

DOI 10.36074/logos-08.05.2026.049

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПРОСТІР ЗВО: ІНТЕГРАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Герасімова Наталія Євгеніївна¹, Герасімова Інна Володимирівна²

1. кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки і психології
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, УКРАЇНА
ORCID ID: 0000-0001-5455-4891

2. кандидат педагогічних наук, транзакційний аналітик,
доцент кафедри педагогіки і психології
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, УКРАЇНА
ORCID ID: 0000-0003-3981-1428

Арт-терапія є визнаним та доведеним методом у сфері психічного здоров'я, який використовує творчий процес для досягнення психічної гармонізації та розвитку особистості. Застосування цього підходу, особливо у випадках боротьби з травмою та посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), визнано ефективним, часто в поєднанні з іншими видами психотерапії [1].

Філософія арт-терапії базується на принципі спонтанної творчості та створення атмосфери, що значно відрізняється від звичного клієнту оточення. У процесі формування психотерапевтичних взаємин у клієнта виникає відчуття захищеності, внутрішнього комфорту і свободи, що дозволяє йому працювати все більш природно і сміливо. Це безпечне середовище є критично важливим, оскільки травматичний досвід зазвичай супроводжується втратою відчуття безпеки. Арт-терапевтичний процес надає можливість клієнту вивільнити та усвідомити сильні почуття, пов'язані з травмуючими подіями, та працювати одночасно з тілесними, образними й емоційними складовими сприйняття травми [4, 5].

У роботі з травмованою особистістю необхідне дотримання чіткої фазовості терапії, оскільки існує ризик «занадто раннього дотику до травми», коли людина, яка щойно вийшла з кризи і не відчуває опори, може бути переповнена емоціями. Експертна травма-інформована практика вимагає дбайливого та поетапного підходу.

Це призводить до необхідності структурування роботи за трьома основними фазами:

1. *Фаза стабілізації та безпеки (ресурси):* на цьому етапі фокус спрямований на емоційну регуляцію та створення відчуття опори. Використовуються техніки, спрямовані на відновлення внутрішнього комфорту та ресурсів. Прикладом є екоарттерапевтична техніка «Гніздо» або малювання вдячності, що активують компенсаторні механізми.

2. *Фаза переробки травматичного матеріалу:* на цьому етапі відбувається безпечно опрацювання травматичних спогадів через символічні, непрямі форми, такі як пісочна гра або віртуальна реальність (VR). Мета – інтегрувати травматичний досвід, але з обов'язковим дотриманням безпечної дистанції та контролю.

3. *Фаза інтеграції та посттравматичного зростання:* Завершальний етап, де травматичний досвід включається у власну біографію. Мета полягає у сприянні формуванню цілісної картини життя, що включає травму, а також активному пошуку сенсу та розвитку нових життєвих стратегій, що відповідає концепції посттравматичного зростання [4].

Арт-терапія в Україні активно інтегрується у професійну підготовку фахівців у закладах вищої освіти (ЗВО). Це є прямою відповіддю на зростаючий попит на кваліфікованих спеціалістів, здатних працювати з травматичним досвідом [3].

Наприклад, в рамках другого (магістерського) рівня вищої освіти пропонується дисципліна «Арт-терапія в психології, спеціальній освіті та реабілітації особистості». Метою таких курсів є ознайомлення майбутніх педагогів та психологів з теоретичними основами та навичками застосування арт-терапевтичних технологій. Програми охоплюють різновиди арт-терапії – від малюнку, музикотерапії та бібліотерапії до танцювальної терапії та драматерапії. Окремі інституції пропонують спеціалізації, як-от «Теорія і практика арт-терапії». Крім того, існують програми підвищення кваліфікації які навчають методичним аспектам використання АРТ-технологій. Професійна підготовка вимагає не лише академічних знань, а й відповідності високим стандартам, що забезпечується співпрацею з фаховими асоціаціями, які пропонують сертифікаційні навчальні курси. Використання елементів арт-терапії доцільно інтегрувати у психоемоційну підтримку здобувачів освіти. Застосування арт-технологій в освітньому процесі сприяє розвитку творчої особистості, формуванню здатності до альтернативного мислення та підвищенню якості навчання [2].

У системі психологічної підтримки студентів ЗВО арт-терапія допомагає вирішувати типові проблеми, з якими стикаються студенти в умовах стресу: підвищена тривожність, страхи, переживання емоційного відторгнення,

SECTION 18.
PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

стресові та депресивні стани, а також негативна «Я-концепція». Застосування арт-технологій є частиною психологічного супроводу на етапі відновлення після переживання психотравмівних подій. Таким чином, ЗВО виконують подвійну функцію: готують майбутніх фахівців і одночасно забезпечують психологічне здоров'я власного контингенту [5].

Висновки. У контексті високого рівня психологічного стресу в суспільстві, ЗВО відіграють стратегічну роль. Завдяки інтеграції арт-терапії в освітні та підтримуючі програми, вони перетворюються на осередки психологічної стійкості. Ця інтеграція створює систему внутрішньої резилієнтності університету.

Підготовка майбутніх фахівців, які володіють арт-терапевтичними методиками, дозволяє їм не лише стати успішними педагогами-лідерами, але й забезпечує інструментарій для самопомоги та ефективної взаємодії в кризових ситуаціях. Таким чином, ЗВО не просто навчають методу, а активно формують фахівців, здатних забезпечити психоемоційну підтримку в умовах тривалого травматичного досвіду. З огляду на необхідність підготовки висококваліфікованих кадрів, ЗВО мають посилювати клінічний компонент освітніх програм з арт-терапії. Це має включати обов'язкове навчання фазовій роботі з травмою (стабілізація, переробка, інтеграція) та протоколам глибоких методів, таких як Expressive Sandwork, з акцентом на етичних стандартах.

Крім того, використання арт-терапевтичних елементів у загальних програмах психологічної підтримки студентів повинно бути продовжено для підвищення колективної резилієнтності та забезпечення психоемоційної підтримки здобувачів освіти, що є критично важливим в умовах тривалого стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- [1] Бойко, А. М., & Клименко, О. В. (2023). Формування психологічної стійкості студентів засобами арт-терапії в умовах воєнного часу. *Психологія та педагогіка: сучасні виклики та перспективи*, (2), 145–151.
- [2] Григоренко, М. В. (2021). Арт-технології у професійній підготовці майбутніх фахівців: розвиток емоційного інтелекту та комунікативної компетентності. *Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Серія: Психолого-педагогічні науки*, (3), 101–107.
- [3] Савчук, Л. П. (2020). Досвід застосування технік арт-коучингу для підвищення психологічної готовності викладачів ЗВО до інноваційної діяльності. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогічні науки*, (1), 78–84.
- [4] Kim, M., & Kim, S. E. (2022). The effects of a group art therapy program on the self-efficacy and psychological resilience of university students: A randomized controlled trial. *The Arts in Psychotherapy*, 80, 101962. <https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101962>
- [5] Drexel, M., & Seaman, R. (2024). Creative intervention strategies for stress reduction and burnout prevention in graduate students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 38(1), 59–76.