

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ  
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

# ГАБІТУС

*Науковий журнал*

**Випуск 81**

Том 2



Видавничий дім  
«Гельветика»  
2026

**Редакційна колегія:**

*Шапошникова Ірина Василівна* – доктор соціологічних наук, професор  
*Лісеєнко Олена Василівна* – доктор соціологічних наук, професор  
*Алісаускієне Мілда* – доктор соціальних наук, професор  
*Бендаравечіне Ріта* – доктор соціальних наук та порівняльної політики, асоційований професор  
*Ендріулайтієне Ауксе* – доктор психологічних наук, професор  
*Тавровецька Наталія Іванівна* – кандидат психологічних наук, доцент  
*Терешкінас Артурас* – доктор соціальних наук, професор  
*Хижняк Лариса Михайлівна* – доктор соціологічних наук, професор  
*Яковлев Денис Вікторович* – доктор політичних наук, професор  
*Волошенко Марина Олександрівна* – доктор педагогічних наук, доцент  
*Кузьменко Вячеслав Віталійович* – доктор філософських наук, професор  
*Деркач Лідія Миколаївна* – доктор психологічних наук, професор  
*Асєєва Юлія Олександрівна* – доктор психологічних наук  
*Яковлева Лілія Іванівна* – доктор політичних наук, професор  
*Корсакевич Святослав Сергійович* – доктор філософії з психології

**Науковий журнал «Габітус» включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») зі спеціальностей:  
С4. Психологія, С5. Соціологія відповідно до Наказу МОН України від 17.03.2020 № 409 (додаток 1)**

***Журнал включено до міжнародної наукометричної бази  
Index Copernicus International (Республіка Польща)***

**Електронна сторінка видання – [www.habitus.od.ua](http://www.habitus.od.ua)**

**Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet  
Вченою радою Причорноморського науково-дослідного інституту  
економіки та інновацій (протокол № 2 від 23.02.2026 року)**

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення  
StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

Редакція суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України  
з питань телебачення і радіомовлення № 1552 від 09.05.2024 року  
(Ідентифікатор медіа R30-04408)

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут  
економіки та інновацій» (вул. Інглезі, буд. 6/1, оф. 135, м. Одеса, 65101, [info@iei.od.ua](mailto:info@iei.od.ua),  
тел. (093) 120-27-72).

Періодичність виходу: 12 разів на рік.

Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, французька.

**ISSN (Print): 2663-5208**

**ISSN (Online): 2663-5216**

© ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій», 2026

## ЗМІСТ

**СЕКЦІЯ 1****ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ****Варварук Х.П.**

КОНФЛІКТОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ  
ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ.....11

**Грек О.М.**

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ТЕМПЕРАМЕНТУ В СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНИХ  
ВЗАЄМИН ОСОБИСТОСТІ.....17

**Козігора М.А., Степанюк І.В., Степанюк Д.О.**

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ  
Й САМОРЕГУЛЯЦІЇ В СПОРТИВНІЙ ТА МИСТЕЦЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....21

**Нодь І.А.**

ВПЛИВ ВОЄННОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ НА АГРЕСИВНУ ПОВЕДІНКУ  
ТА СХИЛЬНІСТЬ ДО БУЛІНГУ В ДІТЕЙ .....26

**Папуша В.В., Бриль Є.С.**

АНТИЦИПАЦІЙНА СПРОМОЖНІСТЬ ЯК ПРЕДИКТОР АКАДЕМІЧНОЇ  
УСПІШНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....31

**Сіренко А.Є., Яворська Г.Ю., Яворський М.В.**

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА, БАЗАЛЬНА ТРИВОГА ТА РОЗВИТОК ЕМОЦІЇ  
ІНТЕРЕСУ В ДИТЯЧОМУ ВІЦІ.....36

**Шевченко Т.Ю.**

ВІД КЛІПОВОГО СПРИЙНЯТТЯ ДО УСВІДОМЛЕНОГО НАВЧАННЯ:  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З РОЗВИТКУ  
МЕТАКОГНІТИВНОГО КОНТРОЛЮ.....40

**Юнг Н.В., Андреева О.С.**

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОМУНІКАТИВНИХ  
ЗДІБНОСТЕЙ ТА ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....46

**СЕКЦІЯ 2****ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ****Агарков О.А., Буканов Г.М.**

ПСИХОЕМОЦІЙНА ДЕФОРМАЦІЯ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ  
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....51

**Бахвалова А.В., Бабич І.В.**

ЕКСТРАВАГАНТНІСТЬ ПРИВАБЛЮЄ ІНТОЛЕРАНТНИХ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ:  
ЗВ'ЯЗОК РИС ОСОБИСТОСТІ З ОЦІНКОЮ ПОРТРЕТНИХ ФОТОГРАФІЙ.....57

