. Gurak L. J., Antonijevic S. The Psychology of Blogging : You, Me and Everyone. *American Behavioral Scientist.* 2008. Vol. 52. P. 60. URL: http://surl.li/pcbubs (дата звернення: 17.10.2020) .

12. Novotney A. Blogging for mental health. *American Psychological Association.* 2014. Vol. 45, №. 6. P. 42 URL: https://www.apa.org/monitor/2014/06/blogging.html (дата звернення: 6.09.2020).

ТЕМА 9. Тілесна свідомість – практики допомоги собі та іншим

План

1. Базові категорії сучасного танцю та їх зв’язок з танцювальною руховою терапією.
2. Як і для чого під час кризових впливів людина може активізувати процес дихання, використати техніки заземлення та розвитку уваги.
3. Як на рівень витривалості хребти, костей, суглобів може впливати тонус м’язів та увага.
4. Що саме дає людині стійкість і відчуття опори в будь-яких обставинах.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Рубан В. Застосування практик сучасного танцю у психоемоційному відновленні українців. *Fine Art and Culture Studies.* Вип. 6. С. 71–81. 2023. URL: DOI https://doi.org/10.32782/facs-2023-6-10 (дата звернення: 18.10.2023).

2. Levine P. A. Healing trauma: a pioneering program for restoring the wisdom of your body. Sounds True, 2005. 91 p.

3. Lowen A. Depression and the body: the biological basis of faith and reality. Penguin (Non-Classics), 1993. 320 p.

4. Maletic V. Body-space-expression : the development of rudolf laban’s movement and dance concepts (approaches to semiotics [as]). Mouton de Gruyter, 1987. 288 p.

5. Todd M. E. The thinking body: a study of the balancing forces of dynamic man. Princeton, N.J : Princeton Book Company, 1968. 314 p.

Загальна характеристика результатів програми підвищення кваліфікації «Артпрактикум психологічної підтримки»

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЗУЛЬТАТІВ ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ «АРТПРАКТИКУМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ»

Марина Бриль

АРПРАКТИКУМ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОПІДТРИМКИ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

Самопідтримка – це вміння, якому неможливо навчитися раз і назавжди. У нестабільних умовах сьогодення – війна, соціальна та економічна кризи – ми постійно перевчаємося та перевідкриваємо цю найважливішу життєву навичку людини. Вона стає не стільки технологією, а скільки мистецтвом розуміння самих себе, незважаючи на наш наявний біологічний вік, соціальний стан, професію.

Станом на 1.09.2023 р. у сфері мистецької освіти в Україні налічувалося 30 314 осіб, які працювали на педагогічних посадах у 1 259 мистецьких школах та навчали 270 237 учнів (Іл. 1).



Іл. 1. Кількісні показники учасників освітнього процесу в мистецьких школах в Україні (вересень 2023 р.)

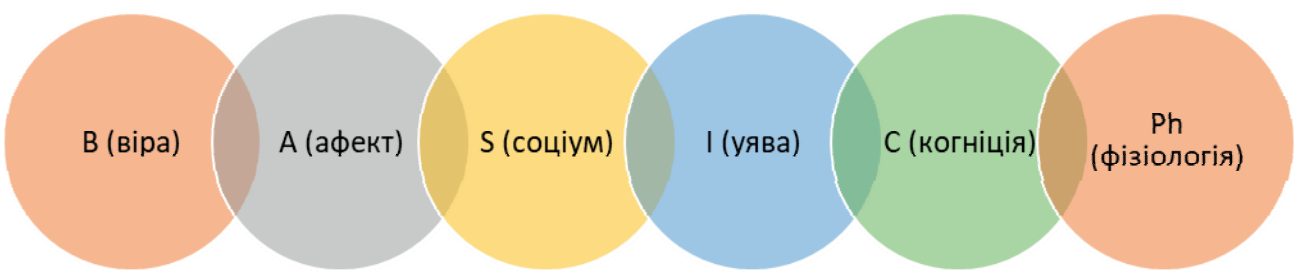
Дотепер значна кількість працівників мистецьких шкіл виконують свої посадові обов'язки в умовах організації дистанційного навчання внаслідок окупації території України військами Російської Федерації, потерпають фізично під обстрілами, травмуються ментально як свідки трагічних та кризових подій – загибелі людей, руйнації сіл та міст, масової еміграції за кордон та значної міграції всередині країни. За даними Державного агентства з питань мистецтв та мистецької освіти в 2023 році більше 100 мистецьких шкіл зазнали руйнувань (48) та пошкоджень (72).

У таких складних соціально-психологічних умовах здійснення професійної діяльності педагогічними працівниками Державний науково-методичний центр змісту культурно-мистецької освіти (далі – Центр) в 2023–2024 н. р. організував публічний науково-методичний проєкт, метою якого стала систематична психологічна підтримка викладачів сфери мистецької освіти засобами терапевтичних мистецьких практик. Також додатковим чинником для впровадження низки навчальних заходів-вебінарів стали запити представників мистецької освіти щодо підвищення кваліфікації в рамках поглиблення професійних психологічних знань. До того ж завдяки змінам в положенні щодо атестації педагогічних працівників закладів (установ) освіти сфери культури (чинне від 2018 р., з останніми змінами 2024 р.) серед критеріїв та результативних показників відповідності педагогічного працівника займаній посаді було внесено обов'язковий критерій формування

психологічних компетентностей щодо вдосконалення знань, вмінь і практичних навичок у частині надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу [11]. Тому Центром було запропоновано власну освітню програму з підвищення кваліфікації педагогічних працівників сфери мистецької освіти, яка була спрямована надати учасникам освітнього процесу доступні арттерапевтичні інструменти, які потенційно можуть бути потрібні викладачам для забезпечення власної психологічної підтримки та допомоги в саморегуляції емоційного стану, а також у психологічній підтримці здобувачів освіти.

Тема **психоедукації** – психологічної просвіти в спільнотах, громадах останнім часом знаходиться у фокусі наукової уваги в психології. Про необхідність «*…спеціальних короткострокових навчальних програм, які забезпечать оволодіння необхідним обсягом знань та сприятимуть формуванню потрібних навичок, підтриманню щоденних практик й організації системи підтримки на робочому місці, а також враховуватимуть можливість здорової рекреації працівників*» зазначають і науковці Національної академії педагогічних наук України та Інституту соціальної та політичної психології [15, с. 174]. Однак навіть досвідченому професіоналу підібрати такі дієві інструменти психоедукації вдається далеко не відразу. Кожний зацікавлений у цьому фахівець знаходить їх найчастіше експериментальним способом, визначаючи, що саме із запропонованого для нього працює найефективніше.

Під час військових подій на території України дуже популярною концепцією для роботи з формування психологічної **резильєнтності** (психологічної стійкості) стала концепція ізраїльського вченого М. Лахарда, яка описує модель подолання наслідків кризи і травматичного досвіду **за методикою BASIC Ph** [16]. Мультимодальний підхід цієї моделі передбачає пошук і опору на провідні (ресурсні) модальності. У зазначеній методиці їх 6: B (віра), A (афект), S (соціум), I (уява), C (когніція), Ph (фізіологія) (Іл. 2).



Іл. 2. Компоненти методики BASIC Ph

Це дозволяє індивіду вибрати найкращий спосіб подолання та розширити свій поведінковий репертуар, як вважають В. Найчук та Д. Лєсніченко [10]. Таку думку ілюструють й А. Бережанський та С. Грилюк, які вважають, що для стабілізації та відновлення психіки під час війни найкраще підійде застосування тілесних практик, які використовують силу інстинктів і рефлексів, наприклад, під час відновлення воїнів [3]. За методикою **BASIC Ph: Ph-модальність** – це фізична, чуттєва модальність та діяльність, фізичні здібності. Ще одна з модальностей, яку пропонує концепція **BASIC Ph: I-модальність** – творчість, гра уяви, інтуїція. Вона базується на творчих здібностях (можливості мріяти, імпровізувати, уявляти собі майбутнє, розвивати інтуїцію, змінюватися, шукати підтримку) [16]. Також в умовах постійного «фокусування» на проблемах ментального здоров'я, шляхах подолання соціальних криз, наслідків травм

війни в нашому суспільстві багато спеціалістів зараз звертають увагу на впровадження мистецьких практик, які пов'язані з різними видами мистецтв. Вчені вивчають такий вплив, а спеціалісти-практики, арттерапевти впроваджують означені підходи в роботі з дітьми та дорослими [4; 5; 6; 8; 9].

ВГО «Арт-терапевтична асоціація» та Інститут соціальної та політичної психології НАПНУ починаючи з 2022 р. щорічно проводять міжнародну міждисциплінарну науково-практичну конференцію «ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ», на який спеціалістами-психологами презентуються результати осмислення досвіду відновлення психічної цілісності особистості через єднання з іншими у творчій співдії та арттерапевтична практика в галузі роботи з психічною травмою протягом всіх років війни [12; 13; 14]. Однак, для спеціалістів галузі мистецької освіти цей підхід, незважаючи на глибоку залученість до мистецтва, безпосередньо не став інструментом власне самопідтримки. Тому, плануючи нашу програму, ми поставили за мету ознайомлення з особливостями дев'яти арттерапевтичних практик, які спрямовані, у першу чергу, на «зцілення» людини засобами мистецтва та забезпечення психологічної цілісності особистості.

Запропонована Центром освітня програма «Артпрактикум психологічної підтримки» включала 10 онлайн-зустрічей учасників (Іл. 3).



Іл. 3. Програма, матеріали і відеозаписи зустрічей зі спікерами

На них було запрошено провідних спеціалістів (науковців, практиків) у сфері арттерапії, зокрема в музикотерапії, кольоротерапії, фототерапії, бібліотерапії, казкатерапії, медіатерапії, лялькатерапії, плейбек-театру та тілесних практиках (Іл. 4).

Лекторами-ведучими вебінарів стали викладачі, науковці, які працюють у вишах, фахівці, які практикують означені підходи багато років, а саме: І. Борейчук, Н. Вайнілович, О. Вознесенська, Н. Кіндрись, Н. Левус, Л. Лугова, І. Малашевська, Н. Миронова, В. Назаревич, Ю. Ніколаєвська, С. Омельницька, В. Рубан, О. Сєрбова, М. Сльот, І. Сухлєнко, М. Черкашина (табл. 1, іл. 4).

Таблиця 1

Зміст програми підвищення кваліфікації Артпрактикуму психологічної підтримки (2023 – 2024)

МІСЯЦЬ	НАПРЯМ, ТЕМА, ЗМІСТ	МОДЕРАТОРИ, СПІКЕРИ
27 жовтня	***ТЕМА 1. Самотурбота викладачів мистецької освіти в складні часи засобами арткоучингу***	***Надія Левус***, кандидатка психологічних наук, доцент ка кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка; ***Ірина Малашевська***, докторка педагогічних наук, доцентка, професорка кафедри музичних дисциплін і методик навчання, заступниця завідувача кафедри Університету Григорія Сковороди в Переяславі;
28 листопада	***ТЕМА 2. Музикотерапія: вплив на внутрішні механізми саморегуляції та зцілення особистості***	***Юлія Ніколаєвська***, докторка мистецтвознавства, професорка, проректорка з творчої роботи та інноваційної діяльності Харківського національного університету мистецтв імені І. П. Котляревського, кураторка Харківського осередку проєкту Art Therapy Force; ***Наталя Миронова***, завідувачка відділом сольного співу Дніпровської дитячої музичної школи №14, спеціалістка вищої категорії, викладачка-методистка, керівниця зразкового дитячого музичного театру «Чарівний міст», членкиня правління Орф Шульверк Асоціації України, сертифікована тренерка EFP «Estill Voice» USA; ***Ірина Сухленко***, кандидатка мистецтвознавства, професорка, перша проректорка Харківського національного університету мистецтв імені І. П. Котляревського; ***Марина Сльот***, музична терапевтка (м. Одеса);
26 грудня	***ТЕМА 3. Книготерапія як один із способів покращення психоемоційного стану та психологічної допомоги в кризові періоди***	***Світлана Омельницька***, психологиня, арттерапевтка, казкотерапевтка, тренерка, авторка та співавторка книг; ***Надія Кіндрись***, заступниця директорки Львівської обласної бібліотеки для дітей; ***Лариса Лугова***, заступниця директоркиЛьвівської обласної бібліотеки для дітей, віцепрезидентка ВГО «Українська бібліотечна асоціація»), заслужена працівниця культури України;
30 січня	***ТЕМА 4. Плейбек-театр і наративна традиція як засіб для зцілення***	***Наталія Вайнілович,*** викладачка Київського політехнічного інституту імені Ігоря Сікорського» , співзасновниця та членкиня правління Української школи плейбек-театру, голова ГО «АРТ-Плейбек»;
27 лютого	***ТЕМА 5. Фотографія як засіб психологічного відновлення особистості***	***Ірина Борейчук***, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології та педагогіки Київського міжнародного університету;
26 березня	***ТЕМА 6. Саморегуляція кольором у ситуації стресу***	***Вікторія Назаревич***, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету;
30 квітня	***ТЕМА 7. Комунікація, релаксація, виховання, розвиток, навчання як завдання лялькотерапії***	***Марина Черкашина***, медична психологиня, арттерапевтка, заступниця голови Громадської організації «Генофонд нації»;

28 травня	***ТЕМА 8. Казкотерапія для дітей та дорослих під час та після війни***	***Сербова Вікторівна***, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології і педагогіки Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», викладачка Київського юнгіанського інституту, заступниця очильниці правління ГО «Південно-східна українська асоціація практичних психологів та арттерапевтів»;
11 червня	***ТЕМА 9. Медіатворчість та блогерство як інструменти медіаарттерапії***	***Олена Вознесенська***, кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, президентка ВГО «Арт-терапевтична асоціація»;
25 червня	***ТЕМА 10. Зустріч-рефлексія: підведення підсумків***	***Віктор Рубан,*** програмний директор та співзасновник БО «МБФ «Імпульс Трансформація Платформа», засновник, програмний та художній керівник простору #KyivDanceResidency, експерт Всеукраїнського театрального Фестивалю-Премії «ГРА» 2020-2023 рр.; ***Марина Миколаївна Бриль,*** кандидатка психологічних наук, доцентка, заслужена працівниця культури України, директорка Державного науково-методичного центру змісту культурно-мистецької освіти.



Іл. 4. Лектори-ведучі «Артпрактикуму психологічної підтримки»

Основними завданнями освітньої програми стали [2]:

– формування стресостійкості в педагогічних працівників мистецької освіти з метою збереження психічного здоров'я в кризовий період;

– надання інструментів психологічної підтримки психоемоційного стану та ментального здоров'я;

– забезпечення викладачів, керівників закладів мистецької освіти інструментами досягнення психічної стійкості, зниження тривожності, мінімізації негативних емоцій; надання засобів / інструментів відновлення власних ресурсів; формування здатності застосовувати практичні знання з арттерапії в практичних ситуаціях;

– акцентуація уваги на засобах створення сприятливого психологічного клімату в педагогічному колективі, співпраця в якому відбувається на основі толерантності та взаємоповаги, загальнолюдських цінностей;

– формування в педагогічних працівників мистецької освіти здатності визначати напрями, види та способи підвищення рівня власних педагогічних та фахових компетентностей, планувати і організовувати процес самоосвіти.

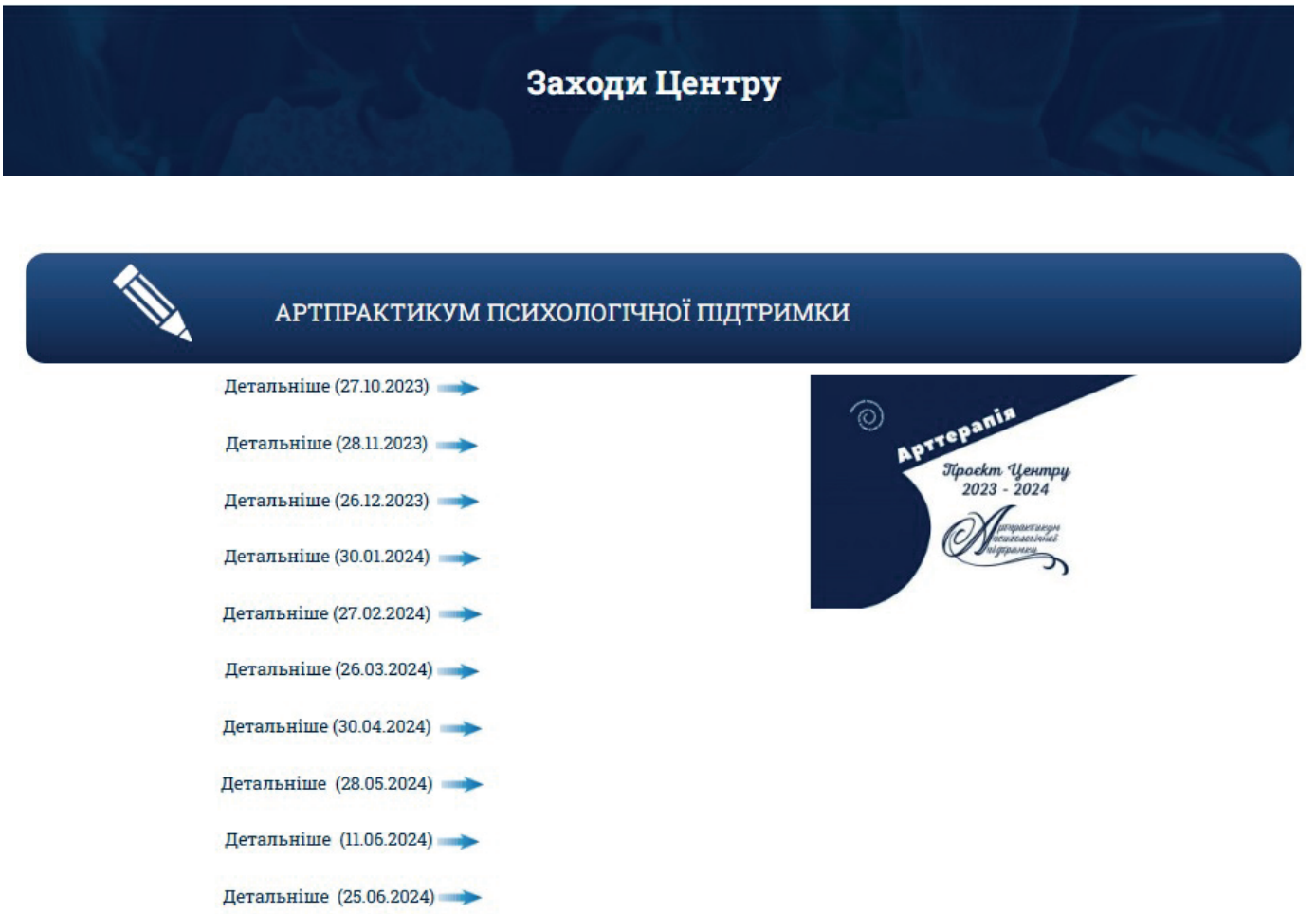
Зустрічі проводилися на платформі zoom для потенційних 1 000 учасників водночас. Як елемент закріплення знань та навичок в освітній програмі використовуватися тести із закритим типом запитань та практичні завдання творчого характеру, на виконання яких відводився певний час. Практичні завдання також відповідали етапу закріплення знань та пропонувалися переважно в другій половині опанування курсу.

Кожна зустріч-вебінар тривала 3 години та її запис пізніше розміщувався у вільному доступі на YouTube-каналі Центру [1]. Також матеріали всіх вебінарів (презентації, література, корисні посилання тощо) завантажувалися в загальний доступ в окрему тематичну рубрику на офіційний сайт Центру (Іл. 5) [2].

Так за 2023 – 2024 н. р. освітню програму «Артпрактикум психологічної підтримки» опанували **927 учасників**, які виконували тематичні та загальні навчальні тести та практичні завдання, що мало підтвердження отриманням ними відповідних сертифікатів за різними темами курсу від Центру.

Загальні сертифікати про підвищення кваліфікації на 30 годин (1 кредит ЄКТС) після проходження тестування з 10 тем за весь курс отримали **390 учасників**, 38 з яких отримали найбільшу кількість балів – 100 (це 10% від тих, хто тестувався), а 21 – виконали всі тести та практичні завдання, що свідчить про високу цінність для їх професійного розвитку та самопідтримки запропонованої Центром програми, їх значну мотивацію щодо участі у вебінарах та систематичність відвідування занять протягом усього навчального року. Можна відмітити, що можливість отримати сертифікати в цілому стимулювала більшість учасників проходити як тестування з окремих тем, так і виконувати більш громіздкі за часом підготовки тематичні практичні завдання.

Значна кількість учасників наприкінці курсу високо оцінила саме практичний складник запропонованої програми, систематично та креативно виконуючі такі завдання.



Іл. 5. Матеріали на сайті Центру: https://www.dnmczkmo.org.ua/artterapiya/

Загалом за всіма темами та видами завдань проєкт охопив близько **9 000 учасників**, які приєднувалися до вебінарів безпосередньо онлайн, а також виконували практичні завдання, ознайомлювалися з інформацію у формі переглядів без виконання завдань (табл. 2).

Таблиця 2

Кількість учасників «Артпрактикуму психологічної підтримки»

Тема вебінару	Реєстрація	Слухачі онлайн	Кількість сертифікатів	Перегляди відео
1. Самопідтримка викладачів мистецької освіти в складні часи засобами арткоучингу	714	340	–	1200
2. Музикотерапія: вплив на внутрішні механізми саморегуляції та зцілення особистості	422	200	232	1300
3. Книготерапія як один із способів покращення психо-емоційного стану та психологічної допомоги в кризові періоди	288	160	349	827
4. Плейбек-театр і наративна традиція як засіб для зцілення	349	180	407	800
5. Фотографія як засіб психологічного відновлення особистості	262	130	381	835
6. Саморегуляція кольором у ситуації стресу	376	145	242	1800
7. Комунікація, релаксація, виховання, розвиток, навчання як завдання лялькотерапії	187	110	159	575
8. Казкотерапія для дітей та дорослих під час та після війни	146	90	144	565
9. Медіатворчість та блогерство як інструменти медіаарттерапії	184	100	106	570
10. Тілесна свідомість – практики допомоги собі та іншим. Рефлексія: підведення підсумків	133	80	164	477
Підбиття:	***3061***	***1535***	***2177***	***8949***

Як бачимо з таблиці, контингент учасників кожного вебінару складає значно більшу кількість, ніж та, що отримала сертифікати із зазначених тем.

Серед способів самопідтримки спікери вебінарів використовували сучасні напрацювання арттерапевтичного напряму психотерапії залежно від тематики освітньої програми. Проведемо стислий аналіз підходів, запропонованих ними під час занять, а також висвітлимо їх реалізацію на практиці та приклади виконання завдань учасниками.

У **темі 1 «Самотурбота викладачів мистецької освіти в складні часи засобами арткоучингу»** спікери представляли загальні теоретичні аспекти арттерапії:

- інтерпретації поняття;
- витоки, історію розвитку напряму, зародження методів;
- особливості застосування в освітньому процесі.

Практична частина включала опанування різними арттерапевтичними методиками. Найбільш цікавою для виконання учасниками стала психологічна техніка «Скарби на берегах ріки життя» [7], мета якої була спрямована на пошук позитивних ресурсів у біографіях учасників. У формі своєрідних інтервізій відразу після завершення практики охочі учасники отримали зворотній зв’язок: як сприймати власні творчі продукти через використані

образи, слова, метафори; як проявляються особливості існуючих у них стосунків з людьми, асоціації з символами, кольорами, місцем та способом зображення самого себе; чому не можна оцінювати зображення в категоріях «добре / погано». Учасники зрозуміли як важливо під час згадування різних етапів життя фокусуватися на аспектах, що свідчать про соціальні зв'язки, їх якість, конкретні переживання та відчуття, під час споглядання результатів власної арттерапевтичної діяльності фіксувати власні думки та відповіді на запитання, що саме людина винесла для себе зі своїх життєвих уроків. Також була підкреслена думка щодо важливості підтримуючої поведінки в спілкуванні різних співрозмовників, якщо такі творчі продукти обговорюються спільно, а саме – наголошено на правилі утримання від інтерпретацій зображень, створених іншими людьми та можливості зробити «крок назад» для надання простору в розмові з співрозмовником; фокусуванні під час контакту безпосередньо на співрозмовникові, можливості відкривати простір для висловлювання ним власних думок та наданні для цього необхідного часу.

У **темі 2 «Музикотерапія: вплив на внутрішні механізми саморегуляції та зцілення особистості»** спікерами було:

- представлено теоретичний блок про витоки, історію та розвиток музикотерапії як терапевтичного напряму;
- розкрито можливості міжнародних освітніх програм та сучасних музичних артпрактик;
- презентовано досвід з впровадження освітніх програм з музичної терапії українських закладів вищої мистецької освіти, їх співпрацю з міжнародними організаціями та провідними фахівцями в цій галузі, особливо під час воєнних дій в Україні з лютого 2022 року, а саме про роботу з дітьми та переселенцями в хоспісах, шелтерах, інших соціальних просторах.

Спікери звертали увагу на різні способи саморегуляції психологічного стану, які пов'язані з підтримкою у балансі власних двох «кіл»: «впливу» та «турботи». Була представлена музикотерапевтична система самопідтримки та доведена її ефективність як у рецептивному, так і активному проявах, наприклад, в індивідуальному та колективному способах імпровізації, концепції Body Percussion, підході К. Орфа. Спікери звертали увагу на те, що результат музичної терапії під час роботи з іншими тісно пов'язаний з особистісним відновленням, що особливо важливо під час виконання професійної діяльності у сфері професій «людина – людина», до якої відноситься викладання.

У **темі 3 «Книготерапія як один із способів покращення психоемоційного стану та психологічної допомоги в кризові періоди»** основний акцент спікерів було зосереджено на гуманістичному (розвивальному) виді бібліотерапії, метою якого є заспокоєння та релаксація,

внесення позитивних змін у поведінку та емоції, подолання важких тривожних ситуацій, під час яких учасник проходить основні етапи самовідновлення: ідентифікацію, проєкцію, катарсис та розгляд, під час перебігу останнього й з'являється нова точка зору на вирішення власних проблем.

Особливу увагу тут можуть мати різні **бібліотерапевтичні техніки**:

- голосне самостійне читання текстів;
- читання вибраних текстів в групі;
- бесіди за прочитаними творами;
- написання листів літературним героям;
- слухання бібліотерапевтичних текстів з релаксаційним чи активізуючим характером;
- «приміряння» ролі обраного героя і розігрування ситуацій учасниками психотерапевтичних занять.

Також цікавими для опанування технологіями самовідновлення можуть стати приклади бібліотерапевтичних практик, які пов'язані власне з самостійним читанням, наприклад, творів українських та зарубіжних авторів, таких як К. Бабкіна, Г. Вдовиченко, Е. Гілберт, Л. Гунель, М. Дочинець, А. Нанетті, С. Плат, Е. Портер, А. Просвєтова, Ш. Сендберг, У. Стар, Дж. Стрелокі, В. Франкл тощо, знайомство з контентом платформ для популяризації читання та прослуховування текстів в аудіоформаті (аудіокниги, підкасти).

У **темі 4 «Плейбек-театр і наративна традиція як засіб для зцілення»**:

- детально були розкриті аспекти історії плейбек-театру, його цінності та принципи;
- зосереджено увагу на витоках наративної традиції в соціальних практиках та її зв'язку зі сценічним мистецтвом;
- описана зцілююча сила історій про особистий досвід та практику їх оповідання під час війни.

Важливою особливістю плейбек-театру було визначено саме його імпровізаційність, а цінністю – винесення історії про самого себе в публічний простір. Такої історії, яку варто розповісти іншим самому учаснику та яку варто вислухати всім присутнім, тому що саме ця історія допомагає знаходити сенс як для інших людей, так і для всієї спільноти. Зазначалося, що вистави плейбек-театру відбуваються як перформанси, а ефект «якісного плейбеку» залежить від дієвості таких складників як естетичних дій виконавців, об'єднуючих ритуалів у спільноті, загального соціального зцілення та взаємодії. Також для налагодження постійної ефективної комунікації в професійній діяльності слухачі отримали від спікерів багато практичних інструментів для розвитку навичок активного глибокого слухання, емпатії, познайомилися з вправами на заземлення та встановлення соціального контакту. Непростим завданням для учасників вебінару стало виявлення *«серця історії»* – її найсильнішого місця таусвідомлення того, що основним принципом роботи плейбеку є «віддзеркалення» того, що чує «актор» плейбек-театру, який не є професійним актором, але саме він повинен володіти комплексом всіх необхідних перцептивних якостей для «відтворення» особистісної історії.

