

Отже, арттерапія сьогодні є тим методом, який не лише допомагає людині впоратися з наслідками психічної травми, а сприяє інтравмівному зростанню. Ми передбачаємо, що інтравмівне зростання є основою для запобігання розвитку посттравматичних стресових розладів та розгортання посттравматичного зростання. Людина може витримувати нелюдські умови довше, ніж здається, але ціна витривалості зростає з часом. Без відновлення адаптація поступово переходить у виснаження. Символічний простір, який можливо створити завдяки арттерапевтичним втручанням – це умова збереження психічної цілісності.

Список використаних джерел

1. Tedeschi R. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. P. 1–18.
2. Vosnesenska, O., Robelot-Timtchenko, N., Speiser, V. M., Speiser, P. Mitigating collective war trauma through expressive arts therapy. *CAET*. 2. 2025. URL: <https://caet.inspirees.com/caetojsjournals/index.php/caet/article/view/647>; DOI: 10.15212/CAET/2025/11/11

УКРАЇНЬСЬКА ТРАДИЦІЯ СНОТЛУМАЧЕННЯ: ІСТОРІЯ І СУЧАСНІСТЬ

Гундертайло Юлія,
*практична та IFS-орієнтована психологиня,
співзасновниця та голова Етичної комісії
ВГО «Арттерапевтична асоціація»,
членкиня ГС «Національна
психологічна асоціація», ГО «Українська асоціація фахівців з подолання
наслідків психотравмуючих подій», сертифікована викладачка MBSR,
молодша наукова співробітниця відділу соціальної психології особистості
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (Київ)*

Сновидіння можуть виступати джерелом образного матеріалу, що використовується у процесі арттерапевтичної роботи. Однією з ліній, на які ми орієнтуємося, окрім інших, є символіка української культури. Культура снотлумачення в Україні є досить маловідомою, бо в період активного розвитку інтересу до цього питання (кінець XIX-початок XX ст.) українські землі знаходилися під впливом двох імперій. Однак, фольклорні розвідки щодо традицій народного снотлумачення все ж були. Зокрема записи були опубліковані П. Чубинським, П. Кулішем, В. Милорадовичем.

Народний сонник, підготовлений В. Милорадовичем, включено у систему описів обрядів, що супроводжують всі вікові етапи людини (народження, весілля, смерть) і сни, закономірно, групуються навколо найважливіших подій людського життя.

Важливою віхою наукового інтересу до снів стала робота Катерини Грушевської, що у співпраці з Лондонським антропологічним інститутом розробила спеціальну «Програму збирання матеріалів до українського народного сонника» [2].

У часи незалежності України відбулося відновлення перерваної традиції вивчення усних снотлумачень завдяки з М. Дмитренку, який упорядкував і видав кілька видань «Народного сонника» [1].

У народній традиції, зокрема українській, активно використовуються такі поняття як «віщі сни», «пусті сни», «пророчі сни», «дійсний сон», «справедливий сон», «поганий сон», «добрий сон». За цими термінами знаходяться цілі пласти символічних уявлень українців, які допомагають підтримувати емоційно-психологічний баланс людей як у давні часи, так і тепер, в часи великих випробувань.

Повномаштабна війна, що прийшла до нас 2022 році, теж супроводжувалася сновидіннями, схожими на феномени, які передували Першій світовій війні. У часи хаосу і дезорієнтації, сни ставали тими емоційними опорами, які допомагали вірити, надіятись і жити.

Список використаних джерел

1. Дмитренко М. Народний сонник. Київ : Вид. Микола Дмитренко, 2005. 232 с.
2. Шевчук Т. З польової лабораторії сновидінь: листи Катерини Грушевської до британського антрополога Чарльза Габрієля Селігмена (з архіву Королівського антропологічного інституту Великобританії та Ірландії). *Народна творчість та етнологія*. 2025. 2 (406). С. 9–21.

АРХЕТИПНА СИМВОЛІКА «ПОТОКУ» ТА «РИБИ» У СИСТЕМІ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

Дзюба Тетяна,
*кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри кризової психології Полтавського національного
педагогічного університету імені В. Г. Короленка,
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Полтава):*

В умовах тривалої дії стресогенних чинників та зростання ризиків професійного вигорання (зокрема в освітянському та медичному середовищі), проблема пошуку ефективних засобів швидкої психологічної стабілізації набуває важливого значення. Традиційні методи релаксації часто потребують значного часового ресурсу, тоді як арттерапевтичні техніки, засновані на роботі з метафоричними образами, дозволяють досягти глибокої