**Бекчив М.П., Асеева Ю.О.**

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОФІЛІ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ  
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ: РОЛЬ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ.....63

**Богдан Ж.Б., Підбуцька Н.В., Солодовник Т.О.**

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ МОТИВАЦІЇ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У КОНТЕКСТІ БОЙОВОГО ДОСВІДУ  
ТА ПІСЛЯВОЄННОЇ АДАПТАЦІЇ.....68

<b>Бреян А.В.</b> ОГЛЯД ПОНЯТТЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ В ІСТОРИЧНО-ФІЛОСОФСЬКИХ УЧЕННЯХ.....	75
<b>Гашимова М.О.</b> ПСИХОДИНАМІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСІБ ПІЗНЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ.....	81
<b>Кириченко А.В., Старостін А.С.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОРСЬКИХ ПІХОТИНЦІВ.....	86
<b>Колесник В.В.</b> ОБЧИСЛЮВАЛЬНЕ ФЕНОТИПУВАННЯ ЯК МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВІДМІННОСТЕЙ У ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	94
<b>Копач Б.В.</b> ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ФОРМОВИЯВУ РЕЛІГІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ.....	100
<b>Косьянова О.Ю., Лазоренко Т.М., Довжикова Д.В.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ ТА СТРАТЕГІЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ.....	104
<b>Лаба Т.В., Логвінова Д.В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЦІННІСНИХ ПРОФІЛІВ ОСОБИСТОСТІ Й СТИЛІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В МОЛОДІ.....	110
<b>Mazai L.Yu.</b> PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF STRESS RESILIENCE IN STUDENT YOUTH UNDER MARTIAL LAW: THE DETERMINING ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE.....	117
<b>Маннапова К.Р.</b> ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ МОБІЛЬНИХ БРИГАД ІЗ РІЗНИМ СТАЖЕМ ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	123
<b>Мелоян А.Е., Ромашко Ю.М., Снегір А.Г.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК, ЩО ЗАЗНАЛИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА.....	130
<b>Можаровська Т.В., Добровинська М.О.</b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР НА РОЗВИТОК Я-КОНЦЕПЦІЇ ПІДЛІТКІВ І ЮНАКІВ.....	135
<b>Мудрак М.А., Бойко П.Ю.</b> ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК КОНТЕКСТ ФОРМУВАННЯ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ.....	140
<b>Пагава О.В.</b> РОЛЬ БІОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У РОБОТІ ПСИХІКИ ТА ПРОЯВАХ МОВЛЕННЕВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ УМОВАХ.....	145

<b>Петровська І.Р., Грень Н.Р.</b> ДИТЯЧИЙ ДОСВІД БЛИЗЬКИХ СТОСУНКІВ І ЖИТТЄВІ ЦІННОСТІ ДОРОСЛИХ .....	151
<b>Пінська О.Л.</b> КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ КЕРІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ.....	156
<b>Піскозуб Л.Й.</b> ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ МЕТОДАМИ БІБЛІОТЕРАПІЇ ТА МУЗИКОТЕРАПІЇ.....	161
<b>Постоялкін С.В., Крупник І.Р.</b> ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОРТРЕТ ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГА ТА ФОРМУВАННЯ ЙОГО ІДЕАЛЬНОГО ОБРАЗУ В СПРИЙНЯТТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	168
<b>Простяк В.М.</b> ЦІННІСНО-СМИСЛОВА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....	174
<b>Радько О.В.</b> АРТТЕРАПІЯ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ КОНЦЕПЦІЙ ТРАВМИ.....	181
<b>Розов В.І.</b> ЦИФРОВИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФАЙЛІНГ: КОНЦЕПТУАЛЬНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ.....	186
<b>Сафронова М.І.</b> ПОШИРЕНІСТЬ СИМПТОМІВ ПТСР СЕРЕД ЖІНОК ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСТІ.....	192
<b>Севост'янов П.О., Клімушев В.В.</b> УКРАЇНСЬКОМОВНА АДАПТАЦІЯ ПРОСОЦІАЛЬНОЇ БАТАРЕЇ ОСОБИСТОСТІ (PROSOCIAL PERSONALITY BATTERY).....	200
<b>Скрипаченко Т.В.</b> ПОШУК СЕНСІВ ЯК СПОСІБ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ОСОБИСТОСТІ.....	209
<b>Стасюк В.В., Мороз В.М.</b> ОСНОВНІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА НАСЛІДКИ ФОРМУВАННЯ ТРУДОГОЛІЗМУ .....	215
<b>Сухенко Я.В., Мякошина Ю.К.</b> ВИМІРЮВАННЯ ВІДЧУТТЯ АГЕНТНОСТІ: АДАПТАЦІЯ ТА ВАЛІДИЗАЦІЯ УКРАЇНСЬКОЇ ВЕРСІЇ ШКАЛИ ВІДЧУТТЯ АГЕНТНОСТІ (UA-SOAS).....	221
<b>Токарева Д.І.</b> ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ.....	227
<b>Федотова Т.В., Вознюк Ю.С.</b> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВУ ТРИВОГИ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	234
<b>Цибульський А.А.</b> ЕВОЛЮЦІЙНА ГІПОТЕЗА РОЗВИТКУ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ ЛЮДЕЙ.....	239