У **темі 5 «Фотографія як засіб психологічного відновлення особистості»** учасникам було запропоновано розглянути фотографію як інструмент для психологічної підтримки та розвитку в таких напрямах арттерапії як фототерапія та терапевтична фотографія. Акцент спікерки в роботі з групою учасників було зроблено на особливостях, які може мати психологічне відновлення, засноване на використанні зображення та змісту фотографії через механізми їх сприйняття. Один з теоретичних постулатів вебінару наголошував про те, що фотографії можуть виступати важливою одиницею в системі формування позитивного психоемоційного стану людини. Зокрема розглядалося, що через позитивні спогади внаслідок перегляду фотографій може формуватися своєрідне «вікно» в пам'ять людини. Такий прийом надає можливість прогнозувати активацію потенційних особистісних ресурсів. Також за допомогою споглядання зображення «домінуюча» пам'ять може конструювати образи прийняття або неприйняття актуалізованого спогаду та продукувати позитивну або негативну форму реагування людини. На прикладах було продемонстровано як фотографія, будучи також психологічним інструментом, надає можливість розповісти приховане, побачити непроявлене, зустрітися з надважливим. Під час практикуму, коли слухачі коментували свій вибір фотографії, яка зацікавила, з представлених спікеркою зображень, найчастіше були такі коментарі:

«Фото з краєвидом на гори – це бажання подорожі»

«Спогади з дитинства»

«Ностальгія за минулим»

«Альтернатива відчуттям, які дає реальність»

«Тепло рідного міста»

«Дорога до дому – надія повернутись»

«Відпочинок для душі»

«Мрія побувати в такому місці»

А в підсумку один із слухачів написав у загальному чаті:

«Хочеться потрапити всередину кожної фотографії».

Учасники дізналися, що під час роботи з будь-якими віковими категоріями людей можуть використовуватися й особисті знімки, і сімейні альбоми та фотографії, які зроблені самостійно або іншими людьми, а також під час такої діяльності аналізуються почуття, думки, спогади та переконання, які ці фотографії викликають. Для тих, хто їх вивчає, вони стають каталізаторами поглиблення саморозуміння. Фотографії передбачають взаємодію людей зі своїми унікальними візуальними конструкціями реальності та виступають у такому контексті більше як засоби емоційного спілкування, а не мистецтва. Також було підкреслено, що техніки терапевтичного фотографування сьогодні широко використовуються в арттерапії для підвищення якості самоусвідомлення, покращення взаємовідносин з родиною, іншими людьми, активації позитивних змін у житті, допомоги в реабілітації, зміцненні людських спільнот, збагаченні міжкультурних зв'язків, роботі з конфліктами, удосконаленні навичок візуальної обізнаності, підвищенні рівня освіченості, створенні інших видів зцілення та освіти на основі фотографії. Терапевтичне

фотографування також може включати такі фотоінтерактивні дії як перегляд фото, позування, планування зйомок, запам'ятовування процесу фотографування та композиції та деталей фото, уяву фотографій, їх проєктування. Учасники вебінару на власних прикладах вчилися аналізувати та підбирати фотоконтент для самопідтримки, переглянули декілька прикладів фотопроєктів, присвячених самодослідженню та рефлексіям на тему війни, створених іншими людьми.

У **темі 6 «Саморегуляція кольором у ситуації стресу»** найважливішою базовою думкою для учасників стала настанова спікерки про те, що кожна людина може впливати на саму себе за допомогою слів та відповідних уявних образів. Під час вебінару учасники опановували різні психологічні інструменти, які допомагають формувати та розвивати таку психологічну навичку як вміння відчувати свої реакції: «Розгортання спіралі», «Трансформації монстриків», «Чистка», «Мій образ», «Крапкове малювання», «Вдихаємо колір», «Колір радості» тощо. Окрема увага була надана методиці створення своєрідної арттерапевтичної книги, яка може допомагати віддзеркалювати процес власного психологічного зцілення – **артбуку** (розробка В. В. Назаревич) [9].

Практичним домашнім завданням для учасників стало створення авторського малюнку, який відображав би учасника вебінару як творця (запропоновано було зупинитися на такому виді малюнка як узагальненому символі, близької до особистості метафорі, автопортреті). Для цього пропонувалося використати **10 кольорів** та описати їх значення в контексті **характеристики себе як творця**, враховуючи професійну сферу діяльності учасників. Також окремо треба було зазначити, який/які колір / кольори, представлені в палітрі малюнка, могли б потенційно або за власними спостереженнями знижувати або знижують стрес. Загалом практичне завдання виконали **242 учасника**. Тематично малюнки можна було об'єднати в 13 головних тем, найчисельнішими серед яких стали теми абстрактного малювання, рослин або іншої природної тематики, автопортрети. На наш погляд, така рубрикація відображає основні потреби учасників: бажання опертися у відновленні на природні ресурси, які завжди є в доступі для будь-якої людини, відрефлексовування за допомогою малювання різним кольором ліній абстрактного характеру, бажання зрозуміти самих себе через «матеріальне» втілення в автопортреті.

У **темі 7 «Комунікація, релаксація, виховання, розвиток, навчання як завдання лялькотерапії»** були представлені культурологічні чинники виникнення та види ляльок, які широко використовуються в лялькотерапії, методики, що пов'язані з актуалізацією ресурсів та наданням можливості роботи з «образом Я». Учасники опанували найпростіші **техніки виготовлення ляльок**:

– зайчика – ляльки на пальчик (метафорично лялька на палець, руку допомагає підсилювати контроль за власним життям, управляти ним);

– ресурсної ляльки-янгола як потужного образу для зміцнення власної внутрішньої опори.

Також спікерка поділилась корисною інформацією щодо проєктів, які в Україні активно використовують методику терапії іграшкою в арттерапії як з дітьми, так і з дорослими, контактами терапевтичних кімнат іграшкою в проєкті Toy Therapy Room, з якими можуть співпрацювати мистецькі школи в громадах. Практичним завданням для учасників стало виготовлення ресурсної ляльки з підручного матеріалу (тканина, нитки, хутро, шкіра, глина, пластилін, природні матеріали, папір тощо). У завданні також треба було сфотографувати свою роботу та відповісти на запитання:

- ✓ *Що ви створили? Дайте ім'я ляльці.*
- ✓ *Які почуття, емоції, відчуття Ви відчували в процесі збирання матеріалів та створення ляльки?*
- ✓ *Що особливо приваблює Вас у Вашій ляльці?*
- ✓ *Якими знаннями, вміннями, яким ресурсом володіє Ваша лялька?*
- ✓ *Що допомагає Вашій ляльці виявляти свої знання вміння, ресурс?*
- ✓ *А Вам що може допомогти виявляти свої знання, уміння, ресурс?*
- ✓ *Хто чи що може Вас підтримати?*
- ✓ *Яку б пораду Ваша лялька дала Вам, у контексті завдання?*
- ✓ *Як цю пораду можна реалізувати в реальному житті?*

Завдання виконали **159 учасників**. Найбільш серед виготовлених ресурсних ляльок були представлені антропоморфні ляльки з іменами (1/3 всіх робіт). Далі за популярністю тематику робіт можна було представити в такому ієрархічному переліку: дім, родина, янгол, янгол-охоронець; тварини; природа, погода, рослини; казкові персонажі; птахи, комахи, морські істоти; музичні, творчі образи. Перелік яскраво відображає конкретну тематику ресурсності учасників, яку вони шукають, перш за все, у родині, самих себе, релігійних та тваринних символах, природі, професійних заняттях. Також лінгвістичний аналіз представлених гасел ляльок показав використання **113 дієслів** проактивного характеру, які зустрічаються в гаслах, а саме: *актуалізувати, бажати, бачити, берегти, бути, виглядати, виконувати, виявляти, відвідувати, відкривати, відпочивати, відпускати, відчувати, відшуковувати, вірити, вміти, втілювати, грати, дарувати, дбати, дивитися, дихати, діяти, довіряти, долати, допомагати, досягати, думати, жити, з'являтися, загадати, залишатися, заспокоїтися, зберегти, звернутися, змагатися, змінювати, знайти, зробити, зупинитися, йти, корегувати, любити, мати, медитувати, мислити молитися, мріяти, навчатися, надіятися, намагатися, наповнюватися, не акумулювати, не брати, не відкладати, не втрачати, не дивитися, не думати, не забувати мріяти, не зважай, не звертати, не здаватися, не зупиняється, не нервувати, не озиратися, не опускати руки, не падати духом, не перейматися, не поспішати, не прогинатися, не складати крила, не сумувати, не хвилюватися, нести світло, оберігати, обміркувати, оточувати, отримувати, пам'ятати, перебувати,*

підтримувати, пізнавати, подивися, подумати, покладатися, помічати, посміхатися, поспішати, поширювати, працювати, приділяти, придумати, прислухайся, продовжувати, радіти, реалізовуватися, розставляти, розширювати, рухатися, самореалізуватися, світити, сіяти, слухати, спілкуватися, стабілізуватися, ставитися, старатися, тренуватися, триматися, удосконалюватися, фокусуватися, хвалити, цінувати. До того ж серед цих дієслів є дієслова, які зустрічаються в гаслах найчастіше:

- ✓ 18 разів слово *бути;*
- ✓ 8 – *вірити;*
- ✓ 7 – *любити, берегти, не брати;*
- ✓ 6 – *жити;*
- ✓ 5 – *не втрачати, знайти, триматися, йти;*
- ✓ 4 – *не хвилюватися, зберігати.*

Зазначені дієслова відображають також виявлені ресурси самопідтримки учасників, а також свідчать про глибоко проведену ними особистісну психологічну роботу та рефлексію.

У **темі 8 «Казкотерапія для дітей та дорослих під час та після війни»** теоретична частина була наповнена цікавими історичними фактами, класифікаціями, алгоритмами створення казок. Під час заняття було окреслено різницю між простим читанням текстів казок з аналізом і казкотерапією, а також представлено три золотих правила конструювання казки:

1) казка має бути в чомусь ідентичною проблемі автора (але при цьому не мати з нею прямої схожості), щоб він зміг зануритися в метафоричний світ і ототожнити себе з персонажами та подіями придуманого ним світу;

2) казка має містити досвід заміщення (деяку модель), почувши про який і провівши його крізь фільтри своїх проблем, можна побачити можливості нового вибору, мати позитивне завершення як винагороди за всі негаразди та випробування;

3) розгортання казкового сюжету в певній послідовності (мапа казки).

Окрему увагу було присвячено складанню казок як арттерапевтичного інструменту, який на цьому етапі життя українців як нації (перебування в травматичних подіях війни, стані невизначеності) допомагає духовним трансформаціям та процесам ініціації. У рамках цієї ідеї учасникам було запропоновано практичну вправу – за наданою схемою **«Чаювання з Перемогою»** (*алгоритм Р. Ткач*) написати свою казку.

Так учасники мали можливість провести символізацію та метафоризацію внутрішніх переживань за заданим алгоритмом.

Сенс символічної чайної церемонії в тому, що завдяки простим діям (чаюванню) людині може бути доступний шлях духовного вдосконалення.

Практичне завдання з написання казки виконали **144 учасника**. Перед початком складання своєї історії учасникам було запропоновано певний «зачин», в якому головна героїня казки – Перемога – чекає гостей в особливий день та готує

для них чай. У завданні було запропоновано попрацювати з фотографіями чайних сервізних пар – чашка та блюдце, в яких було представлено **3 кольори**: білий з золотим, основний синій та основний червоний з візерунками. Ці прибори повинні були обрати гості, які прийшли до господині на чаювання. Інструкція проголошувала подивитися на всі чайні тріо та подумати, хто прийшов у гості до Перемоги, назвати її подруг-супутниць та пояснити вибір кольору чашок господинею. Також у завданні фігурувала друга фотографія з іншим набором чашок та блюдець, основними кольорами для яких були золотий, чорно-золотий та синій. Перемога повинна була обрати чашку для ще одного гостя на чаюванні – несподіваного та неочікуваного. У казці пропонувалося описати думки, діалоги та промови всіх героїв: Перемоги, її подруг, непроханого гостя та завершити її щасливим кінцем.

Проведений нами аналіз показав, що серед подруг Перемоги респонденти згадали 26 образів: *надія (39), віра (31), любов (29), радість (18), сила (13), єдність (7), щастя, мир, вірність – 6, героїзм, відвага – 5, весна, спокій, сміливість, воля, правда – 4, хоробрість, наполегливість, мужність – 3, справедливість, Україна, злагода, гармонія, дитинство, терпіння, відродження, мрія – 2.* Можна відмітити, що «топ» гостей сьогодні має для українців екзистенціальний сенс – *надія, віра, любов.* Це достатньо сильні спільні етичні орієнтири, які символічно є «союзницями» Перемоги, які успадковуються як великі моральні цінності на рівні ментальності, незважаючи на те, що всі респонденти протягом двох років знаходяться в потоці травматичних подій. На 4 місці знаходиться *радість*, бо хто як не радість може бути емоційно супутницею Перемоги. Інші поняття представлені у відповідях менш масштабно.

Ідентифікація непроханої гості представлена такими словами: *зрада, зрадник, зневіра – 9, смуток – 8, смерть, журба – 7, сум – 6, сумнів – 5, тривога, тривожність – 4, біль, брехун, брехня, війна – 3, по 2 рази згадуються байдужість, втрата, горе, заздрість, любов, колаборант (колаборація), поразка, розчарування, страх, по 1 – агресор, вампір, віра, ворог, втома, гордовитість, злість, лихо, лінь, мандрівник, невдача, невпевненість, ненависть, нерозсудливість, пам'ять, переможений сусід, печаль, проблема, радість, росса, руський язік, слабкість, старий дід, сусід «велике зло», тверезий глузд, час.* Деякій частині респондентів важко було назвати «непрохану гостю» – 11. Більшість учасників непрохану гостю пов'язали з негативними емоціями, які мають таке суб'єктивне забарвлене сприйняття *(байдужість, біль, втома, гордовитість, горе, журба, заздрість, злість, зневіра, лінь, невпевненість, ненависть, нерозсудливість, розчарування, печаль, смуток, сум, сумнів, страх, тривога, слабкість).* Тільки в 6 випадках непроханою гостею є гостя з позитивно забарвленою емоцією або явищем – *віра, любов, радість, пам'ять, тверезий глузд, час.* Серед найбільш емоційно забарвлених слів також зустрічаємо слова, які пов'язані з війною: *війна, ворог, втрата, лихо, невдача, смерть, поразка, проблема*, а також слова, які мають «політичний контекст»: *колаборант, переможений сусід, сусід-«велике зло», руський язік, старий дід.* Є два випадки «казкового» міфологічного мислення, де можна побачити зовсім казкових персонажів – вампіра та мандрівника.

Вибір кольору чашки самої Перемоги в більшості випадків був пов'язаний з білим кольором (41) або чашкою, на якій на білому тлі зображені квіти («квіти Перемоги» – 40). Це переважний вибір респондентів (81). На другому місці за кількістю виборів (57) – чашка червоного кольору, на третьому (25) – синього. Вибір чашки для непроханої гості в значній кількості випадків (102) – чорний з золотом, у залежності від гостя (бо є гості з позитивним, нейтральним сенсом) – колір для таких виборів міг бути білим (17) та синім (5). Однак, вибір кольорів свідчить про певну емоційну саморегуляцію учасників.

Пара **«білий-чорний»**, яка асоціюється з традиційним вибором для нашої культури **«добрий-поганий»**, підкреслює позитивні характеристики, які пов'язані з символом Перемоги (переважно білий колір): незайманість, повнота, самовіддача, відкритість, єдність, легкість, здатність виявляти приховане й хибне.

«*Білий колір характеризується досконалістю і завершеністю, демонструє абсолютне і остаточне рішення, повну свободу для можливостей і зняття перешкод. Його фундаментальна якість – рівність, так як вік містить в собі всі кольори, вони в ньому рівні. Він завжди надихає, допомагає, вселяє певну віру (дає свободу)*» [5, с. 196].

Чорний колір непроханої гості у всіх її вимірах це такі негативні характеристики – руйнівність, придушення, депресія, порожнеча, використання сили як прояв слабкості та егоїзму. «Чорний колір завжди кидає виклик, щоб людина спробувала звільнити свою суть, тобто людина повинна пройти через чорне, щоб пізнати, як багато в ньому білого» [5, с. 197].

Тема 9 «Медіатворчість та блогерство як інструменти медіаарттерапії» була запропонована невипадково: у сучасних умовах інформування та масових комунікацій дуже актуальною є проблема медіатравмування. Також в умовах професійної діяльності в мистецькій освіті для викладачів цікавою є ознайомлення з таким видом арттерапії як медіатерапія та її інструментами – кінотерапією та блогерством як масовими проявами творчої та соціальної активності. Учасники дізналися про особливості медіаарту, його переваги, основні механізми медіаарттерапевтичного впливу (ототожнення себе з героєм, співпереживання, проєкція на медіапродукт власних емоцій, думок, почуттів, емоційне «розрядження», поринання у світ фантазій на символічному рівні, досвід само ефективності та як наслідок інтроєкція нових способів вирішення проблем, зміна ставлення, поведінки, пробудження оптимізму, розвиток креативності та активна життєва позиція). Окрема увага була приділена типам медіатравмування залежно від медіаактивності особистості, пов'язаним з пасивним сприйняттям (травмами «Я-очевидець» та впливом на психіку та стан людини аудіовізуальних медіапродуктів), порушенням соціальних контактів (кібербулінг, мобінг, цькування, «бан», тролінг як травми приниження в соціальних мережах), а також емоційними травмами стосунків (відторгненням), медіапорушеннями обистісних меж (поширення особистісної інформації без згоди. Тому слухачам було запропоновано створити медіатворчій продукт – розмістити

особисто створений пост в будь-якій соціальній мережі з теми «Мої здобутки та відкриття на «Артпрактикумі психологічної підтримки»». Пост мав містити візуальний контент (фото, відео, відеопрезентація з фотозображень, будь-яке зображення, мем) і текст (можливо застосування власних аудіозаписів). Мета цього завдання – отримання задоволення від медіатворчості. У підсумку було отримано **106 виконаних** завдань в соціальних мережах Facebook, Instagram, ТікТок, YouTube. У них автори схвально оцінювали свої власні здобутки, наприклад:

«…Ці методи дали мені можливість вчитися слухати себе, зняти фізичну та емоційну напругу, розслабитися, направити увагу на відновлення, розкрити фантазію та образне мислення, відчути зміни емоційного стану та відчуття радості від творчої роботи, внутрішні ресурси, перспективи майбутнього» (Алла Л.)

«Мої здобутки та відкриття…: по-перше – це натхнення та відчуття турботи про людей мистецтва; по-друге – це спікери та організація. Рівень організації та порядку на кожному заході мотивує не кидати навчання в цьому довготривалому проєкті; по-третє – бачу відомі мені знання під іншим кутом, це цікаво» (Альона К.)

«Вся програма була спрямована на психологічне розвантаження. За цей період я навчилася розуміти себе, заглядати в середину себе, долати свої страхи і негативні емоції. Під час вебінару я отримала практичні знання та навички ефективних комунікацій. Дуже сподобалося, що були практичні і теоретичні заняття і все було збалансовано. Весь інформаційний матеріал дуже доступно викладений. Вчилася створювати казки, малювати малюнки, робити ляльки, писати власні пости. І все було дуже цікаво». Мої враження від заходу перевищили сподівання! Хотілося і слухати, і брати участь» (Наталя С.)

«…Відверті розмови про почуття, нормалізація того, що ми відчуваємо, формування почуття безпеки допомогли суттєво зменшити ймовірність розвитку таких проблем із психічним здоров'ям, як депресія чи тривога. Я навчилась керувати своїми емоціями, шукати підтримки в близьких для мене людях та різних видах творчості. Піклуйтесь про себе, спробуйте порадувати себе чимось хорошим, дозвольте собі відчувати відчай, тривогу та інші складні переживання…» (Людмила Н.).

У **темі 10 «Тілесна свідомість – практики допомоги собі та іншим»** спікер:

− представив базові категорії сучасного танцю та їх зв'язок з танцювальною руховою терапією;

− розкрив як і для чого під час кризових впливів людина може активувати процес дихання, як використовувати техніки заземлення та розвитку уваги, а також як на рівень витривалості хребта, костей і суглобів може впливати тонус м'язів, звернувши увагу на такі аспекти, що саме дає людині стійкість і відчуття опори в будь-яких обставинах, у тому числі в стресі.

Теоретична інформація супроводжувалась практичними вправами на дихання, заземлення, тілесну увагу, наприклад, дихальна вправа з встановлення контакту з реальністю **«Моторний човник» («Коники»)** на активізацію дихання, метод ідеомоторного тренування (практики заземлення – сісти на видиху, протупотіти ногами, «порухати хвостиком», потерти долоні, спертися на поверхню Землі, відцентровування), body work з кистями рук.

У практиці допомоги собі та іншим було наголошено на значенні м'язового рівня тілесної реальності, фасціальному зв'язку між різними частинами організму та ознайомлено з моделлю подолання наслідків кризи і травматичного досвіду BASIC PH, в якій серед 6 модальностей представлений і тілесній рівень.

Отже, як показали результати артпрактикуму слухачам вдалося вдосконалити психолого-фасилітативну компетентність, перш за все, до самомоніторингу педагогічної діяльності і визначення потреби в самопідтримці та розвитку професійної комунікації. Учасники артпрактикуму поглибили знання про сутність поняття «арттерапія», ознайомилися з різними арттерапевтичними напрямами та сучасними інструментами підтримки психологічної рівноваги, формування стресостійкості, арттерапевтичними практиками та техніками саморегуляції психологічних станів особистості.

Окрему увагу під час вебінарів було приділено інформації та артпрактикам щодо впливу кольорів, музики, рухів, зображень тощо на психічний стан як дорослої людини, так і дитини, інтеграції арттерапевтичних технологій у методику викладання.

Моніторинг інформації щодо ефективності застосування отриманих знань показав, що учасники програми актуалізували знання щодо використання психологічних інструментів, які допомагають подолати напруження, тимчасові деструктивні психологічні стани, знайти вихід зі стресових ситуацій, а також можуть завдяки отриманим навичкам зміцнювати власне психологічне здоров'я, підтримувати резільєнтність та через мистецтво допомагати іншим.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Арттерапія. *ДНМЦЗКМО :* Youtub-канал. URL: https://www.youtube.com/playlist?list=PLcnPhq-VzJENhi2uwev_SonKQM1KFnsSi (дата звернення: 06.08.2024).

2. Арттерапія. *ДНМЦЗКМО :* вебсайт. URL: https://www.dnmczkmo.org.ua/artterapiya/ (дата звернення: 06.08.2024).

3. Бережанський А., Грилюк С. Як залишитися собою під час війни та після. Практики психофізичного здоров'я воїна. Київ : Видавничий дім «СВАРОГ», 2024. 376 с. URL: https://www.mil.gov.ua/content/27302024/YAk_zalishitisya%20soboyu_pid_chas_vijni_ta_pislya_Berezhanskiy__Grilyuk_2024_376st.pdf (дата звернення: 06.08.2024).

4. Ільченко І. С. Арт-терапія : навч. посіб. для студентів. Умань : Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с. URL: https://cutt.ly/BWEII7k (дата звернення: 10.08.2024).

5. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії . Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

6. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії. Ч. 2. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 148 с.

7. Майстер-клас «Біографічно-ресурсна методика «Скарби на берегах життя»» (спікер – Надія Левус) : *ДНМЦЗКМО :* вебсайт. URL: https://www.dnmczkmo.org.ua/wp-content/uploads/2023/10/levus-n._-majster-klas-samopidtrymky-ta-samoturboty_-rika-zhyttya.pdf (дата звернення: 06.08.2024).

8. Махній М. Казкотворчі технології у психолого-педагогічній практиці. Чернігів : Десна Поліграф, 2023. 224 с.

9. Назаревич В. В. Які вони? Артбуки. Київ : ПРИНТХАУС, 2021. 128 с.

10. Найчук В. В., Лєсніченко Н. П. Розвиток стресостійкості особистості засобами арттерапії в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету,* 2024. С. 133 – 136. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.26 (дата звернення: 10.08.2024).

11. Питання атестації педагогічних працівників закладів (установ) освіти сфери культури : наказ МКУ від 12 липн. 2018 р. № 628. URL: https://ips.ligazakon.net/document/RE32378 (дата звернення: 06.08.2024).

12. Простір арт-терапії. Зб. наук. пр. / УМО, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», ред. колег. Лушин П. В. та ін. Київ : ФОП «Назаренко Т. В.», 2022. Вип. 1 (31). 103 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733793/1/Art%20Therapy%20Space-Coll.of%20scient.articles-2022-Issue%2031%281%29.pdf (дата звернення: 10.08.2024).

13. Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнар. міждисциплінар. наук.-практ. конф. (31 березня – 2 квітня 2023 р.) / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. Київ, 2023. 163 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/03/arttherapy-zbrn-23.pdf (дата звернення: 10.08.2024).

14.Простір арттерапії: єднання у творчій співдії: матеріали XXI Міжнар. міждисциплінар. наук.-практ. конф., 15–17 берез. 2024 р. / за наук. ред. О. Вознесенської, В. Волошиної, М. Перун, Л. Подкоритової. Львів-Київ, 2024. 138 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/artther2024zb.pdf (дата звернення: 10.08.2024).

15. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Титаренко Т. М. та ін.; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

16. Lahad M. From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology.* 2017. Vol. 23 (1), P. 27–34. URL: https://doi.org/10.1037/trm0000105 (дата звернення: 06.08.2024).

Аналіз практичного завдання за темою: «Саморегуляція кольором у ситуації стресу»

АНАЛІЗ ПРАКТИЧНОГО ЗАВДАННЯ ЗА ТЕМОЮ: «САМОРЕГУЛЯЦІЯ КОЛЬОРОМ У СИТУАЦІЇ СТРЕСУ»

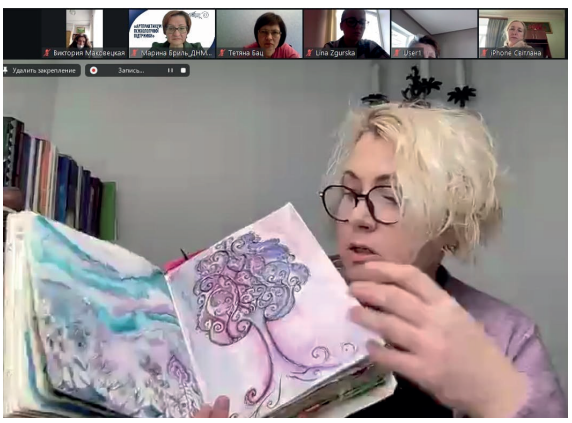
Марина Бриль
Вікторія Назаревич

САМОРЕГУЛЯЦІЯ КОЛЬОРОМ У СИТУАЦІЇ СТРЕСУ: МИСТЕЦЬКА ПРАКТИКА ДЛЯ ВИКЛАДАЧА СФЕРИ МИСТЕЦТВА

Перед кожним професіоналом, а особливо перед тими, хто працює з людьми, кожного дня від 24 лютого 2022 р. постає питання: де взяти сили та ресурси для забезпечення тривалої власної ефективності та як якісно відновлювати своє ментальне здоров'я та підтримати тих, хто поруч. Колосальний ресурс у цьому плані мають арттерапевтичні засоби, ознайомлення з якими та їх опанування як професійної компетентності стали в середовищі освіти майже обов'язковим. Особлива «внутрішня робота» з виробництва та пошуку особистісних сенсів за допомогою різних вербальних та невербальних образно-символічних методів – рефлексивний складник арттерапевтичних практик – надає кожній людині оригінальну можливість висловлюватися та транслювати особисте ставлення до того, що супроводжує та наповнює її життя. Так на символічному, морально-ціннісному, емпатійному рівнях розвивається людська здатність взаємодії зі світом як своєрідна реакція на швидкоплинні соціальні та інформаційно-технологічні умови сьогодення, що особливо важливо для здійснення продуктивної діяльності. Які з таких мистецьких технологій, артпрактик можуть бути інструментами самодопомоги? Що потрібно знати для того, щоб навчитися спостерігати в собі такі стани та мати в арсеналі самодопомоги дієві механізми саморегуляції? Ці питання виникають перед професійною спільнотою викладачів мистецького галузі та шукають свого практичного вирішення «на порядку денному».

