

Лагодзінська В.І. Розвиток творчого потенціалу для забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій під час війни засобами арт-терапії. *Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні)*: матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 27-28 квітня 2023 року). Київ, 2023. С. 198-202. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/735227/>

**Лагодзінська В.І.**

кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник  
лабораторії організаційної та соціальної психології,  
Інституту психології імені Г.С. Костюка  
НАПН України,  
член Виконавчої дирекції Української  
Асоціації організаційних психологів та психологів праці  
E-mail: [vlagoda@ukr.net](mailto:vlagoda@ukr.net)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2691-1163>

## РОЗВИТОК ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

24 лютого 2022 року війна назавжди змінила життя кожного українця на «до» та «після».

Однією із важливих проблем в період війни є *проблема підтримки та збереження психічного здоров'я особистості*. Це потребує осмислення цієї проблеми, здійснення аналізу наявних інформаційних ресурсів та власного життєвого й професійного досвіду для виділення найбільш актуальних проблем психічного здоров'я, з якими ми зустрілися після початку агресивної війни РФ проти України, та обґрунтування психологічних підходів до їх вирішення вважає Л. М. Карамушка [5].

Одним із стратегічних завдань реформування психологічної підтримки населення в Україні є розвиток креативного потенціалу разом із забезпеченням психологічного здоров'я особистості.

Великий інтерес в цьому контексті представляє арт-терапія. В сучасній системі освіти арт-терапія знаходиться лише на етапі становлення.

Брюховецька О. В. зазначає, що у вітчизняній психолого-педагогічній науці зроблено лише окремі спроби використання потужного потенціалу арт-терапевтичних технологій [2].

**Мета дослідження** полягає в теоретико-методологічному обґрунтуванні ефективності засобів творчого потенціалу арт-терапії в забезпеченні психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій під час війни.

В сучасних умовах життєдіяльності проблема забезпечення здоров'я особистості та суспільства в цілому виходить на перші позиції [7].

Аналіз літератури показує, що в ієрархії чинників психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій важливе місце належить креативному потенціалу особистості. Чим імовірніші перспективи розвитку соціуму, тим більш необхідні креативні особистості, які здатні їх реалізувати і управляти творчим процесом оновлення [8].

Творчість тісно пов'язана з психічним та психологічним здоров'ям людини.

Арт-терапія – це вид психотерапії та психологічної корекції, заснований на мистецтві та творчості. Вперше цей термін був використаний Андріаном Хілом у 1938 р. при описі своєї роботи та незабаром отримав широке поширення.

У контексті нашого дослідження цікавим є підхід О.Л. Вознесенської [4]. Дослідниця вважає, що *арт-терапія* – це метод зцілення за допомогою творчого самовираження. Не терапія або лікування, а саме зцілення – досягнення цілісності. Зцілення пов'язане з духовною цілісністю, гармонією духу й тіла. Мистецтво є психотерапевтичним по своїй природі й сутності, тому що воно пов'язане з адаптацією людини до навколишньої реальності, сенсом існування «Я» і внутрішнім буттям людини.

Н. Буркало [3] відмічає також наступні ефекти арт-терапії: *Очищення, розуміння та звільнення* та підкреслює, що арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення. До особливостей арт-терапії відносять: метафоричність, тріадичність та ресурсність. Серед напрямків (методів) арт-терапії виділяють: ізотерапію, казкотерапію, музикотерапію, танцювально-рухову терапію, фототерапію та ін. [3].

І.В. Серєда пропонує всі напрямки (методи) арт-терапії умовно поділити на 3 групи: пасивні (рецептивні), активні та інтегровані. Пасивні передбачають залучення до арт-терапевтичних проявів, активні – спонукають до безпосередньої діяльності; інтегровані – це симбіоз різних арт-терапевтичних впливів на особистість [9].

Цікавою є позиція на арт-терапію О.В. Карапетрова [6] яка наголошує, що основна мета арт-терапії полягає в гармонізації розвитку особистості через розвиток здатності самовираження, самопізнання через мистецтво, а також у розвитку здібностей до конструктивних дій з урахуванням реальності навколишнього світу.

Таким чином, О.В. Карапетрова [6] наголошує, що нині арт-терапія є: технологією психічної гармонізації та розвитку людини, засобом вирішення внутрішніх конфліктів особистості, використання її творчого потенціалу; технологією знаходження та активізації ресурсів і поширення діапазону саморегуляції. Підтвердженням переваг методів арт-терапії серед інших форм психотерапевтичної та психологічної роботи є таке:

- практично кожна людина може брати участь в арт-терапевтичній роботі (незалежно від віку, культурного досвіду й соціального стану);
- арт-терапія має цінність при використанні з тими групами клієнтів, які мають певні мовні обмеження;

- арт-терапія є засобом вільного самовираження, самопрояву і самопізнання;
- арт-терапевтичні методи мають значною мірою «інсайторієнтований» характер, зумовлюють атмосферу довіри, розуміння внутрішнього світу людини;
- арт-терапевтична робота в більшості випадків викликає в людей позитивні емоції, допомагає долати апатію, безініціативність, формувати активну життєву позицію та позитивне світосприйняття;
- арт-терапія базується на мобілізації творчого потенціалу особистості, внутрішніх механізмів саморегуляції та самообілізації;
- відзначається особливою «м'якістю» прийомів і психокорекційних впливів. Головним принципом арт-терапії є схвалення і прийняття всіх продуктів творчої образотворчої діяльності незалежно від їх змісту, форми і якості.

На основі цього принципу визначають мету арт-терапії як методу – гармонізація розвитку особистості через розвиток здатності самовираження і самопізнання через мистецтво, розвиток здатності до конструктивних дій з урахуванням реальності навколишнього світу [6].