**Шеховцов В.С., Амінєва Я.Р.**

ФЕНОМЕНОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ МЕТОДУ ЕМОЦІЙНО-ОБРАЗНОГО ПРОЦЕСІНГУ.....244

**Якимчук Б.А.**

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ АСОЦІАЛЬНОЇ  
СПРЯМОВАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ.....249

## АРТТЕРАПІЯ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ КОНЦЕПЦІЙ ТРАВМИ

## ART THERAPY IN THE CONTEXT OF MODERN CONCEPTS OF TRAUMA

У статті здійснено комплексний теоретичний аналіз напрямку арттерапії як самостійного й ефективного психотерапевтичного методу в рамках сучасних концепцій психотравми. Актуальність дослідження зумовлено зростанням травматичного досвіду в Україні внаслідок воєнного конфлікту та глобальній нестабільності у світі. Отже, постає необхідність дослідження та пошуку інтегративних підходів до психологічної допомоги особистості після дії травматичних подій. Проаналізовано психодинамічний, гуманістичний, нейробіологічний і нарративний підходи до розуміння психотравми. Доведено, що кожний із цих підходів акцентує увагу на різних вимірах психотравматичного досвіду, а саме: аналіз несвідомих конфліктів, порушення смислової цілісності, дисфункцій нервової регуляції та розриві особистісного нарративу, відповідно.

Особливу увагу в нашому дослідженні зосереджено на психофізіологічних механізмах травми, які пояснюють ефективність використання образотворчої діяльності в терапевтичному процесі. Під час розгляду сучасних концепцій розуміння психотравми доведено, що наслідками впливу травматичних подій є порушення інтеграції сенсорних, емоційних і когнітивних процесів, домінування імпліцитної пам'яті та труднощі вербалізації травматичного досвіду. Саме тому арттерапія може розглядатися як метод, що забезпечує доступ до невербальних рівнів переживання та створює безпечні умови для поступової переробки травматичного досвіду.

Проаналізовано ключові механізми впливу арттерапії: сенсомоторну регуляцію, процес символізації травматичних переживань, творчий контроль і контейнеризацію емоцій. У результаті застосування арттерапії також відбувається відновлення почуття контролю через творчий акт. Арттерапія розглядається як інструмент інтеграції тілесного, емоційного та когнітивного рівнів функціонування людини. Завдяки її механізмам дії на особистість відбуваються відновлення внутрішньої цілісності та формування нового досвіду саморегуляції.

У підсумку запропоновано інтегративну теоретичну модель застосування напрямку арттерапії в роботі із психічною травмою. Вона поєднує сучасні уявлення про природу травматичного досвіду та механізми творчої терапевтичної дії. Отримані результати можуть бути використані в наукових дослідженнях і практичній діяльності психологів, психотерапевтів, які працюють з наслідками психічної травми.

**Ключові слова:** арттерапія, психотравма, сенсомоторна інтеграція, полівагальна теорія, символізація, емоційна регуляція.

The article provides a comprehensive theoretical analysis of the field of art therapy as an independent and effective psychotherapeutic method in the context of contemporary concepts of psychological trauma. The relevance of the study is conditioned by the increase in traumatic experience in Ukraine as a result of the military conflict and global instability in the world. Thus, there arises a need to study and search for integrative approaches to psychological assistance to the individual after exposure to traumatic events. Psychodynamic, humanistic, neurobiological, and narrative approaches to the understanding of psychological trauma are analyzed. It is proven that each of these approaches focuses on different dimensions of the psychotraumatic experience, namely: the analysis of unconscious conflicts, the disruption of meaning integrity, dysfunctions of nervous regulation, and the rupture of the personal narrative, respectively.