Останнім часом арттерапія як рекреаційний напрям для дітей, так і для дорослих займає домінуюче місце в методах корекції різних емоційних психологічних станів. Можна сказати, що Україна за три роки, починаючи з днів повномасштабного вторгнення РФ у лютому 2022 р., на жаль, стала великим експериментальним майданчиком для впровадження різних напрямів арттерапевтичної роботи з людьми різних вікових, соціальних категорій та професій. Робота із забезпечення та піклування ментальним здоров'ям, яка проводиться в нашій країні спеціалістами психологічного та соціального профілю щодня, потребує свого постійного теоретичного узагальнення. Багато діяльності в цьому напряму проводить Перша леді України Олена Зеленська в рамках впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» (*«Ти як?»*, 2024). Нові напрями розробляють різні професійні спільноти та всеукраїнські громадські організації фахівців. Наприклад, громадська організація «Всеукраїнська арт-терапевтична асоціація», метою якої є науково-просвітницька діяльність, сприяння розвитку та впровадженню арттерапевтичних методів в Україні. Також щорічно організація проводить міжнародну міждисциплінарну науково-практичну конференцію «Простір арттерапії» та випускає збірники статей її учасників, в яких розкривається сутність арттерапії як

специфічного виду психотерапевтичного впливу, окреслюється сучасний досвід розвитку арттерапевтичної практики в умовах війни в Україні. Останній такий збірник вийшов у 2024 р. *(«Простір арттерапії…»,* 2024). Ґрунтовним є також досвід громадської організації «Генофонд нації», метою якої є запровадження та поширення ідей етнокультурного розвитку національної свідомості та самосвідомості українців. Для організації роботи з мінімізації травматичного досвіду в дітей та дорослих організація ініціювала міжнародний проєкт «Кімната терапії іграшкою» (Toy Terapy Room), в якому психологи впроваджують метод терапії іграшкою як з дітьми, так і з людьми різних вікових категорій та соціальних груп («*Проєкт "Кімната терапії іграшкою"»*, 2024).

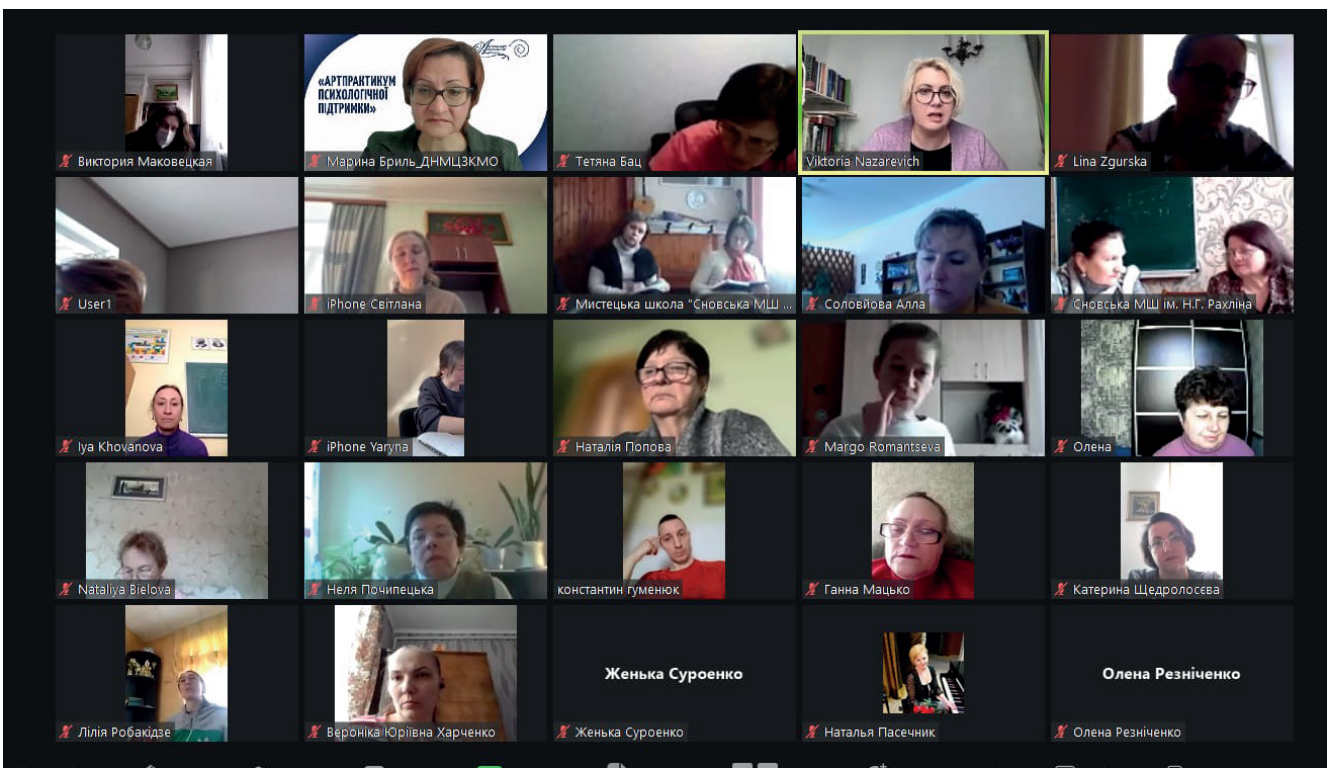


Іл. 1. В. Назаревич. Вебінар: «Саморегуляція кольором у ситуації стресу» (27.03.2024)

З 2023 р. багато працівників сфери мистецької освіти постійно відчувають потребу в психологічній підтримці, яку можна забезпечити через мистецьки практики та, зокрема, доступні для кожного образотворчі інструменти. Окремо в сучасних напрямах, в яких працюють арттерапевти, можна виділити і такі, які пов'язані з **кольоросприйняттям**. Робота з кольоротерапії є індивідуальною, бо, перш за все, пов'язана з уявленнями, асоціаціями та образами кожної людини. Колір як символ та засіб інформації несе велике соціальне значення (Іл. 1). Як об'єкт досліджень він давно привертає увагу науковців та практиків: філософів, мистецтвознавців, психологів, дизайнерів, поліграфістів, маркетологів, бо може впливати на людину як фізіологічно, так й емоційно (Сотник, 2015). Широко відомі дослідження французького історика Мішеля Пастуро, який вивчав символічну історію європейських суспільств та починаючи з 1980-х рр. зосередив свої наукові інтереси на історії кольорів. У його доробку близько 40 праць, одна з серій яких описує синій, чорний, білий, жовтий, червоний, зелений, досліджуючи досконало історичну семантику кольорів. В останні роки ці книги почали перекладатися і українською мовою (Пастуро, 2020; Пастуро, 2024), що розширяє коло читачів, які прагнуть ознайомитися з доробком дослідника в нашій країні, бо вивчення кольору, опанування його значень та грамотне використання в різних сферах житті людини є потребою часу. Як зазначають Л. Андрушко та В. Ясінський (2014) «фізіологічний вплив кожного кольору на організм конкретного індивіда залежить від … етнічних, історичних, обрядових, символічно-знакових і культурних традицій» [4, с. 212], а безпосередній функціональний вибір кольору дорослими в побуті та психо-емоційному житті «…розглядається як відображення потреби в стабільному, врівноваженому стані, збереження досягнутого і навіть домінування релаксації

над потребою в активності, рості та розвитку» [3, с. 201]. Символічне значення кольору має більш об'єктивний характер та не залежить від його місця в ієрархії індивідуальних уподобань, а ось дослідження вибору кольору під час корегування стресових станів, коли загострюється сприйняття кольорів або в стані стомленості, навпаки, притупляється, привертає увагу своєю прикладною сутністю та бажанням створення системного підтримуючого ефекту під час психологічних та рекреаційних заходів спеціалістами.

Однин з вебінарів «Артпрактикуму психологічної підтримки», організований Центром, було присвячено практикам з образотворчого мистецтва: ***«Саморегуляція кольором у ситуації стресу» (Іл. 2)***.



Іл. 2. Учасники вебінару «Саморегуляція кольором у ситуації стресу» (26.03.2024)

Для його проведення організаторами було запрошено спікерку – кандидатку психологічних наук, доцентку кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету Вікторію Назаревич. Під час першої частини вебінару вона ґрунтовно розкрила теоретичні аспекти: методи та компоненти візуальної терапії, продемонструвала різноманітні техніки, які використовуються для покращення психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Найважливішою базовою думкою для слухачів стала настанова спікерки про те, що кожна людина може впливати на саму себе за допомогою метафор, слів та відповідних уявних образів. Під час другої частини зустрічі слухачі вебінару опановували різні арттерепевтичні техніки на основі образотворчого мистецтва. Це допомагало формувати та розвивати в учасниках таку психологічну навичку як ***вміння відчувати свої реакції***. Ними були опановані такі художньо-психологічні прийоми як:

- ✓ *«Розгортання спіралі»*
- ✓ *«Трансформації монстриків»*
- ✓ *«Чистка»*
- ✓ *«Мій образ»*
- ✓ *«Крапкове малювання»*
- ✓ *«Вдихаємо колір»*
- ✓ *«Колір радості»* тощо.

Учасники створювали свої роботи та могли надсилати їх в чат вебінару для подальшого коментування спікеркою. Окрема увага була приділена методиці створення своєрідної арттерапевтичної книги, яка може допомагати віддзеркалювати процес власного психологічного зцілення – **артбуку** (авт. Назаревич, 2021) (Іл. 3). Це своєрідний творчий щоденник, який можна робити як для себе, так і в навчальних групах, класах тощо, відображаючи як загальні, так і окремі теми, «фіксуючи» себе теперішнього та свої психологічні стани. Занурюючись у такий світ, людина ніби «пробуджує» у собі інтерес до життя, комбіновано збирає різні образи, форми, сюжети й так системно збагачує емоційний досвід сприйняття життя. Також учасниками вебінару було опрацьовано інформацію про значення таких основних кольорів як червоний, помаранчевий, жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий, чорний, білий. Для більш глибокого опрацювання спікерка запропонувала декілька арттерапевтичних завдань, які пов'язані з цими кольорами: кольором можна допомагати собі в малюванні, якщо правильно підібрати образ та метафору, наприклад, можна малювати високу ***зелену траву*** для захисту або велику кількість ***зеленого листя*** для успіху, ***блакитне море*** – для спокою, а ***блакитне небо*** – для впевненості; ***синій космос пізнання*** – щоб зрозуміти чи усвідомити або намалювати терпіння як у синього слона; ***фіолетовими*** повинні бути ***сни фантазій*** або ***острів натхнення***; ***чорними – книжка страху*** або **коробка для усього зайвого**; *білі пелюстки* – легкість, аркуші починань.



Іл. 3. В. Назаревич. Вебінар: «Саморегуляція кольором у ситуації стресу» (26.03.2024)

Практичним домашнім завданням для учасників вебінару стало створення авторського малюнка, який відображав би кожного як творця (митця). Під час виконання завдання було запропоновано сфокусуватися на такому виді малюнка, який би відображав певний узагальнений символ, що близький до особистості метафорично, є його своєрідним «відбитком», автопортретом. Перед учасниками вебінару постало комплексне завдання:

– обрати жанр / тематику / мотив малюнка та визначити палітру з 10 «робочих» кольорів;

– охарактеризувати себе як творця на основі використаних кольорів;

– описати який / які саме колір / кольори зазначеної палітри за власними спостереженнями може / можуть знизити стрес.

Треба зазначити, що рефлексивний ефект від виконання такого творчого завдання, заснованого на образно-символічному мисленні, для кожного з учасників загалом залежав від їх інтелектуальних, поведінкових та емоційних характеристик. Серед зареєстрованих учасників, які представляли майже всі області в Україні (крім Закарпатської, Сумської та Чернівецької областей), практичне завдання виконали **242 учасників**. Вони представляли в основному такі типові заклади освіти як «мистецька школа», при чому не тільки класи образотворчого мистецтва, а й інші мистецькі класи – музичного, сценічного хореографічного мистецтва. Респондентами виконання завдання стали переважно жінки, чоловіки складали 7,4% від складу всіх учасників. Вік учасників можна розподілити за такими групами:

до 25 років: 3,7%;

25 – 44 років: 35,9%;

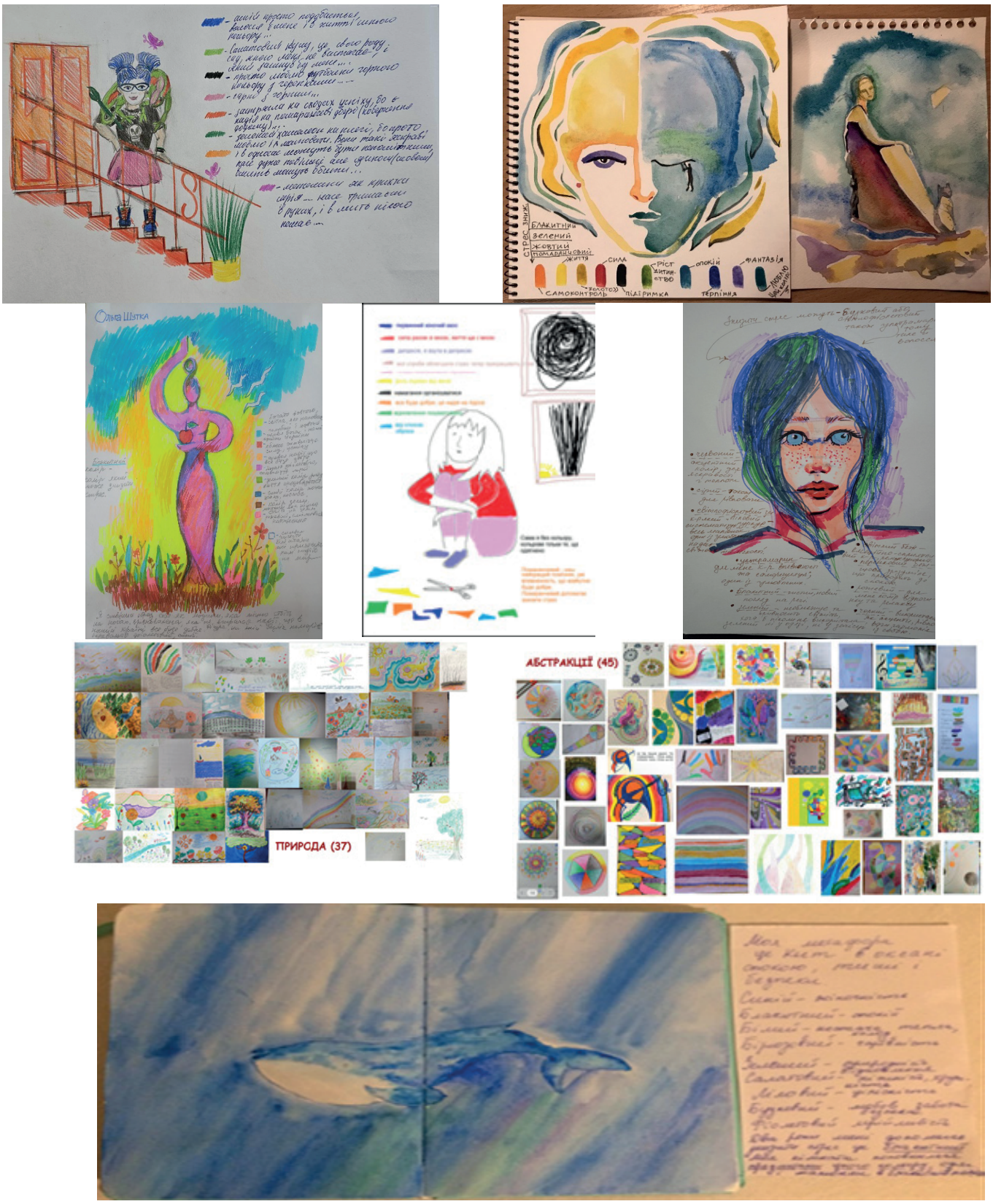
44 – 60 років: 41,2%;

60 – 75 років: 18,6%.

Тобто більше, ніж 77% учасників були представлені двома середніми групами з віковим діапазоном працездатних людей від 25 до 60 років.

Надаючи творче завдання ми виходити з таких методологічних підходів, що зображення самого себе є відбитком внутрішнього світу людини, проєкцією «Я-концепції». Він може відображати характер, особистісні особливості, творчій потенціал, резільєнтність. Зображення, яке створює людина, дозволяє візуалізувати, систематизувати, актуалізувати інструменти подолання різного роду травм та шукати джерела для відновлення гармонійних психологічних станів. У нашому випадку ми звернулися не просто до малюнка людини як особистості, а запропонували викладачам закладів мистецької освіти відобразити себе як «творчого діяча в улюбленій справі», яка є для більшості людей найміцнішою опорою в житті. Це є важливим в умовах тривалої соціальної невизначеності, що сьогодні характеризує ті психологічні стани, в яких знаходиться більшість людей в Україні. Зображення самого себе як творчої особистості «тут і зараз» дозволяє зробити певний «скріншот» відчуттів, цінностей, думок, уявлень, станів. Можемо припустити, що в нашому випадку виконання завдання з малювання стало одним із способів зняття напруги для наших учасників, яке відбулося як виконання свідомої творчої діяльності «*…через вираження в символічному плані неусвідомленого та конфліктного*» [8, с. 112].

Усі створені учасниками малюнки ми об’єднали в 13 жанрів / тем / мотивів (приклади – Іл. 4).



Іл.4. Приклади робіт учасників

Узагальнені результати основних ідей малюнків та кількість їх проявлень, зокрема в %, ми представили в таблиці (табл. 1):

Таблиця 1

Жанри / теми / мотиви малюнків учасників вебінару «Арпрактикум психологічної підтримки»

№	Жанри / теми / мотиви	Кількість	%
1.	Абстракція	45	18,6
2.	Рослини	41	17
3.	Природна тематика: пейзаж тощо	37	15
4.	Люди, автопортрети	35	14,5
5.	Птахи	18	7
6.	Предмети: посуд, свічки, сумки, парасольки тощо	15	6
7.	Тварини, морські мешканці, молюски	14	5,7
8.	Музичні знаки, інструменти	12	4,9
9.	Будівлі: дім, маяк, млин	9	3,7
10.	Метелики	7	2,9
11.	Кульки	5	2
12.	Текст	2	0,8
13.	Янголи	2	0,8
	Разом:	242	

Як видно з таблиці найпопулярнішими зображеннями, приблизно в однаковому відсотковому вираженні, стали теми «*Абстракція»* та *«Рослини»* – відповідно 18,6% та 17%. Майже не відстають від тем-фаворитів такі мотиви як «*Природна тематика»* загалом та «*Люди, автопортрети»* – 15% та 14,5%. Всі інші *(«Предмети», «Тварини морські мешканці, молюски», «Музичні знаки, інструменти», «Будівлі», «Метелики», «Кульки», «Тексти», «Янголи»*) – представлені значно менше, ніж 10% – від 2% до 9%.

Першою за кількістю проявлень (2, 3, 5, 7 – за групами) – сукупно 47,6% – стала група з малюнками *«Природна тематика».* Це своєрідне свідчення надзвичайної «психологічної популярності» одного з потужних ресурсів для людини – природи. Наприклад, за концепцією подолання кризових ситуацій М. Лахарда BASIC Ph, в якій **Ph –** це фізична активність, тілесні ресурси, що означає – зв'язок з природою, активні дії, споглядання на красу природи, захоплення, зв'язок з нею, діяльність з її збереження, піклування, підтримки, пошуку в ній джерел для відновлення та розуміння.

Ми можемо припустити, що другий тип зображення – *«Абстракція»* як вид малюнка відображав певні психологічні моменти сприйняття ситуації нашими учасниками: за допомогою ліній та кольорів їм було легше висловити свій психоемоційний стан, почуття, абстрактно зануритися у свої переживання. 18,7% учасників обрали абстракцію як стиль зображення, неконкретне втілення, своєрідний спосіб реагування на важке, складне (психологічна та мистецька реакція на когнітивний тип завдання або на ситуацію в країні в цілому або у близькому середовищі зокрема).

Окремо можна виділити групу *«Автопортрет»,* в якій були представлені більш реалістичні зображення учасників (14,5%). За стилем зображення – це глибокі

образотворчі самозанурення, креативні образи, своєрідні «ескізи особистості», які завдяки використанню кольорів та створенню загальної композиції зображення, представляли їх творчу «Я-концепцію». На наш погляд, популярність такого виду зображення свідчить про намагання зрозуміти самих себе із спрямовуванням до практики самоспоглядання, своєрідного «знайомства» з самим собою.

Окремо зупинимося на одному з умов завдання – наші респонденти мали надати вербальні значення (визначення символіки) кольорів, на які вони спиралися під час малювання. Такі вербальні значення могли як співпадати із загальновідомими (Сотник, 2015), так і нести відбиток індивідуального сприйняття кольору на даний конкретний момент часу. Узагальнення основних слів-значень представлено в таблиці (табл. 2). Зазначимо, що в таблиці ми використовували дані значущих результатів, якщо їх повторення було більше, ніж 10 разів в групі. Інші дані в обробку не включалися. Як видно з таблиці учасники використовували палітру з комбінації 14 основних, ними обраних, кольорів: ***зелений***, ***жовтий***, ***червоний***, ***блакитний***, ***фіолетовий***, ***білий***, ***синій***, ***рожевий***, ***помаранчевий***, ***чорний***, ***коричневий***, ***сірий***, ***бірюзовий*** / ***салатовий***. Звернемо увагу, що три останніх (***сірий***, ***бірюзовий*** / ***салатовий***) використовувалися не часто, при чому бірюзовий / салатовий за емоційним наповненням співпадали зі значеннями зеленого – «***гармонія***» та «***спокій***».

Серед **негативних емоцій** невеликою кількістю учасників згадувалися поняття «***депресія***» та «***стрес***», які асоціювалися із сірим кольором. Найбільш популярними за частотою використання стали кольори: ***зелений***, ***жовтий***, ***червоний***, ***блакитний***, ***фіолетовий***, ***білий***, ***синій***. При чому найширша парадигма семантичного наповнення зеленого та жовтого кольорів.

Як можна побачити зі значень слів у таблиці, більшість кольорів мають позитивні конотації. Ця особливість стосується всіх кольорів, крім *сірого,* який за двома трактуваннями, що мали збіг, вийшов найбільш негативним кольором для наших учасників. Певна частина респондентів наділила цей колір значенням «спокій», яке також прописано в таких кольорах: *блакитний – 63, зелений – 30, синій – 21, сірий – 6, бірюзовий / салатовий – 4* вибори.

Найпопулярнішими кольорами «спокою», за емоційними проявами учасників, стали *блакитний, зелений* та *синій.*

Аналіз малюнків учасників артпрактикуму дозволив нам зробити висновки, що в роботах спостерігається:

– ***переважання природних мотивів,*** яке підкреслює та підсилює бачення природи як символу гармонії та відновлення, слугує джерелом натхнення та опори в складних ситуаціях;

– ***присутність значної кількості абстрактних зображень*** демонструє спробу учасників виразити свої емоції та переживання у вільній формі;

– ***зв'язок кольорів та наявних емоцій*** свідчить, що більшість учасників для передачі власного стану прагнули використовувати «позитивні кольори», а сірий колір асоціювали з негативними емоціями.

Таблиця 2

Значення кольорів, які використовували під час виконання практичного завдання «Автопортрет митця» учасники вебінару «Арпрактикум психологічної підтримки»

Колір	Слова-значення	Кількість згадувань
зелений	зміни	54
	відродження, початок, пробудження, весна, природа	38
	життя, життєва енергія, зародження	37
	самовдосконалення, кар'єра, розвиток, ріст, рух, зростання	36
	спокій	30
	відновлення / знімає стрес, напругу, зцілює, полегшує	22 / 20
	успіх, надія	19
	гармонія	12
	матеріальний добробут	10
жовтий	радість	37
	тепло / світло / сонце	34 / 29 / 23
	мудрість	22
	оптимізм	17
	впевненість	12
	бог, життя	11
	щастя	10
червоний	сила	43
	любов	32
	життя	26
	енергія / активність	24 / 18
	агресія	11
блакитний	спокій	63
	впевненість	23
	рівновага	18
	чистота	12
	небо	11
фіолетовий	мрії	39
	фантазії	38
	натхнення	23
	творчість	11
білий	чистота	33
	початок	20
	оновлення	15
синій	терпіння	29
	спокій	21
	потенціал	17
	глибина, витримка	13
рожевий	ніжність	26
	мрії	14
	романтичність	10
помаранчевий	енергія / тепло	21 / 19
	радість	19
	самоконтроль, сміливість	14
чорний	земля	16
	вишуканість	13
	глибина	11
	структурність	10
коричневий	безпека	10
	надійність, стабільність	11
сірий	депресія / стрес	8 / 7
	спокій	6
бірюзовий/ салатовий/	гармонія	5
	спокій	4

Ці тенденції спостерігаються й в аналізі такого аспекту завдання – назвати кольори, які знижують стрес. Палітра «антистресових» кольорів, які обрали учасники, представлена в таблиці (табл. 3). Як бачимо, абсолютними лідерами в кольорах, що знижують стрес, стали *зелений, блакитний, жовтий* та дещо з меншим за кількістю результатом, ніж попередні кольори, *синій.*

Ці дані майже збігаються з нашими підрахунками проявів кольорів у завданні «Автопортрет», про які зазначалося вище. У діапазоні від 10 до 22 виборів представлено такі кольори як *фіолетовий, бірюзовий, червоний, салатовий, рожевий та коричневий*.

Дуже рідко як антистресові кольори учасники назвали *чорний, білий, помаранчевий* та *сірий.*

Таблиця 3

Кольори, які знижують стрес, за думкою учасників вебінару «Арпрактикум психологічної підтримки»

Колір	Кількість згадувань
зелений	86
блакитний	78
жовтий	72
синій	39
фіолетовий	22
бірюзовий	20
червоний	19
салатовий	12
рожевий	11
коричневий	10
чорний	6
білий	4
помаранчевий	2
сірий	1

Найактивніша присутність *зеленого* в кольоровій палітрі учасників вірогідно має таке пояснення. Людина дуже легко визначає / вирізняє зелений колір – він має найбільше відтінків у живій природі. Вибір зеленого відображає фізіологічну і психологічну потребу людини в спокої, підтримці та розслабленні [2, с. 141].

Блакитний колір асоціюється зі спокоєм, впевненістю, рівновагою. Він пом'якшує дратівливість та агресивність, покращує настрій, викликає відчуття безпеки, має заспокійливий та знеболювальний ефект.

Увага до *жовтого*, яскравого та стимулюючого, свідчить про надії та очікування, мрії та віру про нове та найкраще. Його вибір підкреслює бажання врівноважити емоції, вгамувати хвилювання та знайти внутрішній спокій [1, с. 177].

Потреба в *синьому* кольорі значно зростає при втомі або хворобі, тому його присутність теж свідчить про потреби в спокої, задоволенні, досягненні врівноваженого стану та максимальному захисті [3, с. 203].

