

Калінюк Олена,
*здобувач бакалаврського ступеня вищої освіти,
Національна академія внутрішніх справ*

*Науковий керівник: Христюк Оксана, старший викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології, Національна академія
внутрішніх справ*

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ ЯК ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ ТА КАПЕЛАНІВ

У сучасних умовах воєнного стану професійна діяльність військових психологів і капеланів супроводжується високим рівнем емоційного навантаження, що зумовлений постійним контактом із травматичним досвідом, кризовими станами, втратами, болем. У таких умовах суттєво зростає ризик розвитку емоційного вигорання як багатовимірного синдрому, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження відчуття професійної ефективності.

Специфіку цього процесу в умовах допомагаючих професій, на думку Ч. Фіглі, поглиблює явище вторинної травматизації, або compassion fatigue, що виникає внаслідок тривалого емпатійного залучення до травматичного досвіду інших осіб [8]. Як зазначають М. Шопша та С. Марченко, фахівці соціономічних професій у кризових умовах є особливо вразливими до професійного вигорання через хронічну емоційну включеність і обмежені можливості відновлення ресурсів [7]. За таких умов актуалізується потреба у впровадженні ефективних методів психопрофілактики, які поєднують швидкість впливу та емоційну безпечність. О. Бальбуза підкреслює, що використання методів арт-терапії є дієвим інструментом подолання синдрому вигорання, оскільки дозволяє працювати з внутрішнім станом через творчу активність [1].

У цьому контексті особливого значення набуває арт-терапія як метод невербальної психологічної допомоги. Теоретичні засади підходу базуються на ідеї, що художнє вираження є потужним засобом роботи з емоційними переживаннями. Л. Фальківська зазначає, що в умовах війни арт-терапія стає фундаментом для підтримки психічного здоров'я, забезпечуючи безпечний простір для виходу негативних емоцій [6].

У сучасних дослідженнях К. Пасько підкреслюється, що арт-терапевтичні методи сприяють опрацюванню кризових станів та психічних травм через активізацію творчого потенціалу особистості [5]. О. Карапетрова зауважує, що арт-техніки дозволяють ефективно корегувати тривожні стани, які часто супроводжують вигорання [3]. Водночас Б. Мун та Дж. Рубін підкреслюють, що групові арт-терапевтичні практики мають додатковий соціально-підтримувальний ефект, знижуючи відчуття ізоляції та емоційного виснаження [9; 10].

Ефективність арт-терапії у профілактиці емоційного вигорання пояснюється низкою психологічних механізмів: символізацією досвіду,

регуляцією емоційного стану через зниження фізіологічного напруження та відновленням відчуття контролю. О. Карпенко вказує на важливість арт-технологій у реабілітації осіб із травматичним досвідом, що є актуальним і для самих фахівців, які працюють у зоні бойових дій [2].

Особливої практичної цінності набувають короткі арт-терапевтичні техніки. Як зазначають Н. Калька та З. Ковальчук, практичне застосування різноманітних арт-технік дозволяє фахівцю швидко стабілізувати власний стан та віднайти необхідні ресурси [4]. До них належать: «емоційний малюнок стану», «лінія напруги і ресурсу», «символ ресурсу». Окреме місце посідає мандалотерапія. Створення мандали як структурованого зображення сприяє концентрації уваги та внутрішній гармонізації. Сучасним напрямом арт-практик є нейрографіка та експресивні графічні техніки. Використання таких методів сприяє зниженню внутрішньої напруги та когнітивній перебудові стресового досвіду. У контексті роботи військових психологів це розглядається як ефективний інструмент швидкої психологічної саморегуляції.

Особливістю роботи військових психологів та капеланів є необхідність швидкого відновлення власного ресурсу в перервах між сесіями або після виїздів на передову. Практичне застосування арт-терапії в таких умовах ґрунтується на принципах «мобільності» та «мінімального інструментарію».

Згідно з методичними рекомендаціями Н. Кальки та З. Ковальчук [4] для профілактики вигорання доцільно використовувати наведений нижче алгоритм арт-терапевтичного втручання.

1. Декомпресія через графіку. Використання техніки «Малюнок напруги». Фахівець за допомогою ліній та штрихів переносить на папір актуальний стан втоми чи гніву. Це дозволяє екстерналізувати (винести зовні) негативні емоції, уникаючи їх накопичення, що є критично важливим для запобігання вторинній травматизації [8].