Special attention in our study is focused on the psychophysiological mechanisms of trauma, which explain the effectiveness of the use of visual artistic activity in the therapeutic process. Considering modern concepts of understanding psychological trauma, it is proven that the consequences of the impact of traumatic events are disruptions in the integration of sensory, emotional, and cognitive processes, the dominance of implicit memory, and difficulties in the verbalization of traumatic experience. For this reason, art therapy can be considered a method that provides access to nonverbal levels of experience and creates safe conditions for the gradual processing of traumatic experience.

The key mechanisms of the influence of art therapy are analyzed: sensorimotor regulation, the process of symbolization of traumatic experiences, creative control, and the containment of emotions. When applying art therapy, the restoration of a sense of control through the creative act also occurs. Art therapy is considered as a tool for the integration of bodily, emotional, and cognitive levels of human functioning. Due to its mechanisms of action on the personality, the restoration of inner integrity and the formation of new experience of self-regulation take place.

As a result, an integrative theoretical model of the application of the art therapy approach in working with psychological trauma is proposed. It combines modern ideas about the nature of traumatic experience and the mechanisms of creative therapeutic action. The obtained results can be used in scientific research and practical activities of psychologists and psychotherapists who work with the consequences of psychological trauma.

**Key words:** art therapy, psychotrauma, sensorimotor integration, polyvagal theory, symbolization, emotional regulation.

УДК 159.942.6:616.89-008.45:[364.622-785.4:7.02]] (045)

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.81.2.31>

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0



**Радько О.В.**

к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри психології і соціології  
Харківський національний економічний  
університет імені Семена Кузнеця  
ORCID ID: 0000-0003-0762-1531

Проблематика психотравми набула особливої актуальності внаслідок зростання кількості травматичних подій: воєнних, міграційних, соціальної нестабільності й особистісних потрясінь. Виходячи з того, що людина одночасно існує на декількох рівнях – фізіологічному, психологічному, соці-

альному, екзистенційному та духовному, сучасні дослідження дедалі частіше засвідчують, що травматичний досвід впливає не лише на емоційне та когнітивне функціонування людини. Він впливає і на глибинні соматичні процеси, соціокультурний розвиток та її ідентичність. Також порушення

відбуваються на рівні символічного сприйняття досвіду людини: травматичні переживання важко осмислюються та вербалізуються, часто зберігаються у формі тілесних проявів, образів і афектів [1; 4; 6].

Арттерапія, у цьому контексті, постає одним із методів, що дозволяє працювати із травмою на різних рівнях – від сенсомоторного до символічного. Вона поєднує творчі, тілесні та символічні форми вираження особистості. Проте теоретичні підстави ефективності арттерапевтичних утручань щодо травми потребують систематизації, оскільки існують різні підходи до розуміння природи психотравми. Вони пропонують і різні механізми її подолання [2; 3].

Мета статті полягає в теоретичному аналізі арттерапії в контексті сучасних концепцій травми, визначення її можливостей роботи із травматичним досвідом на тілесному, когнітивному та символічному рівнях особистості.

У результаті теоретичного аналізу було визначено основні чотири підходи до розуміння психологічної травми: психодинамічний, гуманістичний, психофізіологічний та інтерсуб'єктивний.

Психодинамічна традиція представлена роботами таких науковців, як З. Фройд, Ш. Ференці, П. Жане, Д. Віннікот, Х. Когут, К. Хорні, Е. Берн, інших. У цій традиції психотравма розглядається як подія, що руйнує здатність психіки до переробки й інтеграції емоційного досвіду. Наприклад, З. Фройд описував травму як «надмірний афект» або «приплив збудження», який прориває захисний бар'єр Его та не може бути символізований, тому витісняється в несвідоме. Спадком робіт П. Жане є те, що він привносить розуміння дисоціації як основного наслідку травми, що надалі стає фундаментом для всього психодинамічного напрямку. І вже в наступних теоріях (Д. Віннікотт, Х. Когут) травма пов'язується з порушенням розвитку «Я», дефіцитом підтримки та неможливістю творчої гри, яка є основою для формування символічного мислення. Із цієї перспективи творчий процес розглядається як шлях відновлення здатності до символізації та репрезентації внутрішніх переживань. І саме арттерапія є екологічним і безпечним засобом опосередкованого контакту із травматичним змістом [1–3].