Підводячи певні підсумки проведеної нами роботи, можемо зазначити такі *тенденції,* виявлені через аналіз робіт учасників артпрактикуму саморегуляції, про які зазначено в таблиці (табл. 4)*:*

Таблиця 4

Тенденції в образотворчих темах
«Арпрактикум психологічної підтримки»

Абстракція є засобом самовираження:	***Природа є джерелом сили та натхнення:***	***Колір є проявом емоцій:***
висока популярність абстрактних зображень в малюнках свідчить про те, що абстрактне зображення є ефективним інструментом для вираження складних емоцій та переживань, які важко передати словами	часте використання природних мотивів підтверджує важливу роль природи в житті людини; контакт з природою допомагає зняти стрес, відновити сили та знайти нові перспективи	аналіз використання кольорів дозволяє виявити загальні закономірності, як те, що часто наші респонденти пов'язують певні кольори з певними емоціями. Наприклад, зелений колір часто асоціюється зі спокоєм і гармонією, а червоний – з енергією і активністю

Ми створили таку методичну схему, яка відображає отримані нами результати аналізу та може бути опорою для створення арттерапевтичних завдань, пов'язаних з малюванням, які б стимулювали самопізнання та самовираження учасників арттерапевтичних практик (Іл. 5).



Іл. 5. Методична схема аналізу змісту арттерапевтичного малюнка

Наявний когнітивний аспект у малюнках проявляється через символічно-образне мислення учасників дослідження. Використання ними символів та метафор свідчить про високий рівень розвиненості когнітивних процесів саме серед викладачів мистецьких шкіл. Як зазначає Розумовська Т. серед груп осіб, для яких арттерапія може бути найкориснішою, виділяють «…високоінтелектуально розвинених клієнтів, котрі використовують мову абстракцій…; арттерапевтичні методи можуть допомогти їм уникнути захисних механізмів запобігання» [15, с. 63].

Підкреслимо, що символічно-образне мислення дозволяє людям узагальнювати інформацію, встановлювати зв'язки між різними поняттями та

створювати власні унікальні світи, що має особливо велике значення для людей мистецької сфери. Образно-символічне мислення є сукупністю **3 компонентів**: інтелектуального, емоційного й поведінкового, які спостерігаються в цілісній особистості та включає такі характеристики: символізм, ірраціональність, творчість, абстрагування [7, с. 111].

Також важливим чинником для аналізу є *врахування соціокультурних аспектів* в арттерапевтичній роботі:

– *культурні стереотипи:* вибір тем та кольорів може бути пов'язаний з *культурними традиціями* та їх впливом на сформовані уявлення про красу, природу та людські стосунки;

– *індивідуальні відмінності сприйняття*: незважаючи на наявність загальних тенденцій, кожен малюнок є унікальним відображенням особистості автора. Цей аспект підкреслює важливість індивідуального підходу до інтерпретації результатів.

Отже, результати впровадження нашого освітнього курсу дозволило підтвердити припущення, які ми використовували як методичну основу для розробки змісту арттерапевтичної роботи з учасниками артпрактикуму – терапія образотворчим мистецтвом виступає інструментом саморегуляції. При чому одна з його технік – абстрактне малювання – сприяє вираженню емоцій та переживань, які важко вербалізувати, що може бути особливо корисним для високоінтелектуальних людей, які стикаються зі стресом, тривогою або депресією. Малювання природних мотивів під час арттерапевтичних практик допомагає створювати їх учасникам відчуття спокою, гармонії та зв'язку з природою. Цей вид роботи може бути ефективним методом релаксації та відновлення сил для викладачів сфери мистецької освіти. Оскільки підсвідомий вибір кольорів відображає наявний психофізіологічний стан людини, то можна припустити, що свідомий вибір кольорів під час малювання може впливати на саморегуляцію емоційного стану людини, яка малює, а також стимулювати цю людину до активної дії, саморозвитку та творчості. Наприклад, використання теплих кольорів може підвищувати енергію, а холодних – сприяти розслабленню. Тому за запропонованою моделлю можна створювати **спеціальні артпрактики** – *альбоми, розмальовки, вправи, які можуть використовувати фахівці для саморегуляції*.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в тому, що на основі отриманих нами даних можна розробляти арттерапевтичні програми для саморегуляції психологічних станів викладачів сфери мистецької освіти, в яких базуватися на таких основних методологічних ідеях:

1) *кольорова терапія:* використання кольорів для впливу на емоційний стан. Наприклад, створення спеціальних колірних палітр для різних емоційних станів (радість, смуток, спокій);

2) *візуалізація та метафорізація образів:* запропонувати учасникам створювати візуальні образи природних ландшафтів або абстрактних форм для досягнення стану релаксації;

3) *творчі завдання:* розробка творчих завдань, пов'язаних з малюванням, які б стимулювали самопізнання та самовираження.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Л. М., Ясінський В. П. Вплив жовтого кольору на психоемоційний стан людини *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Сер. психологічна.* 2018. Вип. 2. С. 174–182. URL: http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/70/67 (дата звернення: 15.08.2024).

2. Андрушко Л. М., Ясинський В. П. Вплив зеленого кольору на психіку та фізіологічні функції людини. *Науковий вісник Львівського університету внутрішніх справ. Сер. психологічна*. 2017. Вип. 1. С. 134–143. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/883/1/2017-1-17.pdf (дата звернення: 21.08.2024).

3. Андрушко Л. М., Ясинський В. П. Вплив синього кольору на психіку та фізіологічні функції людини. *Науковий вісник Львівського університету внутрішніх справ. Сер. психологічна.* 2016. Вип. 1. С. 198–209. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/893 (дата звернення: 11.08.2024).

4. Андрушко Л. М., Ясінський В. П. Вплив червоного кольору на психосоматику людини. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Сер. психологічна.* 2014. Вип. 1. С. 212–223. URL: http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/302/297 (дата звернення: 10.08.2024).

5. *Арттерапія. ДНМЦЗКМО* : *вебсайт.* (2024). URL: https://www.dnmczkmo.org.ua/artterapiya/ (дата звернення: 25.08.2024).

6. *Арттерапія. ДНМЦЗКМО* : *youtube-канал.* (2024). URL: https://www.youtube.com/playlist?list=PLcnPhq-VzJENhi2uwev_SonKQM1KFnsSi.

7. Латигіна Н., Кравченко А. Модус образно-символічного мислення особистості: освітньо-філософський аспект. *Вісник КНТЕУ*. 2019. Вип. 1. С. 103–112. URL: https://journals.knute.edu.ua/scientia-fructuosa/article/view/625/556 (дата звернення: 22.08.2024).

8. Молчанова О. Арттерапевтична вправа «Ресурсні каракулі». *Арттерапія в роботі психолога: інноваційні підходи : зб. матер. V Всеукр. наук.-практ. конференції.* Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2023. С. 78–81.

9. Назаревич В. Які вони? Артбуки. Київ : ПРИНТХАУС, 2021. 122 с.

10. Пастуро, М. Кольори наших споминів / пер. з фр. А. Репа. Київ : Ніка-Центр, Видавництво Аннети Антоненко, 2020. 232 с.

11. Пастуро, М. Синій. Київ : Лабораторія, 2024. 216 с.

12. *Проєкт «Кімната терапії іграшкою». ГО «Генофонд нації» : вебсайт.* (2024). URL: https://genofund.org.ua/proyekt-kimnata-terapiyi-igrashkoyu/ (дата звернення: 20.08.2024).

13. *Простір арттерапії: єднання у творчій співдії: матеріали XXI Міжнар. міждисциплінар. наук.-практ. конф.* Київ : ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2024. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/artther2024zb.pdf (дата звернення: 21.08.2024).

14. *Презентація результатів «Артпрактикуму психологічної підтримки» : презентація* (2024). URL: https://docs.google.com/presentation/d/1L-6i3PHPsvkGd12hzecmz2xtSLVmiFc3/edit#slide=id.p1 (дата звернення: 10.08.2024).

15. Розумовська Т. В. Арттерапія як ефективний засіб корекції негативних наслідків ПТСР. *Наукові записки. Сер. Психологія.* 2023. Вип. 1. С. 58–67. URL: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-8 (дата звернення: 11.08.2024).

16. Сотник Л. І. Колір і його значення у мистецтві. *Вісник ХДАДМ (Теорія мистецтва).* 2015. Вип. 6. С. 32–36. URL: https://visnik.org.ua/pdf/v2015-06-06-sotnyk.pdf (дата звернення: 12.08.2024).

17. *«Ти як?». Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської :* вебсайт. (2024). URL: https://howareu.com/ (дата звернення: 10.08.2024).

Аналіз практичного завдання за темою: «Комунікація, релаксація, виховання, розвиток, навчання як завдання лялькотерапії»

АНАЛІЗ ПРАКТИЧНОГО ЗАВДАННЯ ЗА ТЕМОЮ: «КОМУНІКАЦІЯ, РЕЛАКСАЦІЯ, ВИХОВАННЯ, РОЗВИТОК, НАВЧАННЯ ЯК ЗАВДАННЯ ЛЯЛЬКОТЕРАПІЇ»

Марина Бриль

РЕСУРСНА ЛЯЛЬКА ЯК ЗАСІБ САМОПІДТРИМКИ В АРТТЕРАПІЇ

Для пошуку джерел життєстійкості в арттерапії широко використовуються різні види та засоби мистецтва, які допомагають учасникам арттерапевтичних практик реалізовувати своєрідні індивідуальні сценарії життя. Таким культурним медіатором, перш за все, як антропоморфний персонаж, для дорослої людини, може стати лялька, яка виступає в ролі засобу психологічного перенесення як своєрідний «аватар» самої людини. В арттерапії самостійне створення ляльки та наділення її символічними змістом може наповнювати таку творчу діяльність людини ресурсним життєстверджуючим сенсом (Іл. 1). Як зазначає клінічна арттерапевтка, психодинамічно-орієнтована танцювально-рухова терапевтка, професорка, членкиня EFAT (Верона, Італія) Р. Тецца:



Іл. 1. М. Черкашина. Вебінар «Комунікація, релаксація, виховання, розвиток, навчання як завдання лялькотерапії» (30.04.2024)

«Виготовлення ляльки – один з найбільш емоційно насичених видів діяльності, як у процесі створення, так і у впливі готової роботи. Нарешті, через її надзвичайну здатність бути комунікативним посередником і об'єктом багатьох авторських проекцій. Більше того, через догляд за лялькою під час її створення опосередковується турбота про себе. Цей інструмент має здатність озвучувати волю, бажання, потреби і страждання, які людина боїться висловити» [13, с. 117].

Лялька – посередник у контакті людини зі світом. Сьогодні творчий потенціал взаємодії з нею широко використовується як терапевтично-стабілізуючий, психокорекційний, навчально-виховний напрям, зокрема в освітніх закладах, різноманітних корекційних програмах, заняттях з професійного розвитку та психологічної підтримки. Ефективність її використання зумовлена саме механізмами психологічного впливу – проєкцією, ідентифікацією, емоційним відреагуванням, катарсисом. Тому що контакт з лялькою насамперед полегшує для людини вербалізацію почуттів та в такий спосіб допомагає долати різні життєві труднощі. Людиноподібність та особистісно-соціальна наповненість лялькового образу створюють першооснову психологічного впливу іграшки на людину. Вважається, що лялькотерапія як метод впливу більш притаманна роботі арттерапевтів з дітьми.

Лялька є об'єктом культури та вже давно стала предметом широкого кола наукових досліджень. Вона як образ людини та її символ послідовно та хронологічно відображає історичний розвиток людства та привертає увагу науковців як своєрідний культурно-мистецький феномен. Також сьогодні багато українських дослідників фокусує свою увагу на дослідженнях народної ляльки як своєрідної репрезентації української ідентичності (Вебінар «Українська народна лялька: методичні засади до впровадження технік формотворення в навчальній програмі мистецької школи», 2024; Герус, 2018; Лялька як знак, образ, функція…, 2010; Найден, 2020; Парадокс української ляльки…, 2016; Скляренко, 2018). Основним постулатом таких досліджень є думка, яку сформулював О. Найден (Найден, 2020), про те, що кожний народ, кожна країна мають свою іграшкову культуру, яка не просто копіює або повторює культуру суспільства, а дає їй певну оцінку, інтерпретує її та в окремих випадках навіть моделює її майбутнє.

Також практиків цікавлять психологічні аспекти взаємодії з лялькою як в контексті ігрової діяльності дитини для її емоційного та морального розвитку, в якій лялька має велике культурне значення, так і в психокорекції різних психологічних станів, роботі з дітьми загалом та з дітьми з особливими освітніми потребами тощо (Назаревич & Вальковська, 2022; Соболєвська, 2023; Тецца, 2024; Хлопоніна, 2012). Більшість авторів відносять лялькотерапію до різновиду арттерапії, в якому за допомогою ляльок безпечно для людини можна відтворити та програти травматичну ситуацію та послабити дію травматичного чинника, визначаючи її специфіку як психокорекційного методу.

Завданнями лялькотерапії дослідники називають: допомогу у відреагуванні емоцій, досягненні емоційної стійкості й саморегуляції; допомогу в актуалізації ресурсів; розширення спектру особистісних ролей; надання можливості в опрацюванні тем власної зовнішності та «образу Я»; підвищення самооцінки та впевненості в собі; розширення репертуару самовираження; допомогу в корегуванні відносин у системі «дитина – батьки».

> *«Лялька <…> допомагає своєму автору реалізувати індивідуальні і ситуаційно-специфічні версії реальності. <…> конструкція метафоричного образу власноруч, зокрема створення ляльки-метафори, допомагає вирішити низку психологічних проблем та активізує творчий потенціал людини»*
>
> С. Соболєвська [12, с. 219, 223].

О. Вознесенська розглядає переваги та ризики використання лялькотерапії, окремо зупиняючись на таких ризиках як актуалізація магічного мислення та інфантилізація клієнта (Вознесенська, 2018). Однак воєнні реалії, в яких опинилася Україна останні три роки, вимагають шукати неординарні шляхи для збереження ментального здоров'я її громадян, зокрема з використанням ляльки та іграшки. Починаючи з лютого 2022 р. в психологічній практиці виникло декілька проєктів, які використовують терапію іграшкою як досить масштабний метод. Наприклад, в Україні діє психологічний проєкт, започаткований ізраїльською спеціалісткою **Дафною Шарон-Максимов** – методика роботи з терапевтичною **іграшкою Хібукі** (іграшка у вигляді песика

з сумною мордочкою) (Bryl & Maksimov, 2023). З весни 2022 р. Д. Шарон-Максимов організувала соціальну спільноту Хібукі-терапевтів, в яку сьогодні входять більше ніж 4,4 тис. спеціалістів.

Практично з початку воєнних дій на території України завдяки підтримки Громадської організації «Генофонд нації» стартував проєкт **«Кімната терапії іграшкою»** (Toy Terapy Room), який було запроваджено Інститутом інтегративної арттерапії (за ідеєю **Вікторії Назаревич**) для організації роботи з мінімізації травматичного досвіду у дітей та дорослих, які постраждали від воєнного вторгнення, методами лялько- та ігротерапії. Цей проєкт передбачає використання артцентрами та реабілітаційними центрами по роботі з біженцями формату діяльності постійно діючої кімнати терапії іграшкою із супроводом спеціалістів-психологів. Робота в кімнатах проводиться методами інтегративної арттерапії та ігротерапії, які орієнтовані на відновлення цілісності емоційного, поведінкового, когнітивного, фізіологічного рівнів функціонування дитини та її емоційного стану, а також на підтримку здоров'я людини в умовах війни. За два роки психологами було створено 70 таких кімнат в Україні та інших країнах Європи. Спеціалісти, які працюють в таких кімнатах, впроваджують метод терапії іграшкою з людьми різних вікових категорій та соціальних груп, зокрема з особами з числа внутрішньо переміщених осіб, воїнами, ветеранами та членами їх родин (Назаревич & Вальковська, 2022; Проєкт «Кімната терапії іграшкою», 2024).

К. Маннапова, аналізуючи значення методу лялькотерапії в житті дітей та дорослих, зазначає, що з корегувальною або психопрофілактичною метою за допомогою ляльки природньо та безболісно може відбуватися втручання в психіку людини. Метод допомагає доопрацювати, якщо потрібно «**допрожити**» проблему та **розробити план на майбутнє** (Маннапова, 2020).

О. Вознесенська виділяє такі **функції ляльки**:

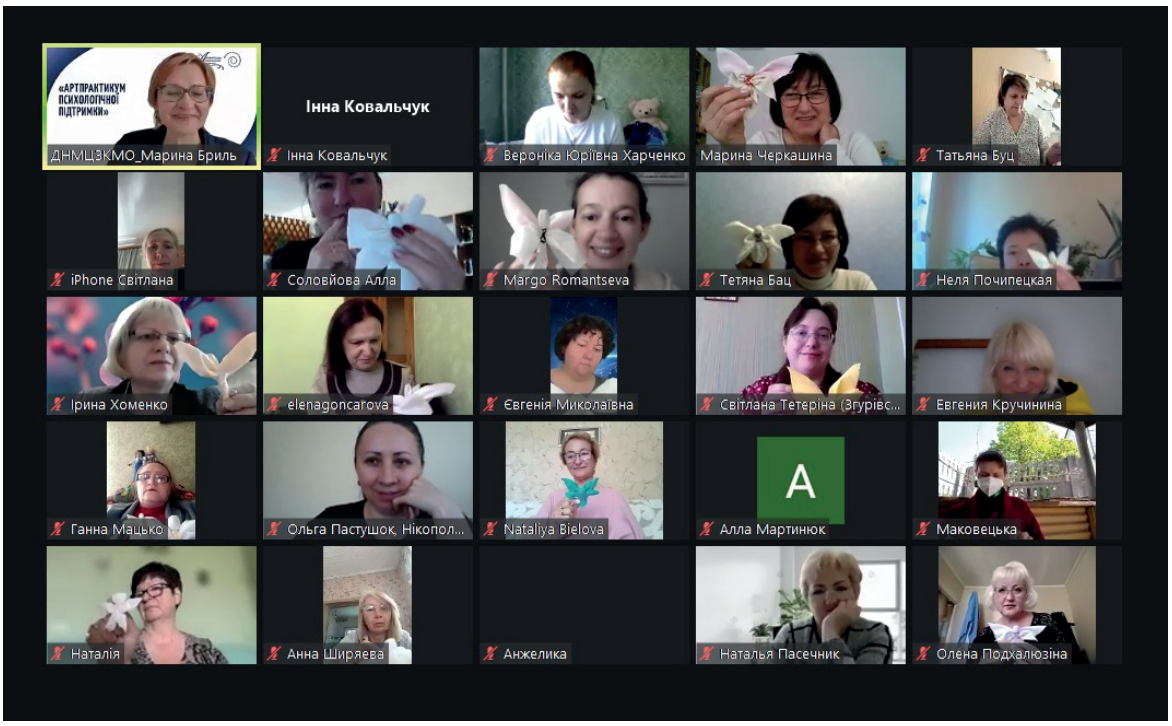
- *розважальну;*
- *естетичну;*
- *освітню;*
- *корекційну;*
- *психотерапевтичну* [3, с. 15].

Вона зазначає, що у вузькому значенні в арттерапії лялькотерапія під час створення ляльок фокус уваги націлює на процес створення та сам продукт – ляльку. Також під час такої роботи важливим стає її обговорення.

Отже, у плануванні нашого психологічного освітнього проєкту – артпрактикуму психологічної підтримки для викладачів сфери мистецької освіти – ми спиралися саме на ці методологічні принципи та організовували арттерапевтичну діяльність для його учасників так, щоб вона була пов'язана саме з пошуком їх власних психологічних ресурсів для екологічного проживання їх наявної життєвої ситуації з можливістю зменшення потенційного психологічного травмування.

Один з вебінарів цього освітнього проєкту був присвячений ознайомленню слухачів з методом лялькотерапії (Іл. 2). Відеозапис вебінару також було розміщено на офіційній сторінці Центру в YouTube, що дозволило згодом залучити ще більшу кількість осіб до участі в проєкті. Зміст заходу було розраховано на участь широкого кола викладачів сфери мистецької освіти, ширшого, ніж тільки педагогічні працівники у класах сценічного мистецтва, в яких, зокрема, викладають театральні дисципліни

(наприклад, різні творчі практики в рамках лялькового театру). Тому до участі в онлайн-заході за власним бажанням долучилися **110 викладачів**, які представляли різні види мистецтва. Згодом (на 07.09.2024 р.) відеозапис вебінару переглянула ще більша кількість глядачів – **770 осіб**. Протягом тижня після проведення вебінару 167 осіб надіслали свої матеріали щодо виконання завдання артпрактикуму – створення ресурсної ляльки.



Іл. 2. Вебінар «Комунікація, релаксація, виховання, розвиток, навчання як завдання лялькотерапії» (30.04.2024)

Результати цієї роботи ми проаналізуємо в цьому матеріалі. На наш погляд, він має значну психологічну цінність, з точки зору особистісно-соціальної наповненості образу ляльки для всіх учасників практикуму безпосередньо, що у свою чергу створює першооснову її позитивного психолого-педагогічного впливу на учасників проєкту. Це наш найважливіший результат у напрямі пошуків ефективних шляхів психологічної самопідтримки та допомоги сучасному фахівцю мистецької сфери.

Спікером теми артпрактикуму психологічної підтримки стала медична психологиня, арттерапевтка, заступниця голови Громадської організації «Генофонд нації» **Марина Черкашина** (Вебінар «Комунікація, релаксація, виховання, розвиток, навчання як завдання лялькотерапії», 2024). Спочатку на вебінарі вона представила базові теоретичні аспекти в практиці використання ляльки в роботі з психологічною проблематикою, а саме – описала культурологічні чинники появи ляльки в соціальній історії людства, види ляльок та підходи до класифікації та їх використання психологами в роботі з дітьми. Також спікер поділилася корисною інформацією щодо всеукраїнських та міжнародних проєктів, що працюють з ігровою тематикою, контактами терапевтичних кімнат іграшкою, з якими можуть співпрацювати мистецькі школи на місцях.

Основною для роботи, пов'язаною з актуалізацією ресурсів особистості та наданням можливості опрацювання «образу Я» безпосередньо для учасників вебінару, стали запропоновані нею арттехніки виготовлення ляльок «тут і зараз» (Іл. 3):

– *«ляльки на пальчик»* у вигляді зайчика, який виготовлявся з гнучкого матеріалу (серветка) на палець руки учасника, як своєрідного помічника, що допомагає людині метафорично зберігати символічний «контроль» над своїми діями;

– ресурсної *ляльки-янгола* як символу власної внутрішньої опори, підтримки, віри в себе та допомогу світу.



Іл. 3. Приклади ляльок

Більшість учасників спробували зробити ці ляльки та відчули велике задоволення від виконаної артпрактики та отриманих результатів. У своїх коментарях вони писали, що під час війни вже мають досвід контакту з іграшками: когось іграшка спасла під час виїзду з окупованої території, комусь допомагала в лікарні під час перебування там з дитиною, деякі мали практики створення ляльок-мотанок, ляльок-янголів для самих себе, для військових як їх оберегів, роботи в кімнатах іграшок на прифронтових територіях тощо.

Особливо цікавим для учасників стало домашнє **практичне завдання** – створити ресурсну ляльку для самих себе з будь-якого підручного матеріалу (тканина, нитки, хутро, шкіра, глина, пластилін, природні матеріали, папір тощо – вибір матеріалу залишався за кожним учасником). Для представлення змістовної частини завдання також треба було сфотографувати свою роботу та на окремому аркуші відповісти на такі питання:

Що Ви створили? Дайте ім'я Ляльці;

Які почуття, емоції, відчуття Ви відчували в процесі збирання матеріалів та створення Ляльки?

Що особливо приваблює Вас у Вашій Ляльці?

Якими знаннями, вміннями, яким ресурсом володіє Ваша Лялька?

Що допомагає Вашій Ляльці виявляти свої знання вміння, ресурс? А Вам що може допомогти виявляти свої знання, уміння, ресурс?

Хто чи що може Вас підтримати?

Яку б пораду Ваша Лялька дала Вам, у контексті завдання? Як цю пораду можна реалізувати в реальному житті?

Фотографію роботи та її опис треба було надіслати організаторам. Згодом практичне завдання зі створення оригінальної ресурсної ляльки виконали 167 учасників проєкту. Ми проаналізували всі отримані зображення та описи до них,

а також спробували класифікувати їх за типом, зазначаючи кількість кожного виявленого типу та варіанти імен ляльок. Підсумки цієї роботи представлені в таблиці (табл. 1).

Отже, ми виявили основні **6 типів**, які проявилися під час створення ресурсної ляльки нашими учасниками (приклади робіт в додатку, Іл. 6–8):

1) антропоморфні, людиноподібні ляльки з іменами – 30%;
2) тварини, птахи, комахи, метелики, морські істоти, риби – 23%;
3) оберегова, родинна тематика – дім, родина, янгол / янгол-охоронець – 22%;
4) природна тематика, пов'язана з порами року, рослинами, погодою – 11%;
5) казкові персонажі – 8%;
6) творчі, музичні герої – 3%;
7) інше – 2%.

Таблиця 1

Типологія ресурсних ляльок учасників проєкту

№	Тип ляльки	К-ть	Варіанти імені
1	Антропоморфні, людиноподібні ляльки з іменами	51	Аліса, Алія, Ангелінка, Анісія, Арчибальд, Веселинка, Вікторія, Віра, Ганнуся, Георгій-переможець, Глорія-фея дощу, Даринка, Добряна, Дуняша, Іванка, Карміна, Катруся, Лада, Лілу, Любаша-обіймаша, Ляля (2), Манюша, Маня-чарівниця, Марійка/Марічка, Миролюба, Митрофан, Мія, Мотря, Надія, Наталія, Ніка, Ніна, Позитивчик, Рада, Світ Лана, Соломія, Стефанія, Таточка, Тільда-Матільда, Туся, Уляна, Флая, Франсуаза, Христинка, Явдохія, Янгол Гавриїл, Curly (кучеряшка)
2	Тварини, птахи, комахи, метелики, морські істоти, риби	38	Великодний зайчик / зайці / зайці / заєць-пілот / зайці-Тільди / зайчик на пальчик (7), Іжачок Тимофій, Кажан, Кицька Кіка / Кіт Алекс / Котик-муркотик /Котоплав (4), Коник «Релакс», Корівка-позитивчик, Кролики Пух / Сєня / Лялька-кролик (3), Арчибальд – укротитель тигрів, Мишенята Георгій / Антуан / Соня (3) і бичок Боня, Пес Патрон, Фарбований лис, Черепаха-розумниця, Горобчик Цвінь, Курча Петрик (2), Півник, Птах Мамаду, Синя пташечка Мія, Тітонька Сова, Чик-чи-рик, Щасливі метелики, Восьминіжка, Риба-зірка
3	Дім, родина, янгол / янгол-охоронець	37	Бабуся, Берегиня (хранителька) (7), Мама і ти, Матуся, Млинчик, Подруга-господарочка, Помічниця (2), Сплюшка, Янголи (24)
4	Природа / погода / рослини	19	Ангелик Весна, Вербиченька, Веснянка (2), Волошка, Промінь, Зерновушка, Квітка емоцій, Коляда, Лісовиця, Лялька-травниця Лілу, Подорожниця, Роса, Солом'янка, Сонечко / Сонечко з косичками (2), Травниця-хранителька, Цибулько
5	Казкові персонажі	14	Білосніжна лялька, Діно, Домовичок Буся, Клоун Фунтік, Король – очеретяні ніжки, Маня-чарівниця, Міфічна істота Містер Лайт, Нафаня, Принцеса, Принц і Принцеса, Сніговик Ґудзик, Троль Мумі, Фея
6	Творчі / музичні герої	5	ДоМіСольчик, Злий невдаха Шум та Чарівний музичний Звук, ЛяСіДолька, Пензлик, Натхнення
7	Інше	3	Лупа, Мрія (2)
Разом:		**167**	

Окремо зазначимо, що найпопулярнішим типом ляльки стала ***умовна лялька «в народному стилі»***. Її зображення зустрічається в різних типах нашої класифікації 44 рази. Ми назвали її ресурсна лялька в стилі «лялька-мотанка», що не є класичною лялькою-мотанкою – української народною іграшкою, яка створюється за певними традиціями та регіональними канонами. Нашою метою була активізація внутрішнього ресурсу, тому у виконаних роботах скоріше були представлені стилізації таких ляльок, які не несли культурологічну цінність для виконавців, а були, перш за все, спрямовані на відновлюючий та зцілюючий для них ефект, що ніяк не зменшує їх естетичну цінність. Особливо це відтворилося в порадах до виготовлених ляльок, про що ми ще зазначимо окремо. На наш погляд, звернення респондентів до народної ляльки в теперішні часи загалом також є свідченням потягу до витоків української ідентичності, своєрідний маркер колективного несвідомого, що також передалося завдяки іменам ляльок, якими їх наділили наші учасники: приклади – *Берегиня (7 разів), Солом'янка, Коляда, Лісовиця* тощо.

