

4. Психодіагностика особистості (збірник методик): практичний посібник / укл.: Бойко-Бузиль Ю., Пампура І., П'янківська Л. Київ: Видавничий дім Медкнига. 2025. 214 с.

5. Радько О. В., Ушакова І. М., Перелигіна Л. А. Психологічні особливості ефективності професійної діяльності фахівців спеціального підрозділу служби інкасації Державної служби охорони при МВС: монографія. Харків. 2014. 184 с.

6. Карамушка Л., Тиченко М. Методики дослідження психологічних особливостей професійної кар'єри: психологічний практикум. Київ. 2023. 46 с.

Олена Калінюк,

здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ;

Оксана Христюк,

старший викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ ТРАНСФОРМАЦІЇ СТРАХУ ТА ФОРМУВАННЯ ВНУТРІШНЬОГО «ПРОСТОРУ БЕЗПЕКИ»

Воєнні події супроводжуються значним психоемоційним навантаженням, що проявляється у підвищенні рівня тривожності, страху та відчуття небезпеки. Тривале перебування у ситуації невизначеності та потенційної загрози спричиняє порушення базового відчуття безпеки, що є важливою умовою психологічної стабільності особистості. У таких умовах особливого значення набуває пошук ефективних психологічних методів, спрямованих на стабілізацію емоційного стану та відновлення внутрішніх ресурсів людини. Одним із перспективних підходів у цьому контексті є арт-терапія, яка дозволяє трансформувати складні емоційні переживання через символічну та образотворчу діяльність.

Арт-терапія ґрунтується на ідеї того, що творчість є природним механізмом саморегуляції психіки. Американська дослідниця арт-терапії К. Малкюді підкреслює, що візуальна творчість створює безпечний простір для вираження внутрішніх переживань, які часто складно або неможливо вербалізувати словами. У процесі малювання або створення художніх образів людина отримує можливість перенести свої емоції та внутрішні конфлікти у символічну форму, що сприяє їх усвідомленню та поступовому опрацюванню [1].

Одним із важливих механізмів арт-терапевтичного впливу є концепція контейнування емоційного досвіду. Цей підхід передбачає, що внутрішні переживання — страх, тривога, безсилля — можуть бути «винесені» назовні через художній образ. Переносячи емоційний досвід на папір, людина створює своєрідний психологічний контейнер для власних почуттів. У результаті страх

перестає бути всеохопним емоційним станом і набуває конкретної форми, з якою можна взаємодіяти, змінювати її або трансформувати. Як зазначає Дж. Рубін [2], символічне відображення переживань у мистецькій діяльності дозволяє дистанціюватися від травматичного досвіду та розглядати його з позиції спостерігача.

Важливу роль у цьому процесі відіграють також метафоричні образи захисту. У творчій діяльності люди часто використовують символічні образи — фортеці, будинки, дерева, світло або коло — які асоціюються з безпекою, стабільністю та підтримкою. Використання кольору і форми у таких композиціях допомагає створити внутрішній «простір безпеки», що виконує функцію психологічної опори у кризових умовах.

Однією з характерних особливостей психотравматичного досвіду є труднощі його вербалізації. Дослідник травматичного стресу Б. ван дер Колк [3] наголошує, що у стані сильного стресу активність мовних центрів мозку може знижуватися, що ускладнює словесне описання пережитих подій. Саме тому травматичний досвід часто залишається «непроговореним» і зберігається у формі фрагментованих емоційних спогадів.

У таких випадках візуальна експресія стає альтернативним каналом комунікації. Малювання, робота з кольором, створення символічних образів дозволяють людині виразити емоції без необхідності їх словесного формулювання. Через лінії, плями, композиції та колірні поєднання відбувається поступове вивільнення емоційної напруги.