Представники гуманістичного підходу (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл, Р. Мей та інші) трактували психічну травму як руйнування зв'язку людини з автентичним «Я», з потоком власного досвіду. А. Маслоу пов'язував травму із блокуванням базових потреб (безпеки, любові, визнання). Це блокування заважає людині рухатися вперед, тому що ресурси енергії витрачаються на захист і виживання. В. Франкл акцентував увагу на втраті сенсу життя як головному наслідку травми. А Р. Мей наслідками психічної травми вважав підвищення рівня тривоги та зниження здатності особистості протистояти долі. Теорії об'єднувало те, що психічна травма поставала в роботах не як

незворотне пошкодження психіки, а як перешкода на шляху до самоактуалізації та зростання. Творчість у такій концепції є простором для самовираження, подолання внутрішніх суперечностей, формування нового сенсу. Арттерапія тут створює середовище безпеки та самоприйняття, що дозволяє людині відновити контакт зі своїм емоційним досвідом без прямих інтервенцій у болючі змісти особистих історій клієнтів [2; 3].

Сучасні нейропсихологічні моделі (S. Porges, B. van der Kolk, P. Ogden, R. Lanius, P. Levine та інші) пропонують бачення травми як порушення регуляції нервової системи, її функціонування зі спроможності виявлення загроз та порушення механізмів саморегуляції. Це стосується насамперед автономної нервової системи. В. van der Kolk у своїй концепції «тіло тримає рахунок» наголошував на тому, що травма зберігається на рівні підкоркових структур мозку та тіла, що робить традиційні вербальні методи терапії недостатніми для роботи із травматичним досвідом особистості. S. Porges, розробник Полівагальної теорії, пояснює реакції на травму (як-от заціпеніння, боротьба або втеча) через функціонування блукаючого нерва й автономної нервової системи. Р. Levine, як представник напрямку соматичного переживання, розглядав травму як заблоковану в нервовій системі енергію, що виникла під час незавершеної реакції на загрозу. Тож ключовими положеннями цього напрямку є такі: травма часто «зберігається» у тілі, а не в нарративній пам'яті; за наявності травми активується захисна реакція «замороження» (“freeze”), що гальмує когнітивні процеси; правопівкульна обробка інформації домінує над мовно-логічною (лівопівкульною). З погляду цих концепцій творчий процес активує сенсорні та моторні системи, допомагає «розморозити» тілесні реакції та відновити регуляторні функції нервової системи [4; 6].

В інтерсуб'єктивних моделях травми (M. White, D. Epston, R. Neimeyer та інші) стверджується, що травма руйнує цілісність життєвого сюжету людини, залишаючи досвід фрагментованим, не включеним у біографічний контекст. Так, M. White і D. Epston, як засновники нарративної терапії, розглядали психотравму не як внутрішню патологію, а як історію, що домінує над життям людини. Їхній підхід базувався на екстерналізації проблеми (відокремлення травми від особистості) та переописанні власної ідентичності через нові альтернативні сюжети. R. Neimeyer, провідний представник конструктивістської психотерапії, фокусував свій підхід до травми та втрати на тому, як люди інтерсуб'єктивно конструюють нові смисли після травматичних подій, щоб відновити цілісність своєї життєвої історії. Зцілення відбувається через соціальну взаємодію та зміну мовних конструктів, якими людина описує свій досвід. Виходячи з такого розуміння психотравмального досвіду, арттерапія підтримує формування візуального нарративу, що може стати основою для вербалізації та відновлення смислових зв'язків [3; 6].

Отже, аналіз основних психологічних підходів до розуміння психотравми показав їхню концептуальну різноманітність, але водночас і глибинну спільність стосовно процесу зцілення. Незалежно від того, чи розглядається травма як порушення символізації, розрив з автентичним «Я», дисрегуляція нервової системи або фрагментація життєвого нарративу, у центрі всіх підходів постає ідея відновлення цілісності психічного досвіду. Творчий процес набуває в цьому сенсі особливого значення як той, що з'єднує тілесний емоційний і смисловий рівень переживання. Арттерапія інтегрує вербальні, символічні та нарративні виміри, створює довірливий простір для безпечного контакту із травматичним досвідом і його інтеграції в житті людини. Саме тому арттерапія постає як не допоміжний, а самостійний метод психологічної допомоги, який відповідає сучасним уявленням про природу психотравми [2; 4; 6].

У процесі дослідження теоретичних механізмів впливу арттерапії в роботі із травмою можна виділити особливості сенсомоторної регуляції через творчий процес, символізацію травматичного досвіду, можливість контейнерування та інтеграції емоційного, тілесного та когнітивного рівнів.