Створений нами на основі аналізу ляльок проєкту тематичний перелік конкретизує, на наш погляд, джерела ресурсності наших учасників, які вони шукають, переважно, у самих собі – 1/3 учасників, у силах, які втілюються в представниках світу природи – тваринах, птахах, інших живих істотах та в родині – кожний п'ятий, природних символах – кожний десятий. Незначна кількість учасників проявляють фантастичну уяву – звертаються до магічного мислення (казкові персонажі) або до професійної та творчої уяви. Такий розподіл свідчить про ймовірне професійне вигорання, з одного боку, а з іншого – про покладення відповідальності на самих себе (значна кількість антропоморфних, людиноподібних ляльок), пошуку та опори на «ресурсні» риси тварин, птахів, інших живих істот, які дають можливість пристосовуватися до дійсності, шукати внутрішні сили для виживання. Ми бачимо серед представленої тематики ляльок загалом неагресивних тварин та інших «миролюбних» живих істот: заєць або кролик (найчастіше – 12 разів), їжак, кіт, пес, коник, корівка, мишка, ліса, черепаха, різні пташки, метелик, кажан, риба.



Іл. 4. Приклади робіт учасників вебінару

Серед тематики оберегів переважною формою для ресурсної ляльки став **янгол** (Іл. 4). У представлених ляльках він зустрічається **24 рази**. Це пояснюється, з одного боку, прикладом на самому вебінарі, а з іншого, на наш погляд, є свідченням своєрідного дефіциту власних сил учасників проєкту, опорою на апелювання до вищих за нас сил та акцентом на їх різні оберегові функції. Це також проявилося в обраних матеріалах для створення ресурсних ляльок – учасниками широко використовувалися нитки, мотузки, пряжа, тканина, вовна, солома, гнучкий природний матеріал, серветки,

папір тощо, маніпулюючи з якими треба було різати, нашаровувати, мотати, обертати, зав'язувати вузли та інші подібні дії, тобто ніби символічно захищати себе – шарами шкіри, тканини, кількістю обертів мотузки тощо.

Опис практичних завдань учасників виглядав або як відповідь на питання нашого опитувальника, або як суцільний текст. Приклад такого текстового опису-відповіді одної з учасниць:

«Я надихнулася розповіддю ... про ляльку-мотанку, її зв'язок між предками і нащадками та усвідомила, що створення саме цієї ляльки мені потрібно для підсилення (укріплення) внутрішньої духовної і фізичної енергії, і створила свою ляльку-мотанку – Іванку. Спочатку підібрала натуральні клаптики тканини, стрічечки, ниточки. Переглянула відео та згадала як створити таку ляльку. Відчувала творче піднесення, зацікавленість, а «хто» вийде? В процесі створення ляльки відчувала тепло і спокій, радість і затишок. Намагалася створити «яскравий» жіночий образ. Моя лялька – молода дівчина, сповнена енергії, сили, впевненості в собі. Особливу увагу приділила зачісці (заплела кіски) і віночку зі стрічками, також мені подобається намисто і спідничка (нашила стрічки з орнаментом). Іванка гарна (володіє жіночою красою і здоров'ям), життєрадісна і «міцна» (вміє протистояти важким психологічним і фізичним навантаженням). Я вважаю, що мій ресурс це працездатність, комунікація, доброзичливість. Всі ці якості потрібні мені в житті і роботі, в спілкуванні з учнями і колегами, але останнім часом з'явилися втома, емоційне вигорання. Тож сподіваюсь моя Іванка зможе допомогти мені зміцнитися і «зарядитися» на подальшу працю. В складні часи мене завжди підтримує моя сім'я, також знаходжу розраду у догляді за рослинами, радію коли з маленької насінини виростає квітка. Розумію, що всі ми живемо в складні часи та маємо великі навантаження, тому обов'язково треба знаходити час на відпочинок, на релакс, на красу. Саме таку пораду, я думаю, дала б мені моя Іванка – обміркувати подальші плани щодо відпочинку. Сподіваюсь, що вже скоро мені це вдасться. Завершиться навчальний рік, підіб'ємо підсумки та будемо мати можливість, відпочити, поспілкуватися з рідними і природою, щоб з новими силами продовжувати рухатися далі» (Інна Б.).

Цікавим є лінгвістичний аналіз представлених **«порад ляльок»** (останнє питання нашого опитувальника), які можна було б реалізувати в реальному житті нашим учасникам. Ми взяли для більш детального аналізу саме цей аспект, бо він є свідченням наявності різного роду ресурсів для самодопомоги. Ми виділили в порадах **113 дієслів**. Дієслова – це найчисельніша частина мови за кількістю слів. Вони означають дію або стан предмета та відповідають на питання: *Що робити? Що зробив? Що робили? Що робитимуть?* У більшості висловів з порадами наші учасники використовували дієслова, які означають – сприйняття органами чуття, процес мислення, власні бажання та почуття, очікувані зміни, а саме: *актуалізувати, бажати, бачити, берегти, бути, виглядати, виконувати, виявляти, відвідувати, відкривати, відпочивати, відпускати, відчувати, відшуковувати, вірити, вміти, втілювати, грати, дарувати, дбати, дивитися, дихати, діяти, довіряти, долати, допомагати, досягати, думати, жити, з'являтися, загадати, залишатися, заспокоїтися, зберегти, звернутися, змагатися, змінювати, знайти, зробити, зупинитися, йти, корегувати, любити, мати, медитувати, мислити молитися, мріяти, навчатися, надіятися, намагатися, наповнюватися, не акумулювати, не брати, не відкладати, не втрачати, не дивитися, не думати, не*

забувати мріяти, не зважай, не звертати, не здаватися, не зупиняється, не нервувати, не озиратися, не опускати руки, не падати духом, не перейматися, не поспішати, не прогинатися, не складати крила, не сумувати, не хвилюватися, нести світло, оберігати, обміркувати, оточувати, отримувати, пам'ятати, перебувати, підтримувати, пізнавати, подивися, подумати, покладатися, помічати, посміхатися, поспішати, поширювати, працювати, приділяти, придумати, прислухайся, продовжувати, радіти, реалізовуватися, розставляти, розширювати, рухатися, самореалізуватися, світити, сіяти, слухати, спілкуватися, стабілізуватися, ставитися, старатися, тренуватися, триматися, удосконалюватися, фокусуватися, хвалити, цінувати. Серед дієслів 22 рази використовуються дієслова з часткою *не*.

Найчастіші представлено в цій таблиці (табл. 2).

Таблиця 2

Дієслова, які найчастіше зустрічаються в порадах ресурсних ляльок

№	Слова	Кількість повторень
1	бути	18
2	вірити	8
3	любити, берегти, не брати	по 7
4	жити	6
5	не втрачати, знайти, триматися, йти	по 5
6	не хвилюватися, зберігати	4

Як видно з таблиці, серед слів у порадах від ляльок 18 разів зустрічається слово *бути*, 8 – *вірити*, 7 – *любити, берегти, не брати*, 6 – *жити*, 5 – *не втрачати, знайти, триматися, йти,* 4 – *не хвилюватися, зберігати.* Зазначені дієслова також відображають виявлені та знайдені ресурси самопідтримки учасників та свідчать про глибоко проведену ними особистісну психологічну роботу з їх пошуків та власну рефлексію.

Також ми проаналізували 143 відповіді-поради в цілому. Сюжети, які зустрічаються найчастіше, можна представити в такому переліку:

1) перемога, щасливе майбутнє країни, мир, завтра – *«Разом до Перемоги! Все буде Україна!», «Українці – сильна нація, нас не перемогти і не здолати! Перемога буде за нами», «Збереження традицій свого народу», «Віра у щасливе майбутнє України», «Любіть свою родину і Україну», «Завтра буде новий день сповнений миру, щастя, творчого натхнення і кохання!», «Моліться за мир»;*

2) віра – *«Першими ламались ті, хто вірив, що скоро все закінчиться. Після них – ті, хто не вірив, що це колись закінчиться. Вижили ті, хто фокусувався на своїх діях, без очікувань про те, що може чи не може статися», «Це була б цінна порада – жити в моменті, фокусуватися на власних справах та цілях, не відкладати життя на потім, жити тут і зараз», «Не втрачати віру в краще, продовжувати займатися творчістю не зважаючи на темні та важкі часи», «Триматися, жити, вірити в цьому світі за будь- яких обставин; нести світло, щирість, добро в маси…», «Тримай спокій, віру в життя», «Вірити в свої сили, не забувати мріяти, та втілювати свої мрії в життя. Приділяти час собі і своїм інтересам», «Вірити в усе добре, світле, позитивне, любити і цінувати життя, берегти рідних», «Треба вірити в найкраще», «Сила віри в краще майбутнє спроможна творити дива, вона є найдієвішим засобом у боротьбі з депресією», «Віра бачить*

невидиме, вірить неймовірному і отримує неможливе»!», «Ніколи не опускати руки, вірити і йти до мети», «Надіятись і вірити в краще майбутнє», «Зберігай спокій та вір у себе!», «Бути більш впевненої у собі та довіряти почуттям», «Не озирайся, не бійся, вір в себе, люби маленьку дитинку в собі», «Більше свободи у творчості, віри у свої здібності і сили», «Більше мріяти і вірити в себе!»;

3) особистісний розвиток, рух – *«Треба намагатися більше приділяти увагу саморозвитку. Навколо «море» цікавого, неосяжного», «За будь-яких обставин не можна зупинятись на шляху особистого розвитку, постійно треба навчатись чогось нового та корисного, відкривати в собі нові здібності», «Рухатись далі до своєї мети, своїх задумів, мрій і цілей», «Заклики до пошуку, боротьби і неможливості зворотного руху», «Будь рішучою, завжди рухайся вперед, радій життю», «Не звертати увагу на те, що про тебе говорять, а йти до своєї мети, самореалізуватися у професії, хвалити себе, бути готовою змінюватися». «Вміння сказати «ні», коли користуються твоєю добротою, змінити те, що не подобається, прийняти те, що не можу змінити, мріяти, адже мрії збуваються, і жити в задоволення»;*

4) образ світу, світла – *«Триматися, жити, вірити в цьому світі за будь-яких обставин; нести світло, щирість , добро в маси…», «У будь-якій ситуації не втрачати оптимізму. Бути сміливою та рішучою. Бути відкритою навколишньому світові, але завжди тримати напоготові шпагу, вміти захищатись», «Вірити в усе добре, світле, позитивне, любити і цінувати життя, берегти рідних», «Не акумулювати в собі негатив, оточувати себе добрими та світлими людьми. Завжди перебувати на хвилі позитиву», «Граючись, ми пізнаємо світ, а він такий прекрасний. У кожному новому дні знайди щось гарне. Посміхнись. Все буде обов'язково добре», «Неси світло», «Ніколи не здаватися, бачити у житті світло і радість, але мати у собі сили і для зустрічі з темними сторонами», «Світи тут і зараз, поки маєш сили»;*

5) цінність життя – *«Це була б цінна порада – жити в моменті, фокусуватися на власних справах та цілях, не відкладати життя на потім, жити тут і зараз», «Ти можеш. В тебе вийде. Будь доброю до себе. Помічай кольори життя. Дихай. Живи», «Радіти кожній миті життя, цінувати його. Бачити красу навколо себе», «Вірити в свої сили, не забувати мріяти, та втілювати свої мрії в життя. Приділяти час собі і своїм інтересам», «Ніколи не опускати руки, життя – це білі та чорні смуги», «Треба стримано і наполегливо працювати над всіма викликами, які ставить нам життя», «Тримай спокій, віру в життя», «Любіть життя! Воно продовжується, усі приємні подорожі попереду», «На життя треба дивитись з позитивом і не втрачати почуття гумору», «Розставляй пріоритети та не бери на себе більше, ніж це потрібно. Цінуй життя, власні уміння і досягнення», «Ставитися до життя «простіше», вміти розставляти пріоритети»;*

6) збереження власного позитивного емоційного фону, оптимізм, посмішка – *«Досягти емоційної стійкості та саморегуляції. Це допоможе актуалізувати ресурси та з'явиться впевненість в собі», «Допомога людям завжди наповнить тебе позитивними емоціями», «Стабілізувати емоційний стан, відчути душевний спокій, зняття емоційної напруги і загадати бажання», «Слухати і покладатися на свої відчуття, емоції, відчувати себе», «Не дивитися на все з одного боку, одного емоційного стану», «Вчасно корегуй свій емоційний стан», «Прислухатися до себе, до своїх емоцій, почуттів, а не до порад оточуючих», «Оптимізм та позитив за всіх умов, гірше може статися і без вас. Одеською мовою – «не дочекаєтесь», «Оптимістично дивитися в майбутнє», «У будь-якій ситуації*

не втрачати оптимізму. Бути сміливою та рішучою. Бути відкритою навколишньому світові, але завжди тримати напоготові шпори, вміти захищатись», «Будь оптимістом!», «Завжди посміхатися, не дивлячись на обставини», «Граючись, ми пізнаємо світ, а він такий прекрасний. У кожному новому дні знайди щось гарне. Посміхнись. Все буде обов'язково добре», «Завжди посміхайся і радій кожній миті», «Позитивно мислити в будь-яких обставинах. Змінювати відношення. Медитувати, бути на природі», «На життя треба дивитись з позитивом і не втрачати почуття гумору», «Дарувати тепло, любов і турботу, добро, позитивну, сонячну енергетику»;

7) час на те, що цінне – *«Обов'язково треба знаходити час на відпочинок, на релакс, на красу, обміркувати подальші плани щодо відпочинку», «Більше відпочивати та приділяти достатньо часу сім'ї. А також частіше відвідувати театри, філармонію, концерти», «Не втрачати віру в краще, продовжувати займатися творчістю не зважаючи на темні та важкі часи», «Частіше радіти», «Цінуй своє оточення: свою сім'ю, друзів, рідних і більше часу проводь разом. Твої рідні потребують тебе поруч», «Менше нервувати, знаходити час для себе і для своїх захоплень, улюбленої справи і звичайно для спілкування з тими, хто справді для тебе є дорогою людиною», «Знайди час для себе. Все проходить, й це пройде»;*

8) підтримка – *«Зберігати рівний настрій і внутрішню гармонію для свідомого підтримання власної психологічної стійкості», «Я тебе оберігаю, я тебе підтримую, я тебе заспокоюю», «Не поспішати у власному житті та більше приділяти увагу близьким і оточуючим мене людям, допомагати та підтримувати їх, адже це так важливо, особливо зараз!», «В житті той перемагає, хто має міцне плече підтримки, цінуйте і підтримуйте один одного»;*

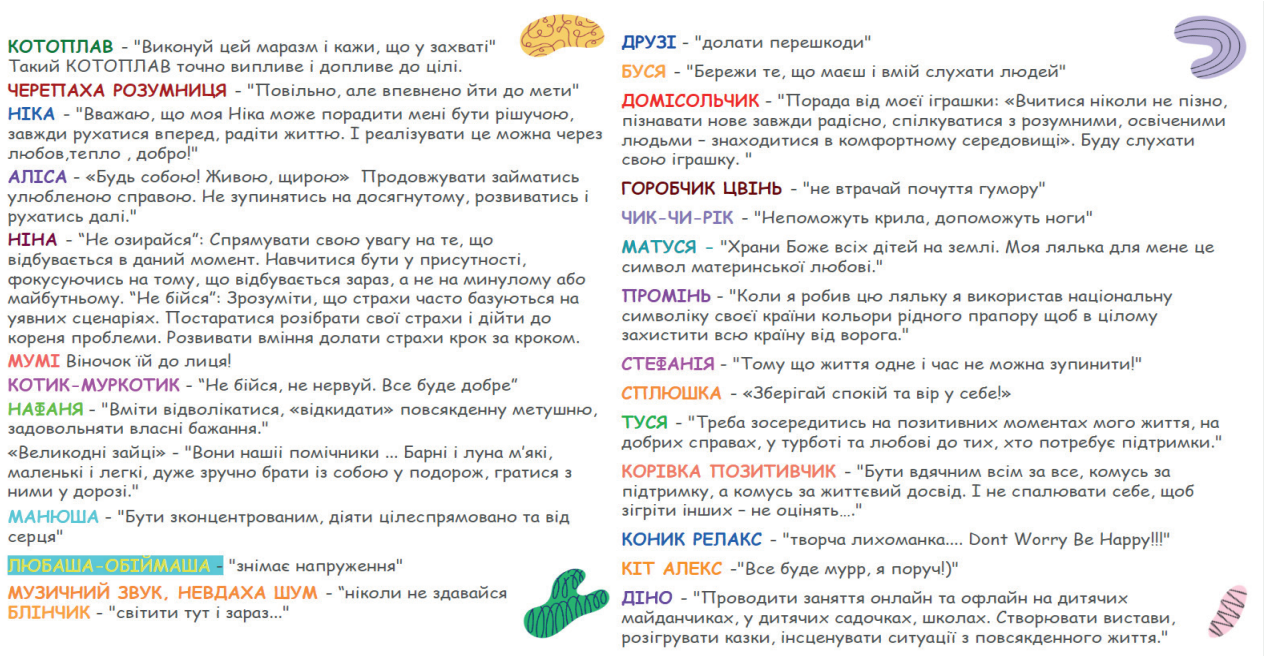
9) фокус на слові «завжди» – *«Моя лялька говорить, про те, що я на правильному шляху, сила роду завжди зі мною. Ти ніколи не будеш одна!», «Допомога людям завжди наповнить тебе позитивними емоціями», «Будь завжди спокійна і врівноважена. Хто хоче навчитися, той буде старатися», «Будь рішучою, завжди рухайся вперед, радій життю», «Завжди посміхатися, не дивлячись на обставини», «Не акумулювати в собі негатив, оточувати себе добрими та світлими людьми. Завжди перебувати на хвилі позитиву», «Твоя любов завжди повернеться до тебе», «Вчитися ніколи не пізно, пізнавати нове завжди радісно, спілкуватися з розумними, освіченими людьми – знаходитися в комфортному середовищі», «Гарне завжди поруч – тільки подивись навколо і побачиш», «У всьому завжди є щось нове та цікаве», «Як би не було важко, треба завжди виглядати елегантно. Не подавати вигляду, що тобі складно», «Завжди посміхайся і радій кожній миті»;*

10) допомога – «*Бути готовим допомогти слабким і всім хто потребує захисту», «Досягти емоційної стійкості та саморегуляції. Це допоможе актуалізувати ресурси та з'явиться впевненість в собі», «Допомога людям завжди наповнить тебе позитивними емоціями», «Допомагаючи іншим – ніколи не чекай допомоги від цієї ж людини», «Не поспішати у власному житті та більше приділяти увагу близьким і оточуючим мене людям, допомагати та підтримувати їх, адже це так важливо, особливо зараз!».*

Такі тематики порад відображають цінності наших учасників: переживання за долю країни та родини, пошук джерел для відновлення, які можна знайти в самому собі, в активній творчій діяльності, допомозі іншим, піклуванні, в позитивному світосприйнятті, вірі в вищі сили та самого себе, увага до цінності життя, часу та

саморозвитку. Звичайно, що більш концептуально поради від іграшки сприймаються із самим її образом.

Наведемо також приклади пар з таких категорій: **«назва ляльки» – «порада ляльки»** (Іл. 5):



Іл. 5. Приклади відповідей-порад

ГОРОБЧИК ЦВІНЬ: *«Не втрачай почуття гумору»;*

ЧИК-ЧИ-РІК: *«Не поможуть крила, допоможуть ноги»;*

МАТУСЯ: *«Бережи Боже всіх дітей на землі. Моя лялька для мене це символ материнської любові»;*

ПРОМІНЬ: *«Коли я робив цю ляльку, я використав національну символіку своєї країни – кольори рідного прапору, щоб в цілому захистити всю країну від ворога»;*

СТЕФАНІЯ: *«Тому що життя одне і час не можна зупинити!»;*

СПЛЮШКА: *«Зберігай спокій та вір у себе!»;*

ТУСЯ: *«Треба зосередитись на позитивних моментах мого життя, на добрих справах, у турботі та любові до тих, хто потребує підтримки»;*

КОРІВКА-ПОЗИТИВЧИК: *«Бути вдячним всім за все: комусь за підтримку, а комусь за життєвий досвід. І не спалювати себе, щоб зігріти інших – не оцінять…»;*

КОНИК РЕЛАКС: *«Творча лихоманка... Dont Worry Be Happy!!!»;*

КІТ АЛЕКС: *«Все буде мурр, я поруч!»;*

ЛЮБАША-ОБІЙМАША: *«Знімає напруження»;*

МУЗИЧНИЙ ЗВУК, НЕВДАХА ШУМ: *«Ніколи не здавайся!»;*

БЛІНЧИК: «Світити тут і зараз...».

Як можна побачити з прикладів, учасники широко використовували свій інтелектуальний та креативний потенціал, почуття гумору, створюючи концепції образів своїх ляльок, які носили суб'єктивний, індивідуалізований характер, персоніфікували їх творців. Окремо зауважимо на інформації щодо розмірів ляльок, які були представлені нашими учасниками. Більшість ляльок (за умовною класифікацією: мала, середня, велика) були маленькими (до 20 см) або дуже маленькими (менше 20 см). Це свідчення достатньої контрольованості власного життя, що також є достатньо нормативним показником для дорослої людини. Учасниками не було представлено жодної ляльки великого розміру.

Отже, як показали результати виконання завдання нашими учасниками, вони створювали ляльку, образ якої мав приховану репрезентацію свого внутрішнього світу. Вибір її концепції, виду, кольору, матеріалу відбувався на основі підсвідомих та свідомих процесів, які відображали отриманий досвід та відношення до наявних соціальних ситуацій. Створення ляльок допомогло учасникам розкрити свій внутрішній світ, позицію в соціумі, продемонструвати інтелект, креативність, почуття гумору, розкриваючи творчий потенціал у цілому.

Отже, ми розглянули ляльку з точки зору психологічних аспектів взаємодії з людиною в рамках арттерапевтичних впливів. Ресурсна лялька як культурно-мистецький об'єкт може мати велике значення для емоційного та морального розвитку людини. Дослідження довело, що створення ресурсної ляльки людьми, які переживають травми війни, з соціальної точки зору, може бути пов'язано також з трансляцією власної ідентичності, яка є не просто копіюванням традиційної для спільноти іграшкової культури, а й репрезентацією приналежності авторів до певної спільноти – у нашому випадку відчувати себе «українцем більш, ніж раніше», моделлю-мрією мирного майбутнього українського народу, синтезом ідеї «українства» через образ ляльки-мотанки.

Наша робота під час проведення артпрактикуму психологічної підтримки з викладачами сфери мистецької освіти довела – лялькотерапія є дієвим засобом психотерапевтичного впливу, яку доросла людина може самостійно використовувати для психологічного зцілення. Особистісно-соціальна наповненість образу ляльки створює першооснову її позитивного сприйняття, робить дієвим засобом психотерапевтичного впливу. Джерела ресурсності, які відображає така лялька, людина знаходить у самій собі, у світі природи, у магічному мисленні, вірі в надприродні сили. Через діяльність з матеріалом у процесі створення ресурсної ляльки людина ніби символічно захищає себе. Лінгвістичний аналіз порад ляльок описує також процес мислення учасників, їх бажання та почуття, очікування, які пов'язані з актуальними цінностями: переживання за долю країни та родини, віра в її щасливе майбутнє, пошук джерел для відновлення, увага до цінностей життя, часу, допомоги, пошук образів світу та світла (**образ добра**) як протидії темному (**образ зла**).

Концепції образів ресурсних ляльок носять суб'єктивний, індивідуалізований характер, персоніфікують їх творців, що несе додатковий рекреаційний сенс. Результати практичного експерименту показали, що лялька представляє собою психологічний інструмент, за допомогою якого людина може

подивитися на себе з мета-позиції, ніби віддалено, побачивши власні ресурсні особливості та точки, які потребують посилення і підтримки, а також відкрити для самої себе можливі шляхи подолання внутрішньо-особистісних криз та вирішення міжособистісних проблем.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Вебінар: «Комунікація, релаксація, виховання, розвиток, навчання як завдання лялькотерапії» (2024). *ДНМЦЗКМО :* вебсайт. URL: http://surl.li/uguwfd (дата звернення: 25.08.2024).

2. Вебінар: «Українська народна лялька: методичні засади до впровадження технік формотворення в навчальній програмі мистецької школи» (2024). *ДНМЦЗКМО :* вебсайт. URL: http://surl.li/kmhdoj (дата звернення: 23.08.2024).

3. Вознесенська О. Лялькотерапія : особливості та ризики використання ляльки в терапії. *Простір арт-терапії. Зб. наук. пр*. 2018. Вип. *1(23)*. С. 12–25. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711982 (дата звернення: 20.08.2024).

4. Герус Л. Українська лялька у народному одязі: історичний досвід та сучасна практика. *Народознавчі зошити. 2018. Вип. 1(139)*. С. 206–214. URL: https://nz.lviv.ua/archiv/2018-1/26.pdf (дата звернення: 26.08.2024).

5. Лялька як знак, образ, функція : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. «Другі Марка Грушевського читання». Держ. музей іграшки МОНМС України, Ін-т мистецтвознав., фольклористики та етнології ім. М. Т. Рильського НАН України. 2010. Видавничий дім «Стилос».

6. Маннапова К. Р. Особливості методу лялькотерапії в роботі з дітьми. *Особистість, суспільство, закон : тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової*, 2020. С. 71–74. URL: http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/12106 (дата звернення: 06.08.2024).

7. Назаревич В., Вальковська М. Використання іграшки як трансферного об'єкту в формуванні резильєнтності у дітей. *Психологія: реальність і перспективи.* 2022. Вип. 19. С. 60–67. URL: http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/10792/ (дата звернення: 20.08.2024)

8. Найден О. С. Українська народна лялька. Видавничий дім «Стилос», 2020.

9. Парадокс української ляльки: Українська народна лялька у світлі кроскультурних паралелей та аналогій. Обрядові функції. Конструктивний дизайн. Видавничий дім «Стилос». 2016.

10. Проєкт «Кімната терапії іграшкою» (2024). *Генофонд нації :* вебсайт. URL: https://genofund.org.ua/proyekt-kimnata-terapiyi-igrashkoyu/ (дата звернення: 10.08.2024).

11. Скляренко О. А. Українська народна лялька кінця XX – початку XXI сторіччя: етнокультурні традиції, функції. Автореф. дис. канд. мистецтвознавства. Київ, 2018.

12. Соболєвська С. О. Лялька-метафора як універсальний культурний медіатор і засіб арт-терапії. *Культурологічний альманах.* 2023. Вип. 1. С. 219–224. URL: https://doi.org/10.31392/cult.alm.2023.1.29 (дата звернення: 16.08.2024).

13. Тецца Р. Актуальність використання ляльок в арттерапії: лялькарство та мистецтво ляльок як терапевтичні інструменти в роботі з дітьми, підлітками та дорослими. *Простір арттерапії: єднання у творчій співдії: матеріали XXI Міжнар. міждисциплінар. наук.-практ. конф.*, 2024. С. 117–118. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/arttther2024zb.pdf (дата звернення: 06.08.2024).

14. Хлопоніна Н. Є. Лялькотерапія як метод психологічної корекції. *Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія.* 2012. Вип. 21. С. 297–301. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2012_21_77 (дата звернення: 17.08.2024).

15. Bryl M., Maksimov D. Hibuki therapy combined with other art-therapy methods in group work with school-age children of different inclusive categories during the war in Ukraine. *Neuropsychiatria i neuropsychologia, 18 (3–4),* 2023. P. 152–160. URL: https://doi.org/10.5114/nan.2023.134151 (дата звернення: 26.08.2024).