2. Ресурсне моделювання. Техніка «Символ стійкості». Створення швидкого ескізу або колажу, що символізує особисте джерело сили. Як зазначає К. Пасько, робота з символами ресурсу дозволяє швидко активізувати копінг-механізми навіть у стані значного виснаження [5].

3. Стабілізація через колір. Для капеланів особливо ефективною може бути мандалотерапія у поєднанні з духовними практиками. Створення «Мандали спокою» за допомогою кольорових олівців або природних матеріалів сприяє зниженню рівня тривожності та відновленню відчуття цілісності, про що свідчать дослідження О. Карапетрової [3].

Впровадження таких короткотривалих (10–15 хвилин) технік у щоденну рутину фахівців дозволяє знизити ризик деперсоналізації та зберегти емпатійний потенціал. Слід наголосити, що саме регулярність таких самопоміжних практик є запорукою професійного довголіття в екстремальних умовах діяльності.

Для забезпечення стійкості до емоційного вигорання військовим психологам та капеланам рекомендується дотримуватися таких методичних орієнтирів:

принцип «тут-і-тепер»: не варто чекати ідеальних умов чи художнього натхнення. Використовуйте будь-які доступні матеріали (навіть звичайну ручку

та блокнот) для швидкої візуалізації стану відразу після завершення складної професійної взаємодії;

відмова від естетизації: важливо пам'ятати, що метою професійної самодопомоги є не створення художнього об'єкта, а вивільнення емоційної напруги. Головний критерій успішності вправи – суб'єктивне відчуття полегшення;

формування «ресурсного боксу»: за можливості варто мати під рукою мінімальний набір (олівці, пастель, пластилін), який асоціюється виключно з відпочинком і відновленням. Це створює психологічний якір на переключення з робочого режиму;

інтеграція в щоденні ритуали: арт-терапевтичні вправи мають стати частиною професійної гігієни. Навіть 5-хвилинне створення мандали наприкінці дня допомагає «закрити» професійні кейси та емоційно повернутися до власного «Я»;

екологічність вираження: в роботі з травматичним матеріалом варто надавати перевагу абстрактним формам і лініям, що дозволяє висловити біль без його повторного вербального проживання.

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що емоційне вигорання військових психологів і капеланів є не просто реакцією на перевтому, а закономірним результатом тривалого впливу екстремальних стресових чинників та вторинної травматизації. Це вимагає переходу від епізодичної підтримки до системної психологічної гігієни. Арт-терапевтичні техніки в цьому контексті виступають не лише як допоміжний засіб, а як потужний, емоційно безпечний інструмент профілактики професійної деформації. Використання експрес-артвправ, мандалотерапії та графічних методів дозволяє фахівцям здійснювати швидке «заземлення» та відновлювати емоційний ресурс у ситуаціях, де вербалізація досвіду є ускладненою або неможливою.

Список використаних джерел:

1. Бальбуза О. М. Використання методів арт-терапії у подоланні «синдрому емоційного вигорання». *Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи*: зб. матеріалів всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Кропивницький, 20–27 квіт. 2021 р.) / уклад. О. М. Молчанова; за заг. ред. О. Е. Жосана. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. С. 17–22.

2. Карпенко О. Г. Арт-терапевтичні технології у психологічній реабілітації осіб з ПТСР: кваліфікац. робота на здобуття освіт. ступеня магістр: спец. 053 Психологія / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, каф. психології. Харків, 2025. 87 с.
URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/21565>

3. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». 2020. № 2 (20). С. 234–239.

4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

5. Пасько К.М. Застосування методу арт-терапії у разі криз і психічних травм особистості. *Слобожанський науковий вісник*. Серія Психологія. 2023.

Вип. 1. С. 39–43. DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.1.6>

6. Фальківська Л. Арт-терапія як метод підтримки психічного здоров'я в умовах війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: Зб. Наук. праць [за матер. Всеукр. студентської інтернет-конф. (м. Житомир, 21 травня 2024 р.)]*. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2024. С. 351–354

7. Шопша М., Марченко С. Арт-терапія як засіб профілактики професійного вигорання. Наукова робота Міжнародної академії управління персоналом. Психологія. 2025. Вип. 2 (67). С. 145–149. DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.22>

8. Figley C. R. Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized. New York: Brunner-Routledge, 1995.

9. Moon B. L. Art-Based Group Therapy: Theory and Practice. Springfield: Charles C Thomas, 2021.

10. Rubin J. A. Approaches to Art Therapy: Theory and Technique. New York: Routledge, 2016.