Сенсомоторна регуляція є одним із базових механізмів впливу арттерапії в роботі із психотравмою, оскільки травматичний досвід насамперед порушує тілесну та нейрофізіологічну рівновагу особистості. В умовах травми нервова система часто перебуває у стані нервової гіперактивності (тривога, напруження, імпульсивність) або, навпаки, гіпоактивності (заціпеніння, відчуження, емоційна «порожнеча»). Саме такі стани ускладнюють вербальне опрацювання травматичного досвіду та знижують здатність до свідомої саморегуляції. А творча діяльність, через залучення дрібної моторики, ритмів, відчуття текстур, роботу тілесних груп м'язів, залучає сенсорні та моторні системи, активує пропріоцептивні та вестибулярні відчуття. Це повертає людину до стану «тут і зараз», що приводить до м'якого зниження рівня фізіологічного збудження та стабілізації автономної нервової системи [4; 6].

Сучасні нейропсихічні моделі наполягають на тому, що сенсомоторна активність у творчому процесі сприяє інтеграції підкоркових структур з корковими рівнями обробки інформації. Саме там зберігаються імпліцитні травматичні сліди, які не мають нарративної форми й існують у формі тілесних відчуттів. Також вони можуть бути у формі фрагментованих образів або імпульсів. Арттерапія створює умови для їх поступового «перекодування» у керовані сенсомоторні дії. Результатом цієї роботи є зниження інтенсивності автоматичних захисних реакцій і відновлення відчуття контролю над власним тілом і діями [4–6].

Одним з важливих аспектів сенсомоторної регуляції є можливість самостійного вибору матеріалів, темпу та способу взаємодії з ними під час творчих занять. Така особливість дає змогу підтри-

мувати відчуття безпеки та керованості творчим процесом, що для людей із травматичним досвідом стає критично важливим. Це відбувається тому, що часто в них порушено переживання меж і автономії.

Отже, сенсомоторна регуляція через творчий процес в арттерапії є фундаментальним механізмом стабілізації нервової системи. Вона створює основу для подальшої психологічної роботи – символізації, усвідомлення емоцій і формування смислів, безпечний і поступовий шлях інтеграції травматичного досвіду.

Як уже зазначалося, у багатьох людей травматичні переживання залишаються невербалізованими. З погляду сучасних психологічних і нейропсихологічних теорій це відбувається тому, що травма, активуючи підкоркові структури, блокує або різко знижує активність префронтальної кори та мовних центрів. А це порушує функцію рефлексивного «Я». Результат цього механізму реагування: збереження досвіду у формі сенсомоторного й афективного сліду, який не включається в автобіографічну пам'ять, отже, і нарративу. Саме тому вербальна терапія на перших етапах роботи із травматичним досвідом є недостатньою або навіть ретравматизуючою [1; 4].

Арттерапія створює перехідний простір для первинної символізації, де можливе безпечно наближення до травматичному досвіду, винесення його назовні у формі образу та дистанціювання тим самим від надмірного афекту. Символ передує слову – і це є принципова відмінність арттерапії від інших напрямів психологічної допомоги. Символізація травматичного досвіду засобами арттерапії відбувається в чотири етапи, як-от:

Сенсомоторна експресія. Етап, де клієнт взаємодіє з матеріалом (фарби, глина, папір тощо), відтворює напругу та хаос, часто ще не усвідомлює створеного. Завданням даного етапу є вивільнення імпліцитного матеріалу без когнітивного перевантаження.

Формування образу. На даному етапі травма вперше набуває форми, яку можна споглядати. Відбувається перехід від дифузного афекту до образного контейнера.

Афективне утримання і дистанціювання. Образ виноситься поза тіло клієнта та дозволяє дивитися на травму, а не бути нею. Відбуваються контейнерування та відновлення меж.

Вторинна символізація або надання значення травматичному досвіду. Саме після стабілізації, що відбувається на трьох попередніх етапах роботи, можливі вербалізація, метафоризація та інтеграція у власний нарратив. Слова не змінюють образ, а спираються на нього.

Символізація травматичного досвіду в арттерапії виступає механізмом переходу від імпліцитно збережених сенсомоторних і афективних слідів до їх образного, а згодом вербального опрацювання. Через створення символічної форми травматичний матеріал набуває можливості контей-

нерування, дистанціювання та інтеграції в цілісну структуру «Я», що забезпечує зниження інтенсивності симптоматики та відновлення регулятивних функцій психіки [2; 3; 6].

У творчій діяльності людина відновлює відчуття контролю після досвіду безпорадності, створює внутрішній «контейнер» для сильних емоцій. Відбувається зменшення дисоціації. А творчий матеріал виступає безпечним простором для перенесення надмірних переживань.