Додаток

ПРИКЛАДИ РЕСУРСНИХ ЛЯЛЬОК, ВИГОТОВЛЕНИХ УЧАСНИКАМИ «АРТПРАКТИКУМУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ»

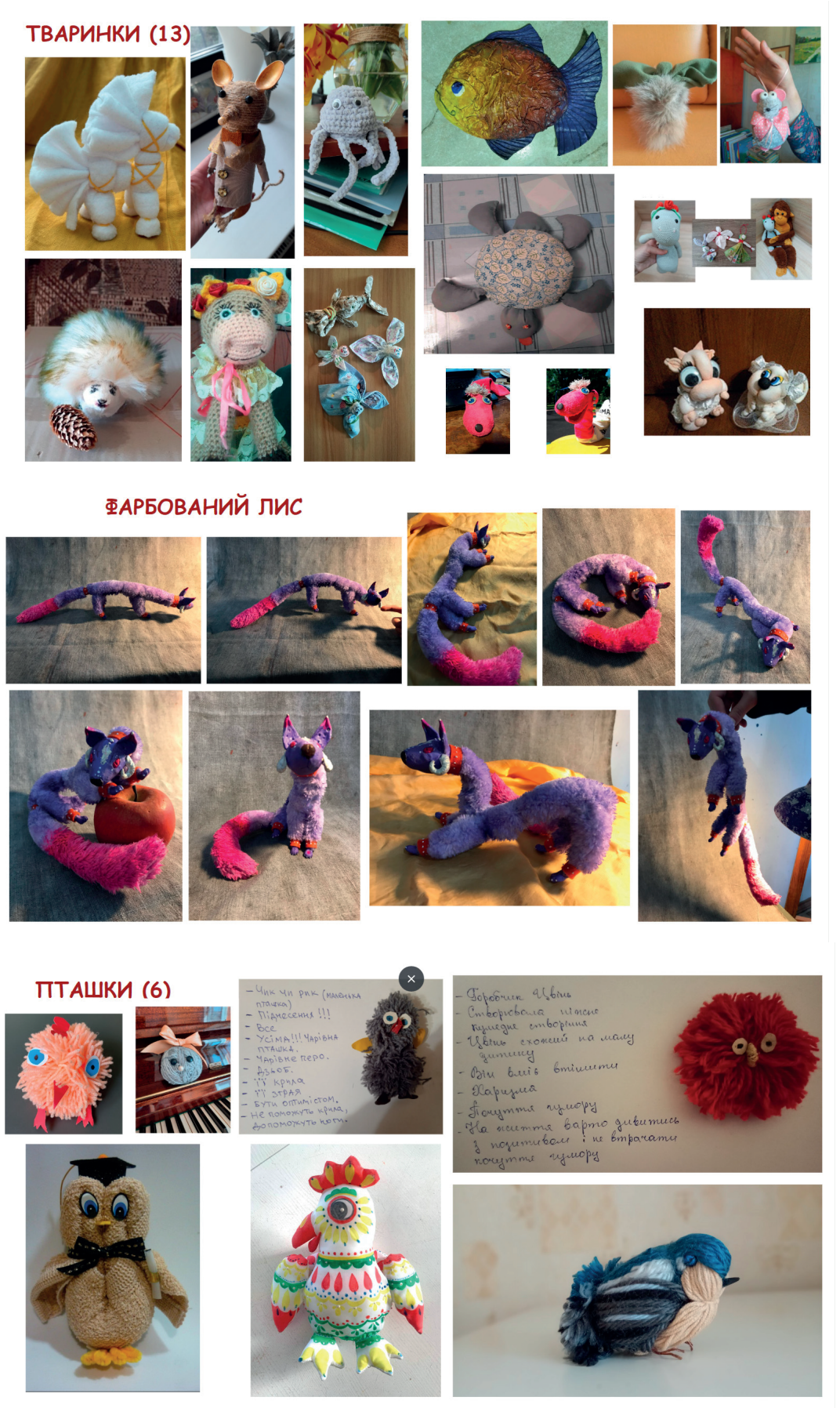
ЛЯЛЬКА ВУЗЛОВА/МОТУЗКОВА/МОТАНКА/У НАРОДНОМУ СТИЛІ (44)



ЛЯЛЬКА З АНТРОПОМОРФНИМИ РИСАМИ (37)



Іл. 6. Приклади робіт учасників



Іл. 7. Приклади робіт учасників





Іл. 8. Приклади «порад ляльок» та робіт учасників

Аналіз практичного завдання за темою: «Казкотерапія для дітей та дорослих під час та після війни»

АНАЛІЗ ПРАКТИЧНОГО ЗАВДАННЯ ЗА ТЕМОЮ: «КАЗКОТЕРАПІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ДОРОСЛИХ ПІД ЧАС ТА ПІСЛЯ ВІЙНИ»

Марина Бриль
Ольга Сербова

ТЕРАПЕВТИЧНА МЕТАФОРА ЯК ІНСТРУМЕНТ РОБОТИ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ ВІЙНИ

Війна завжди пов'язана з руйнуваннями та невизначеністю, коли звичне життя людини, якого торкнулася війна, суттєво змінюється – місце, спосіб та цінності. Людина, перебуваючи в таких умовах, починає шукати джерела емоційної стійкості та важливі для себе духовні сенси. Психологічним інструментом, який має потенціал допомоги у визначенні душевних і духовних орієнтирів, опор життєстійкості, може стати персоніфікована терапевтична казка. **Метафора Перемоги** може бути корисною для перенесення надій та ідеалів, звільняючи людину від почуття безнадійності та втрати контролю. Робота з метафорою Перемоги відкриває простір для емоційного самовираження, сприяє подоланню страхів та підтримує впевненість у подальших перспективах. Метафоричний підхід допомагає глибше зрозуміти і пережити Перемогу як багатогранний символ, важливий для внутрішнього відновлення та відчуття єдності в складних умовах війни. Перемога як архетипічний образ виступає символом досягнень і цінностей, до яких прагне суспільство. Такий підхід сприяє глибшому усвідомленню ролі власного внеску в спільну справу, формуючи стабільну основу для психологічної підтримки.

У психології **казку** широко застосовують як інструмент психотерапії та корекції в освітніх проєктах, тренінгах, роботі з дітьми та дорослими різних соціальних категорій. **Основний прийом**, який закладений у казці, – це **навіювання**, що має недирективний, екологічний вплив та допомагає учасникам казкотерапевтичних процесів подолати психологічні проблеми та сформулювати позитивні сценарії вирішення своїх життєвих ситуацій. Може здаватися, що казковий контекст у роботі з психологічними запитами людей є надуманим, але міфологічне мислення як метод усвідомлення людиною своєї долі та свого місця в житті є наслідком багатовікового культурного досвіду людини (Ткач & Сербова, 2022). Науковці та практики розглядають казкотерапію як ефективний інструмент для роботи з травматичним досвідом.

> *«<…> головною метою казкотерапії є надання психологічної допомоги психічно здоровим людям у ситуаціях різного роду психологічних труднощів, а також у випадку потреби згармонізувати власне життя й самовідчуття у ньому» В. Солодухов* [10, с. 118].

Вивчення застосування казкотерапії в психології має достатньо тривалу історію. У межах нашого дослідження важливо спиратися на погляди К. Юнга, який вважав, що створення символу або спостереження за ним має терапевтичну

силу, адже це спроба несвідомої частини психіки висловитися через конкретну форму або образ. Він зауважував, що через символ запускається потужний механізм самозцілення, який закладений у нашу психіку від народження (Юнг, 2018). Клієнти наповнюють метафору індивідуальним змістом і сенсом, за якими стоять власний життєвий досвід, родинний, культурний та історичний контексти (Сербова, 2024а; Сербова 2024б; Ткач та ін., 2021).

Ядром будь-якої **казки є метафора**.

> «*Терапевтична метафора як метод юнгіанського консультування – це продукт письменництва клієнта за запропонованим психологом алгоритмом і побудований за допомогою архетипних образів і символів та з урахуванням базових положень аналітичної психології*»
>
> Р. Ткач [12, с. 161].

У сучасній науці використання казки, як інструменту роботи психолога, принципи роботи з терапевтичною казкою, форми й особливості її впровадження в індивідуальну та групову роботу, вивчали українські науковці О. Василевська (2014), І. Данилюк & С. Зольникова (2019), Г. Локарєва & О. Філь (2016), М. Махній (2023), Л. Магдисюк, Р. Федоренко & М. Замелюк (2019), В. Солодухов (2006), Р. Ткач (2017, 2020 – 2023) та інші.

О. Василевська (2014) зазначає, що **казка** – *це текст, який моделює ситуацію подолання життєвих труднощів, впливає на людину як на творця символічної реальності та дозволяє вирішувати широкий спектр психологічних проблем: від самопізнання до гострих життєвих криз.*

> ***Казка*** *– це текст, який моделює ситуацію подолання життєвих труднощів, впливає на людину як на творця символічної реальності та дозволяє вирішувати широкий спектр психологічних проблем: від самопізнання до гострих життєвих криз*. О. Василевська (2014).

Г. Локарєва & О. Філь (2016) продовжують думку про глибокий особистісний вплив казки як виду мистецтва, що має своєрідну терапевтичну, а саме катарсичну функцію – *очищення душі, зняття стресу, заспокоєння*. Казка вирішує завдання своєрідних *«дзеркала та кристалу»*, формуючи здатність людини стати творцем власних внутрішнього та зовнішнього світів. Ці настанови є цінними для організації роботи з підтримки ментального здоров'я з професіоналами, діяльність яких пов'язана з дітьми, а саме з викладачами сфери мистецької освіти, які крім своїх професійних мистецтв, постійно навчаються мистецтву розуміння самих себе та самопідтримці як необхідній фаховій компетентності сьогодення.

Наше дослідження базувалося на персоніфікованому підході юнгіанської казкотерапії, авторкою якого є *Р. Ткач*.

Цей підхід виник у результаті **інтеграції:**

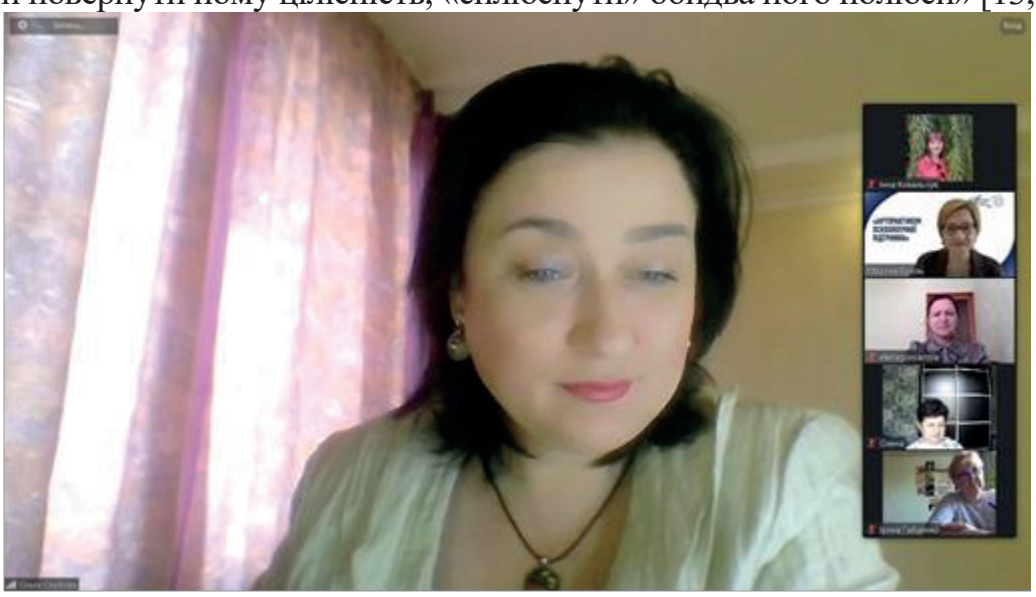


Зміст цього підходу полягає в тому, що клієнта просять написати казку, спираючись на заданий алгоритм, казка створюється на основі архетипічних мотивів (Tkach, 2017). **Інструментом проникнення в несвідоме** може бути переведення внутрішнього переживання людини в **текст метафори**, яка з'єднує в собі слово й образ і дозволяє здійснити не тільки рух всередину, а й вийти назовні, у світ зовнішніх проявів. Для того, щоб прихований зміст терапевтичної метафори досяг мети і був прийнятий психікою клієнта, необхідно, щоб історія:

1) була в чомусь ідентичною проблемі клієнта	***2) пропонувала досвід заміщення***	***3) мала позитивне завершення, як винагороду за усі негаразди і випробування***
при цьому не мала з нею прямої схожості), щоб клієнт зміг зануритися в метафоричний світ і ототожнити себе з персонажами і подіями уявного світу;	*(деяку модель), почувши про який і провівши його крізь фільтри своїх проблем, клієнт зміг побачити можливості нового вибору;*	*Метафора зі щасливим кінцем надихає клієнта, допомагає набути психологічного ресурсу* (Ткач та ін., 2021).

У межах освітнього онлайн-проєкт «Артпрактикум психологічної підтримки один з вебінарів, який проводила О. Сербова (Іл. 1), було присвячено темі використання терапевтичної казки як психологічного засобу самопідтримки (**«Казкотерапія для дітей та дорослих під час та після війни»**, 2024). Під час теоретичної частини вебінару були розглянуті основні положення юнгіанської казкотерапії як ефективного метода в роботі з емоційними переживаннями; окреслено основні структурні елементи казки, три золотих правила конструювання терапевтичної казки та механізми актуалізації ресурсу через символічне мислення за допомогою терапевтичної метафори, наповненої архетипічними символами. Було зазначено, що «війна розколює цілісну структуру архетипу на негативний і позитивний полюси й нанизує на кожен із них

актуальні переживання. Оскільки негативних переживань під час війни багато, то, відповідно, негативний полюс набирає енергію, стає дедалі більш зарядженим і в якийсь момент опановує свідомість людини, позбавляючи її фізичних, душевних і духовних сил. Робота з метафорою Перемоги полягає в тому, щоб наповнити енергією позитивний полюс архетипу й повернути йому цілісність, «сплюснути» обидва його полюси» [13, с. 150].



Іл. 1. О. Сербова. Вебінар: «Казкотерапія для дітей та дорослих під час та після війни» (28.05.2024)

З метою актуалізації ресурсу через символічне мислення з учасникам було проведено практичну вправу – за запропонованим алгоритмом із використанням предметів побуту «Чаювання з Перемогою» [13, с. 106–116] написати власну казку. Так учасникам було запропоновано провести символізацію та метафоризацію складних внутрішніх переживань, накопичених за роки війни, що допоможе їм відшукати джерело внутрішньої сили й ресурсу, аби справлятися зі щоденними стресовими ситуаціями.

Зазначимо, що в сутності церемонії чаювання, яка була запропонована в методиці як умовна казкова ситуація своєрідного об’єкту культурної спадщини людства, покладено *4 базових принципи*:

- ***гармонія*** (з природою та у відносинах між людьми);
- ***повага*** (до всього і до всіх, що виходить з почуття подяки);
- ***чистота*** (фізична та духовна для відновлення життєвої енергії);
- ***спокій*** (душевний спокій та ясність розуму).

Отже, метафора «Чаювання з Перемогою» створює образ тепла, близькості та мирного часу, де Перемога виступає не лише як далека мрія чи стратегічна ціль, а як

близький друг або наставник, з яким можна провести час і поговорити про пережите. Це чаювання символізує момент, коли людина здобуває перемогу всередині себе, зустрічається з цим почуттям та інтегрує його у свій внутрішній світ.

Нами визначено психологічні та терапевтичні аспекти метафори «Чаювання з Перемогою»:

1. **Символ спокою та безпеки**. В умовах постійної напруги війни, чаювання – це символічний острівець спокою, який дозволяє відчути безпеку та тепло. Образ «Чаювання з Перемогою» нагадує, що мир та спокій можливі, навіть якщо це тільки уявна зустріч, і підкреслює здатність переживати емоції у підтримуючому середовищі.

2. **Зв'язок із внутрішньою силою**. Така метафора запрошує людину уявити Перемогу не тільки як щось зовнішнє, але і як силу всередині себе. Уявляючи розмову з Перемогою за чашкою чаю, людина усвідомлює свій вклад у досягнення цієї Перемоги і зміцнює власну віру та витривалість.

3. **Прощання з тривогою**. Під час «чаювання» можна подумки подякувати за те, що дало сили пережити страхи або поговорити з Перемогою про те, як війна змінила життя та що втрачено, а що вдалося здолати. Це своєрідне очищення від важких почуттів, через зустріч з Непроханим гостем, зокрема.

4. **Спільність та підтримка**. Уявляючи Перемогу як близького друга, з яким можна обговорити своє життя, людина відчуває підтримку та співпричетність, адже Перемога уособлює все, заради чого були зроблені зусилля. Цей акт спілкування може слугувати засобом для відновлення внутрішнього ресурсу й мотивації.

5. **Емоційна готовність до нового**. Чаювання – це не про фінал, а про готовність до нового етапу. Після чаювання з Перемогою людина залишає в минулому травми та втрати, формуючи образ оновлення.

Для виконання завдання учасникам було запропоновано ознайомитися з певним казковим *«зачином»,* в якому головна героїня казки – *Перемога* – чекає гостей в особливий для неї день та готує для своїх гостей святковий чай. У завданні були також задані такі умови: попрацювати з фотографіями чайних приборів (чайні тріо), які представлено в різних кольорах та поєднаннях кольорів (Іл. 2):
біла чашка з квітами*, синя* із золотими візерунками та *червона* із золотими візерунками.



Іл. 2. Чайні прибори для створення казки

Інструкція пропонувала: подивитися на всі чайні тріо та уявити, хто прийшов у гості до *Перемоги*, персоніфікувати запрошених *Подруг* та пояснити вибір ними чашок за кольором, у тому числі й самою господинею.

Надалі в алгоритмі завдання з'являлася ще один образ – *Непрохана/ий гостя/гість*, її поява є несподіваною та небажаною для всіх учасників чаювання. Образ *Непроханої/го гості/гостя також* треба було персоніфікувати та запропонувати чашку на вибір із чайних тріо: *золотаву, чорно-золотаву* чи *синю* (Іл. 3).



Іл. 3. Чайні прибори для персонифікації образу непроханої/го гості/гостя

У казці пропонувалося за наданим алгоритмом описати думки та промови всіх героїв: *Перемоги*, її *Подруг,* неочікуваної *Непроханої гості/гостя* та завершити казку щасливим кінцем.

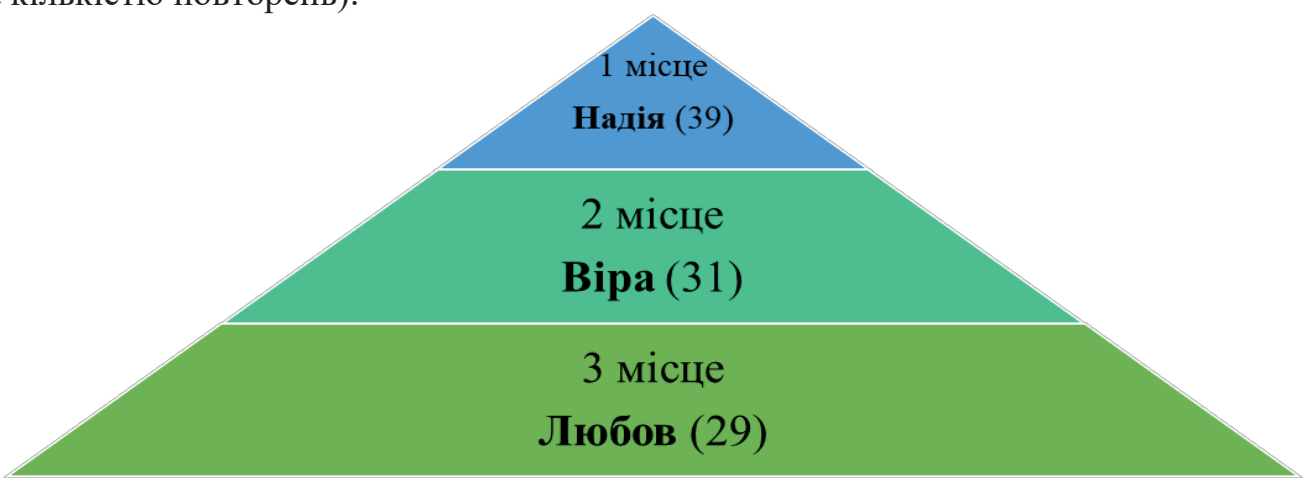
За результатами роботи вебінару було написано 144 казки *«Чаювання з Перемогою»*, аналіз яких дозволив узагальнити та представити результати дослідження в нашій публікації. Під час аналізу представлених респондентами терапевтичних казок виділено *27 персоніфікованих образів* подруг *Перемоги*, які завітали на чаювання в такий особливий для неї день. Узагальнені дані щодо переліку та кількості повторень представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Подруги Перемоги

Персоніфікований образ	К-ть повторень	Персоніфікований образ	К-ть повторень
Надія	39	*Щастя, Мир, Вірність*	по 6
Віра	31	*Героїзм, Відвага*	по 5
Любов	29	*Весна, Спокій, Сміливість, Воля, Правда*	по 4
Радість	18	*Хоробрість, Наполегливість, Мужність*	по 3
Сила	13	*Україна, Справедливість, Мрія, Гармонія,*	по 2
Єдність	7	*Дитинство, Терпіння, Відродження, Злагода*	

Отже, «топ» уявних гостей *Перемоги* склався з таких персоніфікованих образів (за кількістю повторень):



Можна визнати, що це достатньо сильні етичні орієнтири сьогодення для всіх українців, які переживають війну та символічно обирають *Надію, Віру* та *Любов* «союзницями» Перемоги.

Зазначимо, що такі позитивні базові цінності успадковуються на рівні колективної свідомості та колективного несвідомого, свідомості поколінь, і виступають на перше місце, незважаючи на те, що всі респонденти вже тривалий час знаходяться в значному потоці травматичних подій. Такий вибір підкреслює перевагу для них загальнолюдських цінностей, упевненості в перемозі добра.

На 4 місці знаходиться *Радість,* можемо припустити, що радість, яка супроводжує довгоочікувану Перемогу підкреслює її фундаментальне значення, адже вона несе відчуття полегшення та внутрішньої гармонії після тривалих страждань і боротьби. Як одна з основних базових емоцій, радість має значний вплив на психіку, оскільки саме вона допомагає відчути цінність життя та надає сили для відновлення після важких випробувань. У цьому контексті, радість, яку респонденти пов'язують з Перемогою, вказує на глибоку потребу в позитивних переживаннях, що компенсують біль та тривогу війни. Так, радість стає невід'ємною емоційною «подругою» *Перемоги*, підкреслюючи прагнення до мирного життя і спільного майбутнього, в якому домінують не страждання, а щастя і розвиток.

Повний перелік персоніфікованих образів – «подруг» *Перемоги*, представлений у таблиці, відображає ціннісну систему понять, що мають важливе значення для респондентів. Цей ряд охоплює ключові символічні образи, такі як *Сила, Єдність, Спокій, Справедливість, Відродження, Гармонія* та інші. Кожен із цих образів несе в собі значення і прагнення, що є критичними для посттравматичного відновлення та позитивного сприйняття майбутнього. Персоніфіковані образи не лише висвітлюють емоційний і психологічний стан респондентів, а й символізують їхні глибокі цінності та потреби в безпеці, розвитку й єдності. Наприклад, такі образи, як *Мир, Весна, Гармонія* – асоціюється з очікуванням нового, вільного від страху життя, тоді як *Єдність, Україна, Справедливість* символізують повернення до власної ідентичності й автономії. *Відродження* та *Спокій* натякають на прагнення до особистого й національного відновлення, зцілення і рівноваги після періоду випробувань. Так, цей ціннісний ряд відображає не лише індивідуальні мрії, а й спільні уявлення про Перемогу, створюючи новий емоційний і культурний контекст. Персоніфіковані образи слугують своєрідним психоемоційним орієнтиром, що об'єднує респондентів в їхньому баченні майбутнього, де панують мир, безпека та внутрішня гармонія.

Персоніфіковані образи *Непроханої/го гості / гостя* представлені в таблиці 2.

Зазначимо, що частині респондентів (11 осіб, 8%) було складно персоніфікувати образ *Непроханої/го гості / гостя.* Це може свідчити про активізацію захисного механізму психіки, який допомагає уникнути надмірного занурення в негативні переживання через брак ресурсів для їх осмислення та опрацювання. Зокрема, коли людина не має достатньо психологічних сил, у неї може активуватися стратегія уникнення складних емоцій, що є природним захистом від потенційно травматичного впливу. Крім того, це може бути пов'язано з неприйняттям негативного образу або нездатністю інтегрувати цей досвід у своє сприйняття. Часто в умовах стресу, таких як війна, психіка інстинктивно обмежує усвідомлення травматичних образів, захищаючи так людину від додаткових переживань.

Таблиця 2

«Непрохана/ий гостя / гість»

Персоніфікований образ	К-ть повторень	Персоніфікований образ	К-ть повторень
Зрада / Зрадник, Зневіра	по 9	*Сумнів*	5
		Тривога, Тривожність	4
Смуток	8	*Біль, Брехун, Брехня, Війна*	по 3
Смерть, Журба	по 7	*Байдужість, Втрата, Горе, Заздрість, Страх, Любов, Колаборант, Поразка, Розчарування*	по 2
Сум	6	*Агресор, Вампір, Віра, Ворог, Втома, Гордовитість, Злість, Лихо, Лінь, Мандрівник, Невдача, Невпевненість, Ненависть, Нерозсудливість, Пам'ять, Переможений Сусід, Печаль, Проблема, Радість, Росса, Руський Язик, Слабкість, Старий Дід, Сусід «Велике Зло», Тверезий Глузд, Час*	по 1

Більшість з учасників вебінару образ *Непроханої/го гості/гостя* представили в негативному полюсі, так на перші позиції вийшли – *Зрада / Зрадник, Зневіра, Смуток, Смерть, Журба, Сум* та *Сумнів*.

Важливо зауважити, що чимало образів є відображенням суб'єктивного досвіду та особливостей індивідуального переживання: *Байдужість, Біль, Втома, Гордовитість, Горе, Журба, Заздрість, Злість, Зневіра, Лінь, Невпевненість, Ненависть, Нерозсудливість, Розчарування, Печаль, Смуток, Сум, Сумнів, Страх, Тривога, Слабкість.*

Лише 8 представлених образів мають позитивну або нейтральну персоніфікацію *Непроханої/го гості / гостя*: *Віра, Любов, Радість, Пам'ять, Тверезий Глузд, Час, Мандрівник, Старий Дід.* Але в порівнянні з подругами – союзницями *Перемоги,* список образів *Непроханої/го гості / гостя* набагато більше – *49 образів.*

На наш погляд, це відображає з одного боку, єдність відчуття того, що може «наближати» Перемогу, допомагати переживати важкі часи, і більшу варіативність перепон на шляху до Перемоги (зрадництво, наприклад), важких психологічних станів (втома, слабкість тощо), а також негативних особистісних якостей (байдужість, гордовитість тощо).

Серед найбільш емоційно забарвлених образів, також зустрічаємо такі, що напряму пов'язані з війною: *Війна, Ворог, Втрата, Лихо, Невдача, Смерть, Поразка, Проблема,* а також образи, які мають *«політичний контекст»: Колаборант, Переможений Сусід, Сусід «Велике Зло», Руський Язик.*

Така варіативність образів свідчить про суб'єктивне відчуття та витлумачення причин та наслідків війни.

Наведемо один з текстів казки:

«В гості до Перемоги прийшли – Мужність та Сила. Перемога почала пригощати їх чаєм. Силі вона подала синю чашку, бо синій колір вважала символом невичерпної сили, а Мужності – червону, як символ, витривалості та непохитності.