Однією з поширених арт-терапевтичних технік є метод «безпечного місця», що використовується у роботі з травматичним досвідом. Суть цієї техніки полягає у створенні образу простору, де людина відчуває повну захищеність і спокій. Це може бути реальне місце з минулого досвіду або уявний простір, сформований на основі символічних образів. Процес візуалізації такого середовища допомагає активізувати позитивні емоційні спогади та сприяє зниженню рівня психофізіологічного напруження.

Формування відчуття безпеки пов'язане не лише з внутрішніми психологічними процесами, а й із характеристиками зовнішнього середовища. У межах концепції візуальної екології дослідники наголошують, що кольорові рішення, композиція та художні елементи простору здатні впливати на емоційний стан людини. Нейроестетик А. Чаттерджі [4] зазначає, що гармонійні кольорові поєднання та природні форми сприяють зниженню рівня психічного напруження, тоді як хаотичні або надмірно контрастні візуальні стимули можуть підсилювати тривожність.

Особливе значення у сучасних умовах набувають арт-інтервенції у міському просторі. Мурали, графіті та інші форми публічного мистецтва здатні змінювати сприйняття урбаністичного середовища. Дослідники міської психології зазначають, що художні образи у публічному просторі формують відчуття «обжитості» території, що знижує рівень соціальної напруженості та сприяє формуванню позитивної ідентифікації мешканців із власним містом.

З позицій сучасної нейропсихології позитивний ефект творчої діяльності пояснюється взаємодією між різними структурами головного мозку. Зокрема, у

процесі художньої діяльності активується зорова кора, яка пов'язана з лімбічною системою — емоційним центром мозку. Мигдалеподібне тіло (амігдала), що відповідає за обробку сигналів небезпеки, реагує на візуальні стимули та може змінювати рівень емоційної реактивності.

За даними досліджень нейроестетики, гармонійна візуальна діяльність активує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за процеси відновлення та релаксації. У результаті відбувається поступовий перехід організму зі стану «бий або біжи», характерного для стресових реакцій, до стану фізіологічного спокою.

Саме тому навіть короткі творчі практики — наприклад, швидкі замальовки або скетчинг — можуть виконувати функцію емоційної деескалації. Такі вправи дозволяють знизити інтенсивність емоційних реакцій та стабілізувати психічний стан у стресових або конфліктних ситуаціях.

Арт-терапевтичні практики сприяють формуванню так званого внутрішнього простору безпеки, який виступає психологічним ресурсом у кризових умовах. Через творчість людина може створити образи, що символізують силу, підтримку та захист. Наприклад, техніка «образу сили» передбачає малювання символічного персонажа або образу, який уособлює внутрішні ресурси особистості.

Такі образи виконують не лише символічну, а й регулятивну функцію. Вони допомагають людині усвідомити власні внутрішні можливості та формують відчуття суб'єктності — здатності впливати на власне життя та емоційний стан.

Таким чином, арт-терапевтичні методи є ефективним інструментом трансформації страху та відновлення суб'єктивного відчуття безпеки. Через символічне вираження емоцій, створення образів захисту та формування візуального простору стабільності мистецтво сприяє психологічній саморегуляції та активізації внутрішніх ресурсів особистості. У контексті воєнних викликів арт-терапія може розглядатися як важливий міждисциплінарний підхід до психологічної підтримки населення, поєднуючи елементи психотерапії, нейропсихології та соціокультурних практик. Використання арт-терапевтичних технік у роботі з цивільним населенням може сприяти зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного стану та формуванню внутрішнього відчуття безпеки навіть у складних кризових умовах.

Список використаних джерел

1. Malchiodi C. A. The Art Therapy Sourcebook. New York: McGraw-Hill, 2007.
2. Rubin J. A. Approaches to Art Therapy: Theory and Technique. New York: Routledge, 2016.
3. van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Penguin Books, 2014.
4. Chatterjee A., Vartanian O. Neuroaesthetics. Trends in Cognitive Sciences. 2014. Vol. 18(7). P. 370–375.