Як уже зазначалося, психотравмувальний досвід порушує цілісність психічного функціонування особистості. Відбувається розщеплення між тілесним, емоційним і когнітивним рівнями. У травмі ці рівні не узгоджені:

- тіло пам'ятає те, чого не усвідомлює свідомість;
- емоції виникають без зрозумілих причин;
- мислення фрагментується або відключається [1; 4].

На тілесному рівні вважається, що тіло є первинним носієм травматичного досвіду, тому що: реагує швидше за свідомість; зберігає імпліцитні патерни реагування; сигналізує про загрозу незалежно від контексту. В арттерапії робота починається саме з тіла через рух, дотик, напруження і розслаблення; ритмічні повторювані дії. Така робота сприяє відновленню цілісності й інтеграції травматичного досвіду на тілесному рівні. Тілесна активність знижує рівень гіперзбудження, стабілізує вегетативну нервову систему, створює відчуття безпеки, необхідне для включення емоційного й когнітивного рівнів.

На емоційному рівні відбувається рух від хаосу до регуляції емоційної сфери. Оскільки травма призводить до труднощів у диференціації відчуттів, страху перед інтенсивними афектами, емоційного перевантаження або оніміння, то різні види творчої діяльності надають емоціям форми без вимоги їх вербалізації. Завдяки безпечно утримання афекту в образі знижується ризик ретравматизації. У результаті емоції стають контрольованими, доступними для усвідомлювання та можуть бути включені у процес саморегуляції.

Якщо два попередні рівні (тілесний і емоційний) роботи над психотравмувальними подіями в житті людини пройдено, то можна братися до роботи на когнітивному рівні – осмислювати та створювати нарратив. На цьому рівні відбуваються встановлення причинно-наслідкових зв'язків, осмислення пережитого, формування особистісного нарративу. Завдяки арттерапії це відбувається через рефлексію образу, метафоричне мислення, поступову вербалізацію [3; 6].

Отже, арттерапія забезпечує поетапну й екологічну інтеграцію пережитого травматичного досвіду, відновлюючи цілісність психічного функціонування особистості. Поступове залучення тілесного, емоційного та когнітивного рівнів створює умови для переходу від імпліцитного, фрагментованого переживання до його усвідомленого та символічно

опосередкованого осмислення. Тіло, емоції та мислення поступово включаються в єдиний регулятивний контур. Травматичний досвід перестає бути дезорганізуючим фактором, набуває місце в особистісному нарративі. Тож арттерапія виступає не лише засобом зниження травматичної симптоматики, а й потужним механізмом відновлення внутрішньої узгодженості, саморегуляції та психологічної цілісності особистості.

З урахуванням перелічених теоретичних і практичних підходів до інтегративної роботи із травмою, можна виділити чотири ключові етапи арттерапевтичної роботи, які відображають динаміку терапевтичного процесу:

1. Етап стабілізації та формування відчуття безпеки. На цьому етапі відбувається створення психологічної та тілесної безпеки, що є подальшою умовою роботи із травматичним матеріалом. На цьому етапі пріоритетними є зниження рівня психофізіологічного збудження, відновлення почуття контролю та передбачуваності. Арттерапевтичні технології мають структурований, контейнерувальний характер і орієнтовані на ресурсність.

2. Етап актуалізації та зовнішньої експресії травматичного досвіду. Другий етап обережно наближає до травматичних переживань через їх художню репрезентацію. Травматичний досвід набуває зовнішньої форми, що дозволяє дистанціюватися від нього та почати процес усвідомлення. Арттерапія на цьому етапі виконує роль безпечного контейнера для інтенсивних афектів. Емоції, які раніше могли з'явитися у формі дисоціації або тілесних симптомів, трансформуються в артпродукт і стають посередниками між особистістю та травматичним досвідом.

3. Етап символізації та трансформації травматичного досвіду. На цьому етапі відбувається поглиблення процесу символічного опрацювання травми. Первинні розрізнені сліди травматичного досвіду трансформуються в більш складні образи, символи та смислові конструкції. У процесі терапії клієнт може змінювати, трансформувати та модифікувати образ. Це сприяє формуванню відчуття активної позиції щодо власного досвіду. Травма поступово перестає бути «замороженим» фрагментом нарративу людини. Починає інтегруватися в широкому контексті життєвого досвіду.

4. Етап інтеграції і формування нового нарративу. Після роботи на попередніх етапах четвертий стає завершальним – відбувається інтеграція травматичного досвіду в цілісну структуру «Я». Артпродукт стає опорою для вербалізації, рефлексії та осмислення. Відбувається побудова нового особистісного нарративу, в якому травма стає частиною життєвого шляху, але не визначає всю ідентичність людини. На цьому етапі посилюється зв'язок між творчим образом і когнітивним осмисленням травматичного досвіду, активізуються ресурси майбутнього. З'являється можливість формування нових життєвих смислів і перспектив [2; 3; 6].