Раптом до Перемоги постукали. Це був – Час, Час, який не повернути, але в той же час він той, хто піклується про майбутнє. Перемога запросила Час до столу, собі налила чай в білу з золотим орнаментом чашку, з надією на світле майбутнє. У кімнаті запанувала тиша, і кожен думав про щось своє. Перемога думала про майбутні світлі дні. Сила та Мужність – про нескореність, про те, що все можна здолати за допомогою Мужності та Сили. Час думав про минуле та прожите життя.

Незграбне мовчання перервала Перемога. Вона закликала до змін з вірою у світле майбутнє. Сила та Мужність її підтримали і додали, що вони все зроблять для досягнення цього. Сила розповіла історію, яка закінчувалась словами, що з часом все зміниться і буде над чим задуматись. Час перепросив за минуле і наголосив, що потрібно думати сьогодні за свої вчинки, щоб не було соромно потім. Відтоді подруги почали частіше зустрічатись і запрошувати Час для обговорення своїх вчинків» (Олександр Ш.).

Наступний аспект аналізу – символізм кольору чашок, які респонденти обирали для своїх героїв. Переважна кількість респондентів (62 виборів, 43%) для *Перемоги* обрали *білу з квітами чашку.* З давніх часів білий колір наділяли ознаками про всіляке благо, радість, чистоту, здоров'я, примноження потомства, мир, злагоду. З білим кольором пов'язані уявлення про початок життя: сім'я, материнське молоко. Білий колір властивий цінним продуктам харчування: борошно, рис, яйце, звідси, мабуть, і походить значення білого кольору як символу блага, життя, здоров'я [Колір в просторово-предметному середовищі…, 2021, с. 105]. Саме такі сенси вкладали респонденти у вибір білої чашки. Також вони зауважували на вагомості квітів як символів: «квітів Перемоги», «життя», «відродження», «чистоти та оновлення», «квітучої землі, де народилася, та яку оберігала та захищала *Перемога*» та ін.

На другому місці за кількістю виборів чашки для *Перемоги – червона* (57 виборів, 40%). Головне джерело асоціацій, пов'язаних із візуальним сприйняттям червоного кольору – це його причетність до живого. Він налаштовує на рішучість, здатний спонукати людину на той чи інший вчинок, зробити енергійне зусилля [там само, с. 148]. Підтвердження цього символізму ми знаходимо і в текстах респондентів: «колір Перемоги», «колір червоного маку – крові захисників », «символ пролитої крові загиблих від війни людей», «колір, який наділяє володаря духовною і фізичною силою»; колір: «енергії», «сили», «успіху», «радості», «оптимізму», «активності», «мужності», «лідерства і рішучості», «любові», «волі», «життя», «боротьби за справедливість», «незламності», «незалежності», «героїзму», «страждань».

На третьому місці за кількістю виборів – *синя чашка* для Перемоги (25 виборів, 17%). За психологічною характеристикою, синій може виражати прояв самотності, тихого смирення і глибокої віри [там само, с. 172]. У текстах респондентів синій є символом неба, моря, чистоти, одним з кольорів прапору.

Окремо зупинимося на виборі чашки для *Непроханої/го гості / гостя.* Переважно (102 вибори, 71%) – це *золотаво-чорна* чашка, символізм якої респонденти пов'язували з характеристиками самого образу *гості/гостя* – «як чорне сонце», «чорнота – темрява», «чорне поглинає енергію світла», а також їх ролі в житті та наслідків, – «ніби життя до та після», «нещастя», «небезпека», «зрада, невиконання обов'язків», «сумна звістка», «зло», «печаль, траур». Вважається, що поєднання чорного та жовтого та його тонами – скандальне. Жовтий на чорному тлі проявляє себе яскраво, агресивно, різко, гостро, безкомпромісно. Так підсвідомість сигналізує про небезпеку [там само, с. 127]. У нашому випадку переважна більшість учасників обрала саме це поєднання. Як вже зазначалося вище більшість образів *Непроханої/го гості / гостя* негативні, що підкреслювалося вибором чашки. Нейтральні образи мали такі характеристики: «оскільки Правда може містити суперечливі точки зору», «*Тверезий глузд* буде пити з золотавої чашки як з золотої середини».

Ціннісні компоненти та трансформуючи сенси респондентів відображено в діалогах і промовах головних героїв. Цікавими для аналізу, на наш погляд, є трансформації *Непроханої/го гості / гостя* під час спілкування з *Перемогою* та її *Подругами.* Сюжети основних трансформацій та усвідомлень персоніфікованих образів *Непроханої/го гості / гостя* представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

Сюжети трансформацій *Непроханої/го гості / гостя* в терапевтичній казці «Чаювання з Перемогою»

Непрохана/ ий гостя/гість	**Дієвий сюжет**	***Непрохана/ ий гостя/гість***	**Дієвий сюжет**
Агресор	не знав, чув погане, судив з чужих думок, якби володів точною інформацією, то ніколи б не напав	Лихо	її ніхто ніколи не любив по-справжньому
Байдужість	захотіла заповнити пустоту своєї душі	Любов	подарувала подарунки
Біль	розчулився і попросив пробачення, що примусив страждати та пережити, вклонився	Мандрівник	не очікував, що люди можуть мені допомогти
		Ненависть	поклонилася, злість закривала очі і від того вона була сліпа до хорошого і доброго
Брехун	кається, не буде брехати, плакав, вклонився	Пам'ять	вірити у майбутнє, сподіватися, любити, навчити, пам'ятати
Брехня	не ходжу, змінило ставлення, хочу дружити та творити добрі справи, прибрати НЕ- з мого ім'я	Печаль	хочу змінитися, допоможіть
	прийшла вибачитися, навчіть мене нести добро в світ	Поразка	приходжу не для того, щоб завдати болю, а для того, щоб навчити; допомагаю побачити слабкості, виправити помилки, стати краще
Віра	плакала від того, що має бути в кожного в серці	Радість	дякувала

Продовження табл. 3

Війна	попросила вибачення і пішла назавжди	Розчарування	просило вибачення
	жалкувала	Слабкість	була дуже вдячна Перемозі, що їй дозволили бути разом
Ворог	попросив вибачення	Смерть	зробила висновки, поклонилася
Втома	відчула легкість, піднесення, ми хоч і втомилися, але ми стоїмо		не можу змінити, просто прийміть
Втрата	плакала, вклонилася, пішла		
Горе	не пишаюся, вірю	Смуток	зворотній бік радості, невіддільна частина Перемоги, пообіцяв навчитися посміхатися
	дякую, що прийняли, відчуваю як це нелегко		заплакав, попросив підтримки
Заздрість	не робіть мої помилки, нікому не бажайте чужого, а цінуйте те, що маєте і шукайте своє	Сум	вибачився, якби ви зрозуміли мене
			з такими друзями буде веселим
Злість	спробую бути лояльнішою, привітнішою	Сумнів	жалкує, що були дні, коли його було так багато
Зневіра	знайшла підтримку		шкодую, що зіпсував, не хотів завдати шкоди, зрозумів важливість
	надихнули на життя, запалити вогонь, додати сили		
	хочу змінитися і стати кращою, хочу, щоб мене звали Надією		соромно, вдячний, затримував розвиток подій
	подякувала		
Зрада	плакала, зрозуміла, попросила дати шанс, повірити, вибачилася	Страх	злякався
			дуже хочеться вірити
	заздрила, хотіла посварити, почула і зрозуміла, що дуже помилялася		боявся, пробач, готовий змінитися, поклонився
	зроблю, що в моїх силах, щоб не зрадити довіри		
Зрадник	поклонився кожному і зрозумівши, що він зайвий, пішов геть	Тривога, тривожність	буду приходити, але намагатися не часто вас турбувати
Журба	втомилася, мусила		зменшилася в розмірах
	почала плакати, зрозуміла, що її люблять і в неї вірять		заспокоїлася

Приклад подібної трансформації *Непроханої/го гості / гостя – Сумніву* ілюструє такий фрагмент терапевтичної казки:

«Мудра Перемого, пробач мене, якщо зможеш… Якщо не можеш зараз пробачити, то, можливо, зможеш згодом… Колись… Так, ми знайомі з дитинства, і я повинен був бути поруч з тобою в усі дні і ночі, на усіх стежках і дорогах цього страшного воєнного лихоліття…

Але я… Я злякався. Так, я злякався, як хлопчисько, якого кинули в річку, а він не умів плавати… А сьогодні ти мене до своєї хати впустила, на чайну церемонію запросила і особисто подала чашку з чаєм. Твоя великодушність безмежна. І саме на твоєму тлі я виглядаю ще більшою нікчемою… Відтак, роби зі мною, що забажаєш, бо я навіть не знаю, які слова підбирати і що далі говорити… Але точно знаю, що твій дар яснобачення давно допоміг тобі усе побачити і зрозуміти стосовно мене… Однак я знаю, що маю сам вголос озвучити свою нікчемну поведінку, сам повинен визнати свій страх, який сковував мене кайданами сумніву… Маю сам…». … наприкінці казки: *«У Бога – на все свій час. Ось і прийшов час Сумніву стати Відвагою!» (Марія Б.).*

Отже, проведене нами дослідження підтверджує важливу роль терапевтичної метафори в пошуку ресурсу під час війни, а саме:

1. Метафора «Чаювання з Перемогою» грає роль не тільки символу надії, але й виступає як потужний психологічний прийом для зниження тривожності, підсилення віри в себе та надання сенсу щоденній боротьбі.

2. Чаювання як ритуал символізує спокій, терпіння та рівновагу. Уявляючи «чаювання із Перемогою» символом завершення війни, людина може відчути внутрішні опори навіть під час випробувань.

3. Персоніфіковані образи гостей Перемоги акцентують увагу на різних емоційних переживаннях війни, таких як сум, страх, виклик і бажання Перемоги; різних цінностях та принципах, які підтримують респондентів у складних обставинах. Це може полегшити сприйняття війни як боротьби не лише з ворогом, а й за важливі особисті й суспільні цінності.

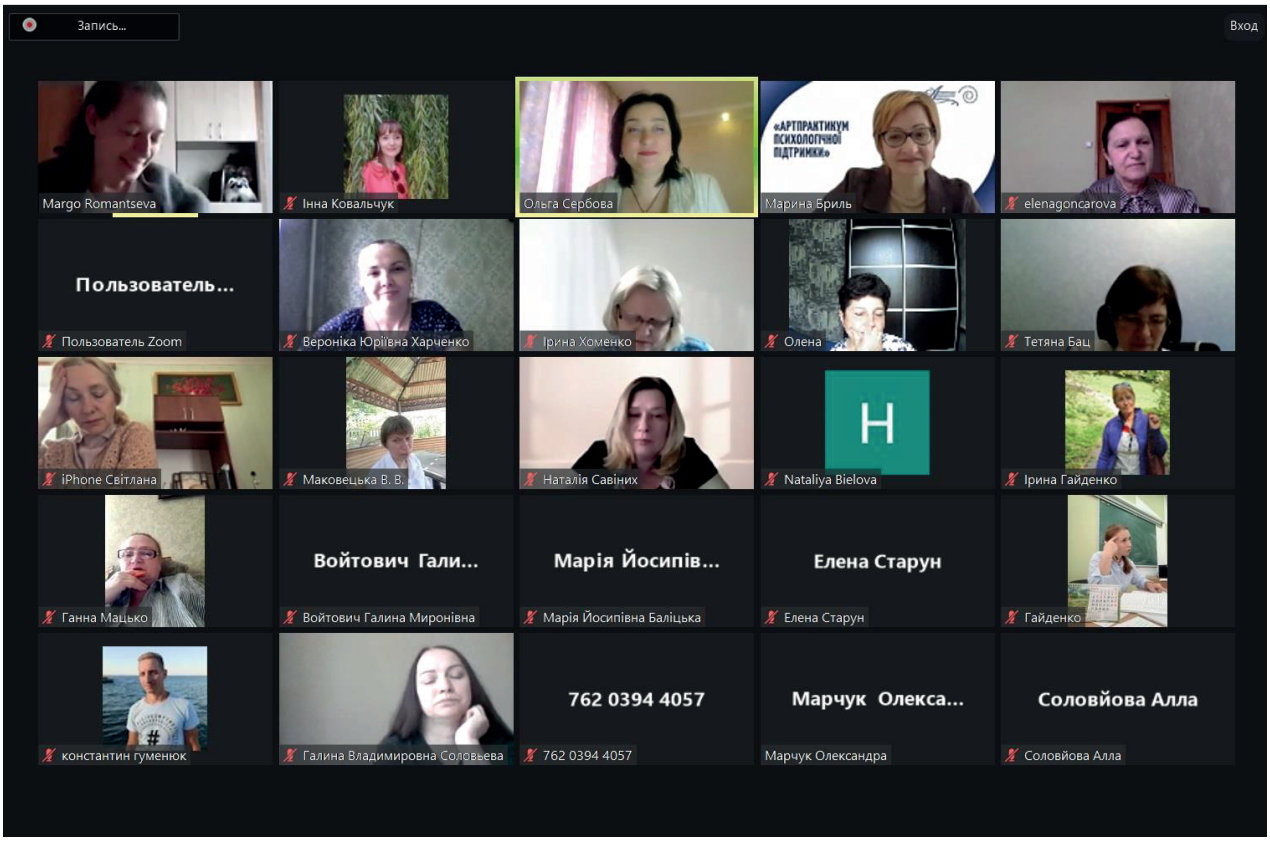
4. Діалог героїв виступає як форма пошуку емоційної підтримки. У цих діалогах також прослідковуються спроби віднайдення сенсів та підтримки цінностей, важливих для респондентів. Діалог символізує внутрішній діалог людини й пошук підтримки та натхнення зовні.

5. Образ *Непроханої/го гості / гостя* сприяє зниженню емоційної напруги, реконструюючи сприйняття ворога в менш загрозливих та більш осмислених рамках. Така метафорична інтерпретація сприяє переосмисленню війни як виклику, що піддається раціональному контролю, а не як неконтрольованої та страхітливої сили.

6. *Перемога* та її *Подруги* уособлюють різні складові Перемоги, які підтримують психологічну стійкість, адже дозволяють респондентам концентруватися на позитивних аспектах та внутрішніх ресурсах, які допомагають вистояти.

7. Колективний досвід через метафору: використання метафор дає змогу респондентам відчути, що їхні переживання є частиною спільного досвіду. Це допомагає долати відчуття ізольованості та розуміти, що боротьба за Перемогу – це колективна справа, де кожен знаходить свій власний ресурс і силу.

Так, робота з метафорою «Чаювання з Перемогою» створює «психологічний простір» для переосмислення досвіду війни та посилення духу через трансформаційні образи й цінності.



Іл. 4. Учасники вебінару «Казкотерапія для дітей та дорослих під час та після війни» (28.05.2024)

Тексти казок продемонстрували, що представлені сюжети мають для учасників вебінару глибинний світоглядний контекст. Кожна індивідуальна казка, створена за запропонованим алгоритмом, має індивідуальний зміст, пов'язаний з суб'єктивним досвідом проживання травми війни та суб'єктивний психотерапевтичній характер. Міфологічний характер казок відображає актуальні «моральні проблеми» сучасної соціальної та політичної ситуації, які хвилюють учасників, наприклад, зрада, відвага, втома, слабкість, зневіра тощо. Це проявилося і в виборах кольорів, і в персоніфікаціях основних героїв – як супутниць *Перемоги*, так і *Непроханої/го гості / гостя.* Представлені казки, незважаючи на опрацьовані сенси та щасливій кінець, залишили їх авторів з відкритим запитанням – «коли казка перестане бути казкою?» Але символи та поняття, які виникли в процесі створення казок, виявилися досить «живими» й ілюстративними. Це викликало глибокі особистісні рефлексії, які допомогли розкрити динамічні та статичні аспекти несвідомого. Наше бачення цінності використання терапевтичної метафори як інструменту роботи з травматичним досвідом війни отримало підтвердження в результатах представленого аналізу казок респондентів, а також у зворотньому зв'язку респондентів під час читання казок на вебінарі щодо відчуття ресурсу та отримання цінного інструменту самопідтримки.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Василевська О. І. Сучасні тенденції казкотерапії в роботі практичного психолога. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 12. Психологічні науки*. 2014. Вип. 44. С. 246–252. URL: http://surl.li/ohxrju (дата звернення: 16.08.2024).

2. Вебінар: «Казкотерапія для дітей та дорослих під час та після війни» (2024). *ДНМЦЗКМО :* вебсайт. URL: https://youtu.be/uec_eRSwpHs (дата звернення: 18.08.2024).

3. Данилюк І. В., Зольникова С. В. Казкотерапія як метод психологічного впливу на особистість. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2019. *5*(6), С. 161–173. URL: https://doi.org/10.31108/1.2019.5.6.12 (дата звернення: 25.08.2024).

4. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих / Л. І. Магдисюк, Р. П. Федоренко, М. І. Замелюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 152 с.

5. Колір в просторово-предметному середовищі: конспект лекцій для студентів спеціальності 022 «Дизайн» освітнього рівня бакалавр ОПП : Графічний дизайн, Дизайн середовища, Промисловий дизайн, Дизайн одягу / упоряд. Романенко Н. Г. ; Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2021. 196 с.

6. Локарєва Г. В., Філь О. В. Казкотерапія в підготовці соціальних педагогів до професійної діяльності: теорія і практика. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2016. 416 с.

7. Махній М. М. Казкотворчі технології у психолого-педагогічній практиці. Чернігів : Десна Поліграф, 2023. 224 с.

8. Сербова О. В. Пошук сенсу життя як шлях подолання страху смерті під час війни. *Згуртованість суспільства в умовах воєнного стану: актуальність, виклики та шляхи їх подолання :* зб. тез Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 16 – 17 трав. 2024 р. Кривий Ріг : КДПУ ; Полтава : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2024. С. 275–277.

9. Сербова О. В. Методологічні підходи до визначення форм підтримки особистості у пошуку, переосмисленні та формування сенсу життя під час війни. *Слобожанський науковий вісник. Сер. Психологія.* 2024. Вип. 1. С. 164–169. DOI: https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.29

10. Солодухов В. Л. Казкотерапія як метод психологічної допомоги суб'єктам. *Гуманізація навчально-виховного процесу: зб. наук. пр. (Спецвипуск): матеріали наук.-практич. конф. «Валеологічна культура особистості – джерело здоров'я».* 19 – 21 жовтня 2006 р. Слов'янськ : Видавничий центр СДПУ, 2006. С. 115–120. URL: http://surl.li/filrsc (дата звернення: 10.08.2024).

11. Ткач Р. М. Терапевтична метафора як метод юнгіанського консультування. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. Київ : Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК», 2017. Вип. 27. С. 138–143.

12. Ткач Р. М. Символічна мова і символічне життя: погляд нейробіолога та юнгіанського консультанта. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку:* тези доповідей ІІ Міжнародної конференції, 20 листопада 2020 р. Київ : Університет «КРОК», 2020. С. 96–98. URL: https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/174 (дата звернення: 20.08.2024).

13. Ткач Р. Поранений і Цілитель : навч.-методич. посіб. / передмова Ольги Сербової. Київ : Талком, 2023. 156 с.

14. Ткач Р., Сербова О. Використання кодів історичної пам'яті українців у терапевтичних метафорах. *Вчені записки Університету «КРОК»* №3 (67), 2022. С. 161–166. URL: http://surl.li/ziuqxw (дата звернення: 14.08.2024).

15. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме / пер. з нім. К. Котюк ; наук. ред. укр. вид. О. Фешовець. Вид. 2-ге, перероб. Львів : Видавництво «Астролябія», 2018. 608 с.

16. Юнгіанське консультування / Ткач Р. М., Сербова О. В., Сингаївська І. В. та ін.; за ред. Ткач Р. М. Київ : Талком, 2021. 220 с.

17. Tkach R. A tale of life and death: Jungian approach topersonal development. *Transformations in Contemporary Society*: Humanitarian Aspects. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2017. P. 264–268.

Вибрані матеріали з вебінарів (АП 1, 3, 4, 5, 8, 9): техніки, вправи, практичні та тестові завдання

ВИБРАНІ МАТЕРІАЛИ З ВЕБІНАРІВ (АПП 1, 3, 4, 5, 8, 9):
техніки, вправи, практичні та тестові завдання

ЗАВДАННЯ ЗА ТЕМОЮ АПП 1 «САМОТУРБОТА ВИКЛАДАЧІВ МИСТЕЦЬКОЇ ОСВІТИ В СКЛАДНІ ЧАСИ ЗАСОБАМИ АРТКОУЧИНГУ» (Надія Левус)

ВПРАВА «Скарби на берегах Ріки Життя»

Мета: застосування біографічно-ресурсної методики «Скарби на берегах ріки життя» для побудови ретроспективного бачення свого минулого, теперішнього і майбутнього; пошук позитивних ресурсів в біографії особистості, що сприяють її розвитку, самопідтримці та самотурботі.

Завдання: намалювати річку свого життя та скарби на її берегах (приємні спогади, значимі люди, ресурси, хобі, події).

На що **звернути увагу:**
• на використання образних слів, метафор;
• на стосунки з іншими людьми, на асоціації їх із символами та певними кольорами;
• на те, чи зобразила людина себе на малюнку і як саме.

Важливо **не використовувати:**
• запитання про причини, запитання зі словом «Чому?»;
• не оцінювати в категоріях «Добре-Погано»;
• не давати інтерпретацій;
• не пояснювати.

Корисні запитання:
• запитання про стосунки, їх якість;
• запитання про переживання і відчуття;
• запитання про думки при споглядданні малюнка;
• запитання про те, що людина для себе винесла з життєвих уроків.



Іл. 1. Робота учасника

ЗАВДАННЯ ЗА ТЕМОЮ АПП 3 «КНИГОТЕРАПІЯ ЯК ОДИН ІЗ СПОСОБІВ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В КРИЗОВІ ПЕРІОДИ» (Світлана Омельницька)

ВПРАВА «Точка опори»

«Книги – це точка опори в непередбачуваному світі. У житті. У коханні. Після смерті» ***Ніна Джордж***

Інструкція:

Прослухайте / прочитайте текст.

Оберіть і запишіть собі 10 – 15 слів, які запам'яталися.

Оберіть з них 5 – 7 слів, які особливо відгукуються («важливі слова»).

Складіть із цих слів позитивну фразу або фразу-мотиватор.

КАЗКА

Якось трапилася така історія. Лісом ішов літній Мандрівник. Дуже втомлений, але у гарному настрої. Побачивши біля дороги великий розлогий дуб, він вирішив відпочити в його тіні, присів на зелену траву, заплющив очі і одразу поринув у солодкий сон.

«Куди прямуєш? – почув Мандрівник приємний голос.

«Ходжу багато років Землею-Матінкою, шукаю Формулу Щастя».

«Формулу Щастя? А навіщо вона тобі?».

«Як навіщо?»

«Хочу і сам бути щасливим і людям допомогти стати щасливими».

«Ти ходиш багато років Землею і невже ніде щастя не бачив?»

«Та можна сказати, що ніде. Коли проходжу повз селища, бачу втомлених людей. Вони метушаться, чимось зайняті, кудись поспішають, біжать, їхні обличчя серйозні і завжди на чомусь зосереджені».

«Ти знаєш? Мені тебе шкода! Стільки років та втратив на пошуки того, що шукати і не потрібно».

«Як це? Ти хочеш сказати, що Формули Щастя не існує?».

«Чому ж? Її має кожна людина!»

«Ти глузуєш з мене: якби вона в мене була, то хіба б ходив я так довго по Землі в її пошуках?».

«Зовсім ні, просто ти раніше не звертав на мене уваги. А я тобі можу відкрити цю Формулу. Слухай уважно і постарайся зрозуміти: «Щастя всередині тебе! Якщо хочеш бути щасливим, будь! Навіть зараз, коли втомився, відчуй себе щасливим. Відчуй! Чуєш?».

І тут Мандрівник прийшов до тями. В його голові ще лунала фраза із сну: *«Відчуй себе щасливим!», «Що це було? Такий чудовий сон… З ким я розмовляв?»,* – Мандрівник оглянувся на всі боки, озирнувся, ніде, нікого не було. Сонце зійшло за обрій, а місяць яскраво відбивав його світло.

«Відбивав… Я зрозумів!, – вигукнув Мандрівник. *Це ж казав мій Внутрішній голос. Ми відбиваємо те, що є в нас. Якщо я захочу бути щасливим, то буду щасливим – у цьому полягає Формула».* Відчувши задоволення, Мандрівник вирішив повернутися, щоб поділитися щастям з іншими.

ВПРАВА «Найважливіше слово»

Інструкція-завдання: прослухати та вибрати 1 найважливіше слово з цього вірша. Слово, яке обрано, зобразити у вигляді символу: образ, знак, лінія тощо. Назвіть свій малюнок (асоціація). Спробуйте визначити від назви малюнка актуальну потребу.

Про мрії

А й правда, крилатим ґрунту не треба.
Землі немає, то буде небо.
Немає поля, то буде воля.
Немає пари, то будуть хмари.
В цьому, напевно, правда пташина…
А як же людина? А що ж людина?
Живе на землі. Сама не літає.
А крила має. А крила має!
Вони, ті крила, не з пуху-пір'я,
А з правди, чесноти і довір'я.
У кого – з вірності у коханні.
У кого – з вічного поривання.
У кого – з щирості до роботи.
У кого – з щедрості на турботи.
У кого – з пісні, або з надії,
Або з поезії, або з мрії.
Людина нібито не літає…
А крила має. А крила має!

Ліна Костенко

ВПРАВА « Мій шлях до успіху»

Інструкція-завдання: подумати про свою мету, перечитати всі прислів'я та обрати з переліку 3 прислів'я, які відгукуються та виписати їх. Спробувати ці прислів'я почитати по новому, попереставляти, погратися з словами. Скласти речення-мотиватор, план дій.

- Акуратність – запорука успіху.
- Хто себе перемагає, той в усьому успіх має.
- Щоб досягти великого, треба починати з малого.
- Кожна людина створює себе сама.
- Людина створює своє життя.
- Аби руки та охота, буде зроблена робота.
- Чоловік без волі, що кінь на припоні.
- Тяжко знання здобувати, зате легко носити.
- Мудрим ніхто не родився, а навчився.
- Чого навчився, того за плечима не носити.
- Наука для людини, як сонце для життя.
- Обіцяй мало, а зроби багато.
- Хто питає, той не блудить.
- В умілих руках і сніг спалахне.
- Діло роби, а лінь геть жени.
- Не кажи – не вмію, а кажи – навчусь!
- Щастя ключ до успіху.
- За кожним спуском, є підйом.
- Краще в малому удача, ніж у великомупровал.
- Коли в роботі успіх-і відпочити не гріх.

ЗАВДАННЯ ЗА ТЕМОЮ АПП 4
«ПЛЕЙБЕК-ТЕАТР І НАРАТИВНА ТРАДИЦІЯ ЯК ЗАСІБ ДЛЯ ЗЦІЛЕННЯ
(Наталя Вайнілович)

Перелік ігор, вправ на взаємодію, розігрів

«Невидимий м'яч». Перекидувати невидимі предмети зі звуком один одному. Повторюю той, що мені кинули – змінюю його – передаю інший і т.д. // У колі. Онлайн.

«Тряска». По черзі трясти: права рука – 10 раз; ліва рука – 10 раз: права нога – 10 раз; ліва нога – 10 раз....9 раз....8.... І так до 1. Прискорення. // У колі. Онлайн.

«Асоціація з іменем». Учасник/ця називає своє ім'я та асоціацію на нього. Можна – на першу букву імені. Можна додати спонтанний образний рух. // У колі. Онлайн.

«Історія про предмет». Учасник/ця приносить будь-який предмет з простору, де знаходиться, та розповідає про нього: де він стоїть, чому обрала саме його. // Онлайн // Для офлайну – предмет, який є з собою.

«Соціометрія»: запитати про настрій: енргійний-втомлений – показують рівнем руки/смайликом/шириною рук; хто, з якого міста (можливо, доповнити короткою історією про місто, але обережно); питання про майбутню професію / хобі тощо. *Мета:* знайти спільність та побачити унікальність; отримати інформацію, яка допоможе налагодити зв'язок з групою та в групі.

«Коло настрою». Учасник/ця озвучує свій стан словами, а інші відображають цей стан образним рухом. // У колі. Онлайн.