О. Тараріна [10] визначає функції арт-терапії, як:

1. Катартична – що звільняє від негативних станів та очищує.
2. Регулятивна – зняття нервово-психічної напруги, регуляція психосоматичних процесів, моделювання позитивного психоемоційного стану.
3. Комунікативно-рефлексивна – що забезпечує корекцію порушень спілкування, формування адекватної міжособистісної поведінки та самооцінки та функції арт-терапії.

В свою чергу, О.В. Карапетрова [6] також визначає ряд арт-терапевтичних функцій:

- Діагностична (внутрішній світ, неусвідомлювані та приховані потреби, емоційні переживання, ставлення до праці, професії, відповідність особистісних якостей професійно важливим).
- Комунікативна (міжособистісне спілкування, ставлення людини до навколишнього світу, людей, – засвоєння загальнолюдських цінностей).
- Регуляторна (зниження втоми, стресу).
- Когнітивна (усвідомлення себе, своїх вчинків, отримання емоційного досвіду, розвиток духовно-моральної, емоційно-вольової, пізнавальної сфер).
- Корекційна (відхилення в емоційно-оцінній сфері – самооцінка, «Я-образ», агресивність).
- Розвиваюча (особистісне зростання, саморегуляція почуттів, поведінки; соціальна компетентність) [6].

Отже, арт-терапія виконує такі функції для розвитку та розуміння себе і свого внутрішнього світу особистістю.

Крім того, О Тараріна [10] виділяє наступні принципи роботи в арт-терапії: 1. Цілісність. 2. Потрійні відносини. 3. Розширення картини світу. 4. Компетентність клієнта.

Біда О. [1] наголошує на тому, що вченими арт-терапія розглядається: як терапія засобами мистецтва, яка ґрунтується переживаннях, конфліктах, що можуть бути виражені в образотворчому мистецтві та музиці. Арт-терапія допомагає звільнитися від конфліктів і переживань; як засіб розвитку особистості та її творчого потенціалу за допомогою основних механізмів: сублімації і трансформації; як метод оздоровлення за допомогою творчого самовираження; як технологію, що застосовує спонтанну образотворчу діяльність з метою розкриття творчого потенціалу і гармонізації внутрішнього світу особистості; як особлива форма психотерапії, заснована на динамічній взаємодії трьох її основних елементів-учасників: клієнта, психотерапевта й образотворчого матеріалу – продукту творчості; як усі види практики надання психологічної допомоги особистості, навчання, реабілітації і психотерапії, засновані на мистецтві і творчих продуктивних формах активності людини; як терапію, змістом якої є художня творчість людини.

О.В. Карапетрова [6] зазначає, що арт-терапевтичні методи і техніки активно використовують психологи, лікарі, соціальні працівники, художники. Сфера застосування арт-терапевтичного підходу в психології та педагогіці постійно розширюється, що обумовлено поліфункціональністю та широкими можливостями арт-терапії.

Таким чином, арт-терапія здатна за допомогою простих засобів актуалізувати внутрішній потенціал кожної людини, наголошує О. Біда [1].

**Висновки.** Отже, в основі арт-терапії лежить процес творчості, що виступає важливою детермінантою забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу. Творчий потенціал закладений у кожної людини на різній глибині підсвідомості, і «витягнути» його можливо, тільки спираючись на особисту індивідуальність. В сучасній психолого-педагогічній літературі описано значну кількість арт-терапевтичних методик по застосуванню різних видів мистецтва для забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій під час війни засобами арт-терапії, що можуть впроваджуватися в роботі з персоналом освітніх організацій та нести в собі позитивний психолого-педагогічний ефект.

**Перспектива подальших досліджень** полягає в розробці технології розвитку творчого потенціалу засобами арт-терапії, як засобу забезпечення психологічного здоров'я, метою якої є гармонізація внутрішнього та зовнішнього світу особистості.

## Література

1. Біда О. Різні підходи до визначення арт-терапії. *Педагогічний часопис Волині.* №4(11). 2018. С. 14-19.
2. Брюховецька О. В. Арт-терапевтичні технології у процесі особистісно орієнтованої підготовки майбутніх психологів, які отримують другу

- вищу освіту. URL: <https://shorturl.at/xyBW8> (дата звернення: 11.04.2023).
3. Буркало Н.І. Арт-терапія в сучасній психології. *ORCID ID*: <https://orcid.org/0000-0001-6806-1035> (дата звернення 10.04.2023)
  4. Вознесенська О.Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку/ Олена Вознесенська. // *Львівсько-Ряшівські наукові зошити : Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі*. Wydawnictwo uniwersytetu rzeszowskiego. Вип. 2. 2014. . С. 93-103.
  5. Карамушка Л. Навчальна програма «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я педагогічного персоналу в умовах війни»: зміст, структура, порядок проведення. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*, 4, 24-45. <https://doi.org/10.48020/mppj.2022.02.03>
  6. Карапетрова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і Психологія». Педагогічні науки*. № 2 (20) 2020. С. 34-39.
  7. Креденцер О. В. Теоретичний аналіз основних підходів до визначення поняття «здоров'я» в психології. *Актуальні проблеми психології*. Том I. Випуск 55. С. 44-50.
  8. Лагодзінська В. І. Методики для дослідження креативності персоналу освітніх організацій як чинника психологічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології*. Том I. Випуск 55. С. 51-58
  9. Серeda І.В. Використання технології арт-терапії в корекційно-виховній роботі. *Корекційна педагогіка*. Вип. 10. Т.1. 2019. С. 63-66.
  10. Тараріна О. Практикум з арт-терапії : шкатулка майстра : науково-метод. посіб. К. : АСТАМІР-В, 2018. 224 с.