Отже, інтегративна модель арттерапії в роботі із психічною травмою дозволяє розглядати терапевтичний процес як поетапну, цілісну та динамічну систему, спрямовану на відновлення порушеної інтеграції психічного досвіду. У результаті арттерапевтичної роботи травматичний досвід перестає бути ізольованим, дезорганізуючим фрагментом психіки та набуває місця в ширшому контексті життєвого досвіду особистості. Відбувається відновлення відчуття цілісності та безперервності «Я», що відкриває можливості до формування нових життєвих смислів і перспектив подальшого розвитку.

Попри визнану ефективність та зростання інтересу до арттерапії як ефективного методу роботи із психічною травмою, її застосування потребує критичного осмислення, чіткого методологічного обґрунтування та врахування низки обмежень.

Однією з дискусійних позицій щодо застосування арттерапії є обмежена кількість стандартизованих емпіричних досліджень, які б підтверджували ефективність арттерапії в роботі саме із травматичним досвідом. Більшість з них мають якісний характер, що ускладнює узагальнення результатів у порівнянні з іншими доказовими методами.

Ще одним суттєвим обмеженням вважається потенційний ризик ретравматизації, особливо тоді, коли арттерапія використовується без достатнього етапу стабілізації, або фахівцем без належної фахової підготовки у сфері травмоорієнтованої допомоги. Без належного контейнування творчий процес може актуалізувати інтенсивні афективні реакції, флешбеки або дисоціативні стани. Це особливо актуально для клієнтів з комплексною травмою, ПТСР або вираженими дисоціативними механізмами.

Треба мати на увазі, що ефективність терапевтичного процесу через творчість значною мірою залежить від індивідуальних можливостей клієнта. Сюди можна віднести такі особливості, як рівень толерантності до невизначеності, образного мислення та здатності до символізації. Для осіб з вираженою алекситимією або когнітивно орієнтованим стилем мислення арттерапевтичні методи можуть бути менш доступними або зумовлювати опір.

Треба пам'ятати, що підготовка арттерапевта, що працює із травмою, вимагає високого рівня професійної компетентності, що включає знання з теорії травми, навички роботи з дисоціацією, тілесною регуляцією та кризовими станами [1; 2].

Висновки. Аналіз підходів до розуміння психічної травми показав, що травма порушує цілісність психічного функціонування на тілесному, психічному та когнітивному рівнях. Арттерапія, поєднуючи сенсомоторну регуляцію, символізацію та наративне осмислення, створює безпечний простір для поступової переробки й інтеграції травматичного досвіду.

Підсумовуючи праці більшості науковців, можна виділити чотири ключові етапи роботи: стабілізацію, актуалізацію, символізацію та інтеграцію. Саме таким чином відбувається поетапна та динамічна робота арттерапевтичного процесу. Це дозволяє травматичному досвіду перестати бути дезорганізуючим фрагментом психіки й увійти в особистісний наратив. Відбувається відновлення цілісності «Я», здатності до саморегуляції та смислотворення.

Але треба пам'ятати, що, попри ефективність застосування арттерапії в роботі із психотравмою, особистість самого терапевта потребує професійної підготовки та врахування індивідуальних особливостей клієнта, що визначає межі її використання.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Грандт В.В. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 107 с.
2. Пасько К.М. Психологічні особливості роботи із травмою у методі арттерапії. *Слобожанський науковий вісник*. Серія «Психологія». 2025. № 1. С. 96–99. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.17>
3. Розумовська Т.В. Арттерапія як ефективний засіб корекції негативних наслідків ПТСР. *Наукові записки*. Серія «Психологія». 2023. № 1. С. 58–67. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-8>
4. Schnitzer G., Holtum S., Huet V. A systematic literature review of the impact of art therapy upon post-traumatic stress disorder. *International Journal of Art Therapy*. 2021. № 26 (4). P. 147–160. <https://doi.org/10.1080/17454832.2021.1910719>
5. Li Z., Cui Q., Liu X. Systematic review of the effectiveness of arts therapy for children and adolescents with post-traumatic stress disorder. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. № 16. P. 1716481. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1716481>
6. He J., Zhang Z. Healing potential of art therapy: A narrative review of neuro-psycho-cultural mechanisms in mental health. *Frontiers in Psychology*. 2026. № 16. P. 1662772. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1662772>

Стаття надійшла в редакцію: 17.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 12.02.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 08.04.2026