«Спільне рахування». Група рахує від 1 до 21 чи більше (залежить від кількості учасників). В один момент часу називається одна цифра/число. Людина не може казати підряд дві цифри / числа. Якщо рахунок збивається – з початку. // У колі. Онлайн.

«Спільна пісня». Хтось спонтанно обирає українську пісню, починає її співати, інші це підтримують, навіть, якщо не знають слів. // У колі. Онлайн. Взагалі, в онлайні гарно єднає вмикання мікрофонів та створення спільного аудіального фону.

ЗАВДАННЯ ЗА ТЕМОЮ АПП 5 «ФОТОГРАФІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ» (Ірина Борейчук)

Як працювати з фотографією

5 базових методів фототерапії (Дж. Вайзер), які можна використовувати для психологічного відновлення особистості

(психологічно здорова особистість – цілісна, самореалізована та самоврегульована)

- ✓ Фотопроєкції.
- ✓ Фотографії, зроблені людиною.
- ✓ Фотографії людини, зроблені іншими.
- ✓ Автопортрети.
- ✓ Сімейні фотоальбоми.

Фотографія:

- ***дає*** усвідомлення досвіду / пережитих подій та присвоєння зображених предметів;
- ***забезпечує*** можливість детального ретроспективного аналізу подій;
- ***фіксує*** важливі деталі / проявляє зображене;
- ***забезпечує***:
  - ✓ можливість реального погляду зі сторони;
  - ✓ точки опори особистості;
  - ✓ важливе актуальне близьке особисті та сімейні цінності;
  - ✓ переконання / мрії / цілі;
  - ✓ актуальні / проблемні / бажані переживання / емоції;
  - ✓ актуальні / проблемні / бажані системи відносин;
  - ✓ фундамент існування ідентичності людини.

Сприйняття зображення. Як ми бачимо предмети та інтерпретуємо зміст?

Р. Грегорі «Теорія візуального припущення» робимо припущення на основі наших очікувань.

К. Хандерсон «Сприйняття суті сцени». Око сприймає через смислові центри (що саме для нас виступає смисловим центром на зображенні – колір, природа, тварина, штрих…). Ми сприймаємо зміст зображення на основі нашого досвіду, установок, цінностей, освіти, виховання…

Філософія зображення. Зображення – це видумана реальність творця, його задумка, постановка: Чому була зроблена фотографія? Яка мета? Що було до та станеться після?

СХЕМА: як працювати з фотографією:

1. Технічний опис.
2. Виокремлення основних дійових осіб (предметів) і учасників.
3. Обговорити взаємодії між предметами.
4. Знаходження паралелей з реальним життям людини.

Зображення виступає візуальною проєкцією емоційної невербальної карти індивіда:

- Розповісти про те, що раніше розповісти не можна було…
- Побачити щось, що було раніше невидиме…
- Зустрітись з тими почуттями, які витіснялись.

ЗАВДАННЯ ЗА ТЕМОЮ АПП 8
«КАЗКОТЕРАПІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ДОРОСЛИХ ПІД ЧАС ТА ПІСЛЯ ВІЙНИ»:

Алгоритм складання казки «Чаювання з Перемогою» (за алгоритмом Разіди Ткач)

Завдання: Пропишіть казку за алгоритмом.

1. Жила-була …

У Перемоги сьогодні є особливий день.

До неї в гості прийшли її найкращі подруги, і вони разом питиму ароматний чай. Подруги вже сидять за столом та спостерігають за господинею. Вони знають, що чайна церемонія не терпить метушні, а потребує спокою та розміреності.

Перемога бере чайну коробку, якийсь час тримає її в обох руках і розглядає сухі пелюстки чаю. Тепло рук і дихання Перемоги зігрівають чайне листя, і кімнату огортає тонкий аромат.

На плиті закипає вода. Перемога обдає чайник для заварювання гарячою водою і зливає воду в спеціальну чашу меншого об'єму. Частина води переливається за край чаші та розтікається по столу. Перемога та подруги посміхаються. Вони знають, що це пролитий чай і вода – гарна прикмета – це до багатства та достатку.

Зрештою, Перемога пересипає в прогрітий чайник листя чаю, заливає їх окропом і «пробуджує» силу чаю дев'ятикратним струшуванням.

Чай готовий! Перемога розливає ароматний напій чашками. Сідає за стіл і присуває до себе свою, а подругам їхні чашки...

Подивіться на ці чайні тріо та подумайте, хто прийшов у гості до Перемоги, хто її подруги та супутниці? З якої чашки питиме чай Перемога, а з яких її подруги? Як ви поясните свій вибір?



2. І ось одного разу …

І раптом у двері постукали.

Перемога піднялася з-за столу і пішла подивитися, хто ще прийшов до її гостинного будинку. У кімнату Перемога повернулася з тим, на кого ніхто не чекав, а можливо, і не хотів бачити.

Це був/ була ...

Перемога запросила гостя за стіл і подала чашку із чаєм.

Подивіться на ці чайні тріо та подумайте, хто цей несподіваний гість?

В яку чашку Перемога налила гостю чай?

Як ви поясните свій вибір?



3. Через те …

У кімнаті запанувала тиша, і кожен думав про щось своє.

Про що думала Перемога?

Про що думали її подруги?

Про що думав непроханий гість?

4. І тоді …

Незграбне мовчання перервала Перемога. Вона сказала, що...

Що саме сказала Перемога?

Наступною заговорила одна із подруг-супутниць Перемоги. Вона нагадала, що чайна церемонія передбачає повагу до кожного, і подякувала всім і непроханою гостю.

Що саме сказала подруга Перемоги?

Після слів подяки заговорила друга подруга Перемоги. Вона розповіла дуже коротку історію про цілюще джерело, яке мало не втратило чистоту своїх вод. Притча закінчувалася словами...

Якими словами закінчувалася притча подруги Перемоги?

Останньою заговорила непрохана гостя. Вона говорила щиро та емоційно. Сльози котилися з її очей. Коли вона закінчила, то поклонилася кожному.

Що саме сказала непрохана гостя?

5. Відтоді … – *Придумайте щасливе завершення казки.*

Алгоритм складання «Казки про сон» (за алгоритмом Разіди Ткач)

1. Жив(ла)-був(ла)…
Ви як персонаж сну

2. І ось одного разу…
Як ви зловили золоту рибку? Як відбулося знайомство? Через що рибка запропонувала вам виконати три бажання?

3-А. Перше бажання. Ви промовили: «Хочу зрозуміти себе»...
І опинилися біля Джерела вашого народження / життя / сили / благополуччя. Опишіть це місце. Що побачили?

4-А. І тоді...
Що зробили? Чим наповнились? Що отримали в результаті? Що візьмете з собою?

3-Б. Друге бажання. Ви сказали: «Хочу зрозуміти себе»…
І опинилися у своєму Майбутньому. Опишіть це місце. Що побачили? Сподобалося чи ні?

4-Б. І тоді...
Що зробили? Що хотіли б зберегти, а що змінити?

3-В. Третє бажання. Ви сказали: «Хочу зрозуміти себе»…
І опинилися перед Дзеркалом, що відображає вашу справжню Цінність. Що побачили?

4-В. І тоді…
Що відчули? Про що подумали?

5. *З чим ви прокинулися? Що ви відчуваєте зараз? Що важливого для себе ви зрозуміли?*

ЗАВДАННЯ ЗА ТЕМОЮ АПП 9 «МЕДІАТВОРЧІСТЬ ТА БЛОГЕРСТВО ЯК ІНСТРУМЕНТИ МЕДІААРТТЕРАПІЇ» (Олена Вознесенська)

ЗАВДАННЯ ДЛЯ МЕДІАТВОРЧОСТІ

- ✓ Фотографування.
- ✓ Зйомка фільму.
- ✓ Робота в віртуальних групах.
- ✓ Мемотворчість.
- ✓ Створення анімації.
- ✓ Блогерство.

Теоретична основа медіаклубу: рефлексивний підхід; особисто-орієнтований підхід; кінотерапевтичний підхід у сфері допомоги особистості.

Підходи до проведення групової форми роботи медіаклубу:

1) **дискусійна форма:** розширення сфери культурних значень медіапродукту, тобто розуміння побаченого, і, завдяки обговоренню, розкриття різних значень символів, представлених у медіапродукті;

2) **психотерапевтична форма:** робота з особистими переживаннями і смислами, які актуалізовуються в ході перегляду фільму і групового обговорення. Тут мова йде не тільки про розуміння, а про прийняття в собі того, що відгукнулося в медіапродукті та саморозкритті.

Практичні заняття медіаклубу:

- ✓ колективний перегляд аудіовізуального медіатексту;
- ✓ визначення ступеня емоційного впливу медіапродукту;
- ✓ терапевтична складова – навчання в дії:

«розповідь від імені героя», «герой у зміненій ситуації» (зрозуміти та відтворити його психологію, лексику, обґрунтувати мотиви його дій та вчинків);

відображення власних емоцій у творчому продукті;

рефлексія власних знахідок, змін.

Блогерство

Позитивний ефект: задоволення від самопрезентації, наближення до ідеалу Я, передачі інформації іншим, відчуття власної корисності та зворотнього зв’язку. Передивляючись свій профіль, людина бачить себе наближеним до ідеалу Я.

Самовдосконалення. Блогер розвивається та самовдосконалюється, щоб мати читачів, послідовників… Блогер відчуває досягнення, успіх, розвивається креативність, формується індивідуальність.

Самовираження.

Емоційна підтримка.

Блогерство як медіатерапія:

- ✓ можливість творчої експресії;
- ✓ доступність медіазасобів;
- ✓ полегшення встановленню контакту;
- ✓ емоційна підтримка, прийняття, визнання цінності та значущості;
- ✓ формування відчуття «МИ», групова ідентифікація – відчуття приналежності групі.

ПРИКЛАДИ КОНТРОЛЬНИХ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ 10 ВЕБІНАРІВ

1. Британський художник, який першим в Європі почав використовувати термін «арттерапія»:
А) Вістон Черчилль
Б) Адріан Гілл
В) Зигмунд Фрейд

2. Яка функція арттерапії передбачає забезпечення корекції порушень спілкування, формування адекватної міжособистісної поведінки, самооцінки?
А) катарсична
Б) регулятивна
В) комунікативно-рефлективна

3. Яка функція арттерапії передбачає звільнення від негативних станів?
А) катарсична
Б) регулятивна
В) комунікативно-рефлективна

4. Яка функція арттерапії передбачає зняття психосоціальної напруги, регуляцію психосоматичних процесів, моделювання позитивного психоемоційного стану?
А) катарсична
Б) регулятивна
В) комунікативно-рефлективна

5. Здатність переносити кожен смисл, почуття, ознаку з одного предмета на інший в арттерапії називається:
А) метафоричність
Б) ресурсність
В) екологічність

6. Арттерапія як метод, заснований на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення, розкритті нових можливостей і ствердження свого індивідуально-неповторного способу буття у світі відповідає фундаментальній потребі людини в *(продовжить речення):*
А) самооцінці
Б) саморозумінні
В) самоактуалізації

7. Історія арттерапії як психотерапевтичного методу розпочалася з:
А) казки
Б) малюнка
В) ляльки

8. Інтерпретація продукту власної арттерапевтичної творчості спонукає до самостійного усвідомлення змістів внутрішнього світу та засновується на:
А) рефлексії
Б) ідентифікації
В) перцепції

9. Ліва сторона малюнка в арттерапії означає:
А) інтелектуальну, когнітивну, раціональну сторону особистості
Б) емоційну складову особистості
В) не має значення

10. Який чинник психологічного арттерапевтичного впливу передбачає реагування, катарсис, імітацію, фантазування, універсальність та індивідуалізацію переживань, психічний досвід?
А) художня експересія
Б) психотерапевтичні відносини
В) зворотний зв'язок

11. За визначенням А.Шмьольца музикотерапія є?
А) допоміжним методом медицини
Б) допоміжним методом психотерапії
В) допоміжним методом фармакології

12. Body Percussion це видобування звуків за допомогою?
А) пальців
Б) всіх частин тіла
В) ніг

13. Однією з робочих моделей музичної терапії є?
А) гра за правилами
Б) спонтанна імпровізація
В) трансмодальна імпровізація

14. Важливим етапом, без якого неможливий результат музичної терапії при роботі з дитиною, яка пережила травму, є
А) етап особистісного усвідомлення
Б) етап особистісного відновлення
В) етап особистісного трансформування

15. Яку систему оцінювання застосовували К.Орф та Г. Кетман?
А) відсутність оцінювання
Б) система балів
В) рейтинг

16. Головна увага орф-підходу на:
А) розвиток окремих навичок
Б) цілісність людини
В) розвиток абсолютного слуху

17. Який вид мистецтва дає найшвидший емоційний відгук?
А) образотворче мистецтво
Б) музика
В) хореографія

18. Інтеграція яких художніх елементів відбувається на занятті?
А) Музика, Танець, Мова, Образотворче мистецтво
Б) Гра на музичному інструменті, Хореографія, Спорт
В) Вокал, Хореографія, Акторська майстерність

19. Функція викладача на занятті?
А) направити та підтримати
Б) навчити та перевірити
В) надати інформацію

20. Що таке інтегративна музикотерапія?
А) спів і рух
Б) оркестр і спів
В) поєднання музики з іншими видами мистецтва

21. В якій країні вперше з'явився термін бібліотерапія?
А) Індія
Б) Франція
В) США

22. Бібліотерапія – це …
А) лікування читанням Біблії
Б) лікувальний вплив за допомогою спеціально підібраних текстів на психологічні та психічні проблеми
В) заборона читання

23. В якому з наведених переліків правильно вказано види бібліотерапії?
А) інституційна, клінічна, виховна
Б) профілактична, попереджувальна, каральна
В) педагогічна, медична, бібліотечна

24. Яка з наведених технік є бібліотерапевтичною?
А) заучування тексту напам'ять
Б) написання листа літературному герою
В) читання тексту задом наперед

25. Якою має бути оптимальна кількість людей в групі для проведення групових занять з бібліотерапії?
А) 1-2
Б) 10-15
В) 20-30

26. Що таке «бібліотерапевтичні книги»?
А) книги, які використовують для навчання студентів-медиків
Б) книги, які купуються за рецептом
В) книги, які мають лікувальний вплив на психологічний і психічний стан людини

27. Бібліотерапевтичні методи та техніки раніше використовувались лише в:
А) шпитальних і санаторних бібліотеках
Б) громадських і шкільних бібліотеках
В) виховних, освітніх, опікунських, виправних закладах

28. Невеликий за обсягом прозовий твір, що має довільну композицію і висловлює індивідуальні думки та враження з конкретного приводу чи питання і не претендує на вичерпне і визначальне трактування теми називається:
А) казка
Б) байка
В) есе

29. Закінчи прислів'я «Не кажи – не вмію, а кажи – …»
А) зроблю
Б) візьмусь
В) навчусь

30. Хто авторка цих рядків «Людина нібито не літає… А крила має. А крила має!»
А) Ліна Костенко
Б) Леся Українка
В) Оксана Забужко

31. Що з нижче перерахованого грають актори плейбек-театру під час перформансу?
А) історію про життєвий досвід, ситуацію, подію, яку розповідає глядач на перформансі
Б) історію про досвід, ситуацію з життя людини, якої немає на заході
В) вірш, гумореску, яку розкаже хтось з глядачів

32. Як називається людина, яка веде плейбек-перформанс?
А) кондуктор
Б) кондактор
В) гайд

33. Хто є засновниками плейбек-театру?
А) Аугусто Боаль та Пауло Фрейре
Б) Ервіна Піскатор та Бертольт Брехт
В) Джонатан Фокс та Джо Салас

34. Хто може спілкуватися з оповідачами під час плейбек-перформансу, задавати їм питання щодо їх історій?
А) музикант
Б) актори
В) кондактор

35. Що таке історія в плейбек-театрі?
А) власні почуття, фізичний стан, думки, настрій, сон, ситуація з дитинства
Б) вигадана розповідь про себе
В) переказ літературного оповідання, яке дуже сподобалось

36. За традицією, що проводиться на початку плейбек-перформансу для глядачів, аби краще розуміти, хто знаходиться в залі?
А) письмове соціологічне опитування
Б) перекличка за списком
В) соціометрія

37. Як називається організація, яка проводить сертифіковане плейбек-навчання в Україні?
А) Українська школа плейбек-театру
Б) Асоціація плейбек-театрів України
В) Освітній центр «Плейбек-театр в кожний двір»

38. В якій країні виник плейбек-театр?
А) Великобританія
Б) США
В) Австралія

39. Яке з цих тверджень стосується плейбек-театру?
А) актори та музикант, почувши історію, мають кілька хвилин на підготовку перед тим, к почнуть грати історію
Б) кондактор розповідає акторам, як саме треба грати історію, дає інструкції
В) актори та музикант, почувши історію, одразу, без домовленостей, відображають її на сцені

40. Що є місією плейбек-театру?
А) кожна людина знає і практикує плейбек-театр
Б) кожна історія має бути почутою
В) всі люди мають жити в мирі

41. В яких сферах використовують фотографію як інструмент психологічної допомоги та розвитку:
А) арттерапія, фототерапія, терапевтична фотографія
Б) фототерапія, екзистенційна теарапія, драматерапія
В) арттерапія, гештальттерапія, фітотерапія

42. Основою функціонування фотографії як засобу психологічного відновлення є:
А) відображення творчого бачення фотографа як художника
Б) фіксація важливих предметів та деталей
В) механізми сприйняття зображення та зміст фотографії

43. Засновником фототерапії є:
А) З. Фройд
Б) Дж. Вайзер
В) Е. Крамер

44. Фотографія дає можливість:
А) розповісти приховане, побачити не проявлене, зустрітись з важливим
Б) дослідити міжособистісні відносини та виразити неусвідомлене
В) розповісти про складні життєві ситуації

45. Психологічно здорова особистість це (оберіть найточнішу відповідь):
А) цілісна, самореалізована та самоврегульована
Б) самореалізована та добре мотивована
В) цілісна, продуктивна, комунікативна

46. Метод роботи з фотографіями індивіда, що зроблені іншими людьми, – це:
А) спосіб вивчення відносин з тим, хто фотографує або з важливими іншими
Б) засіб дослідження самооцінки та самоприйняття
В) система сімейних спогадів індивіда

47. Теорія візуального припущення передбачає:
А) сприймання деталей зображення згідно кольорових акцентів
Б) припущення на основі наших очікувань
В) гіпотетичну інтерпретація змісту фотографії відповідно основної фігури

48. Метод автопортрету передбачає:
А) фотографування себе / частин свого тіла / селфі
Б) важливі фотознімки зроблені людиною
В) фотографування улюблених предметів та явищ

49. Селфі функціонує в рамках методу:
А) сімейних фотоальбомів
Б) фотопроєкцій
В) автопортрет

50. Що необхідно враховувати під час використання фотографії як інструменту навчання, виховання та розвитку:
А) мати спеціальні знання з інтерпретації знімків
Б) вміти обговорювати за допомогою запитань зміст, емоції та думки між учасниками взаємодії
В) мати знання основи психодіагноситики

51. Блокнот або альбом, зазвичай невеликого розміру, який завжди поруч з людиною, куди вона занотовує свої ідеї, тренується комбінувати свої стани й події або робить необхідні позначки про досвід і почуття, називається:
А) артбук
Б) захалявна книжечка
В) скетчбук

52. Арттерапевтичний метод, який може допомогти пропрацювати психоемоційний стан, формуючи загальні умови для стабілізації психіки, виконує функцію наповнення ресурсами:
А) метод ускладнення
Б) метод колірного наповнення
В) метод спрощення

53. Метод, який через перетворення артматеріалів на створений образ, структурує систему самоорганізації «Я» за допомогою форми, кольору, фактури тощо, називається:
А) метод спонтанного хаосу
Б) метод доповнення
В) метод структурування

54. Кольоротерапія як метод терапії заснована на теоретичних положеннях про:
А) дію кольору на нервову систему людини
Б) дію кольору на функції організму
В) дії кольору на естетичне сприйняття

55. Навичка особистості, яка допомагає компенсувати зовнішній вплив та зберегти внутрішню стабільність на певному, відносно сталому рівні, називається:
А) атрибуція
Б) саморегуляція
В) навіювання

56. Сходи успіху зображають таким кольором:
А) червоним
Б) помаранчевим
В) жовтим

57. Острів натхнення зображають таким кольором:
А) фіолетовим
Б) синім
В) чорним

58. Слона терпіння зображають таким кольором:
А) зеленим
Б) синім
В) білим

59. Лист починань зображають таким кольором:
А) зеленим
Б) синім
В) білим

60. Коробку для усього зайвого зображають таким кольором:
А) жовтим
Б) червоним
В) чорним

61. Функція лялькотерапії, яка має на меті допомогти зняти напругу:
А) релаксаційна
Б) комунікативна
В) розвивальна

62. Лялька, яку використовують для роботи з дитячими страхами:
А) пальчикова
Б) тіньова
В) шкарпеткова

63. Метафора внутрішньої опори, підтримки, віри у себе та допомоги світу – це лялька в образі:
А) супергероя
Б) тваринки
В) янгола

64. Дитяча іграшка у вигляді фігурки людини, архетипічний символ, найдавніший вид дитячої народної іграшки:
А) лялька вузлова
Б) лялька-маріонетка
В) об’ємна лялька

65. Створення ляльок у стародавні часи мало сакральний зміст, було відображенням панівного в ті часи мислення людини. Якого?
А) метафоричного
Б) магічного
В) космічного

66. Який матеріал найчастіше беруть для створення ляльки-оберегу:
А) камінь
Б) дерево
В) вовна

67. Методичні засади лялькотерапії – це такі механізми розвитку особистості як:
А) проєкція, ідентифікація та відокремлення
Б) комунікація, ідентифікація, перцепція
В) навчання, розвиток, виховання

68. «Створи ляльку, схожу на себе» – це принцип створення ляльки, яка класифікується як:
А) народна
Б) ресурсна
В) персоніфікована

69. Образ, наділений знаковістю і смислом, що має відношення до чогось іншого і представляє його, називається:
А) символ
Б) метафора
В) наратив

70. На етапі створення ресурсної ляльки людина на образному рівні вчиться наступним механізмам:
А) ідентифікації
Б) самореалізації
В) саморегуляції

71. Розуміння, ступінь осмислення автором подій, що покладено в основу сюжету казки є рівнем:
а) ціннісним
б) ментальним
в) вітальним

72. Терапевтична сила казки сприймається на двох рівнях, один з яких свідчить, що віра в почуте задає певну програму змін у поведінці, переструктуруванні цінностей, поглядів та позицій. Який це рівень?
А) свідомий
Б) несвідомий
В) підсвідомий

73. Перше правило казки свідчить: «Казка має бути у чомусь ідентичною проблемі людини, щоб вона могла ототожнити себе з персонажами вигаданого світу та зануритися в певний світ». Про який світ йде мова в правилі?
А) метафоричний
Б) лінгвістичний
В) естетичний

74. Друге правило казки свідчить про досвід:
А) відчутих трансформацій
Б) випробувань
В) заміщення та позитивного завершення

75. Третє правило казки говорить, що сюжет розгортається в певній послідовності та називається:
А) мапа казки
Б) легенда казки
В) мораль казки

76. Як зазвичай починається казка:
А) «І ось одного разу…»
Б) «Через те…»
В) «Жили-були…»

77. Оберіть, що не рекомендується після прочитання казки:
А) перетворювати, вигадувати продовження
Б) багаторазово перечитувати
В) не обговорювати в перші дні після прочитання

78. Що не є прийомом побудови казки?
А) дилема
Б) незавершеність
В) постановка питання

79. Метод, який використовує метафору для створення зв’язків між вигаданими подіями і поведінкою у реальному житті, називається:
А) казкотерапією
Б) бібліотерапією
В) мандалотерапією

80. Найбільш помітний психокорекційний ефект казкотерапії спостерігається під час:
А) дослідження казки
Б) написання казки
В) читання казки

81. Регулярно оновлювана вебсторінка, розміщена на сайті чи в соціальних мережах, матеріали якої можуть містити тексти, фотографії, відео, розташовані, зазвичай, в зворотному хронологічному порядку, називається:
А) блог
Б) вебплатформа
В) хостинг

82. Короткий наратив автора блогу з візуальним рядом чи без, який містить певне повідомлення чи роздуми на цікаву тему, або аналіз якогось феномену чи події називається:
А) стаття
Б) пост
В) рілз

83. На думку соціологів та психологів, поширеність блогів як форми комунікації, пов’язана зі зростанням прагнення людини до:
А) егоїзму
Б) скептицизму
В) самовираження

84. Аудіальний формат ведення блогу називається:
А) подкаст
Б) шортс
В) рілз

85. Визначте одну з головних особливостей ведення блогу:
А) політичний вплив
Б) перетин приватного та суспільного
В) творче самовираження

86. Дослідницькі дані з соціальної психології свідчать, що перегляд власного профілю у Facebook підвищує самооцінку. Також психологами визначено, що людина приблизно 30–40% тексту в постах присвячує собі, а в інтернеті – до 80 %, та найпопулярнішою темою серед блогерів є власне «Я». Існують і біологічні підтвердження покращення самопочуття у блогерів. За 10 хвилин часу в соціальних мережах рівень окситоцину може піднятися на 13% – гормональний стрибок, еквівалентний почуттям у день весілля в деяких людей. Це призводить до зниження рівня стресу, почуття любові, довіри, емпатії, щедрості. Про який аспект блогерства свідчить перелічені факти?
А) завищена самооцінка
Б) зацикленості на собі
В) задоволення

87. Який психологічний ефект мають такі «віртуальні погладжування» як позитивні коментарі, «вподобайки» постів, їх поширення?
А) емоційну підтримку
Б) соціальне схвалення
В) професійне самопросування

88. Форма експресивної арттерапії, яка полягає у використанні процесу створення та обміну контентом користувачів як способу спілкування і розуміння людей називається:
А) віртуальною терапією
Б) соціальною терапією
В) медіатерапією

89. Розвиток якої навички може допомогти розвинути здатність опиратися негативним впливам медійної інформації, захиститися від кібербулінгу?
А) емоційний інтелект
Б) самокритичність
В) емпатія

90. Як називається спосіб використання мистецтва в медіатерапії, під час якого відбувається самовираження особистості, з’являються її власні творчі продукти з використанням медіа?
А) рецептивний
Б) творчий
В) соціальний

91. Яка з перелічених базових категорій сучасного танцю застосовується та є базовою й для танцювально-рухової терапії?
А) інерція
Б) заземлення
В) координація

92. Хто з перелічених науковців спирається на надважливість роботи з фізіологічним виміром травми та стресу?
А) Карл Густав Юнг
Б) Мейбл-Елсворд Тодд
В) Пітер Левін

93. Які вправи з тих, що були запропоновані під час вебінару людина може застосувати під час кризових ситуацій для активації дихання?
А) «Моторний човен»
Б) «Метелик»
В) «Гаряче дихання»

94. Яку звичайну щоденну практику в поєднанні з активацією дихання найпростіше використовувати для підтримки заземленості?
А) хода
Б) біг
В) стояння / сидіння

95. Яка практика роботи з тілом є найменш вимогливою, а також сприяє інтегрованому стану та одночасно покращує усвідомлення власного тіла і його будови?
А) йога
Б) бодіворк
В) контактна імпровізація

96. Хто є автором концепції м’язового панциря?
А) Рудольф Лабан
Б) Вільгельм Райх
В) Моше Фельденкрайз

97. Який рівень нашої тілесності є важливим для відчуття пов’язаності, проактивної адаптивності та здатності краще засвоювати інформацію?
А) м’язи
Б) фасції
В) кості-суглоби

98. Підтримка чого є надважливою для резильєнтності в умовах постійного стресу?
А) дихання
Б) заземлення
В) уваги

99. Хто є одним з авторів методики BASIC PH?
А) Бессел Ван дер Колк
Б) Мулі Лаад
В) Мейбл-Елсворд Тодд

100. З чим працює методика BASIC PH, зокрема застосовуючи танцювально-рухову терапію і сучасний танець?
А) поверненням до нормального життя
Б) трансформацією ПТСР у посттравматичне зростання
В) соціальною інтегрованістю