

Химан Г. П.

**РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ
АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ
ПІДГОТОВКИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Методичні рекомендації



Суми – 2026

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ГЛУХІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА**

Химан Г. П.

**РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ
АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ
ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ
В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Методичні рекомендації



Суми – 2026

УДК 378.011.3-051:159.9(072)
Х46

*Рекомендовано до друку та розповсюдження вченою радою
Глухівського НПУ ім. О. Довженка
(протокол № 8 від 25 лютого 2026 року)*

Рецензенти:

Бабакіна О. О. – доктор педагогічних наук, професор, декан психолого-педагогічного факультету Комунального закладу «Харківська гуманітарна педагогічна академія»;

Ткаченко Н. М. – доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи та міжнародних зв'язків Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Химан Г. П.

Х46 Реалізація педагогічних умов формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки в закладах вищої освіти : методичні рекомендації / за заг. ред. В. П. Курок. Суми : ФОП Цьома С. П., 2026. 136 с.
ISBN 978-966-376-143-5

У методичних рекомендаціях репрезентовано сутність та структуру арттерапевтичної компетентності, критерії, показники та рівні її сформованості. Подано методику реалізації педагогічних умов формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки в закладах вищої освіти. Видання адресовано викладачам, магістрантам, аспірантам та іншим зацікавленим особам, які досліджують проблему удосконалення процесу підготовки майбутніх психологів у ЗВО, зокрема в контексті арттерапевтичної освіти.

УДК 378.011.3-051:159.9(072)

ISBN 978-966-376-143-5

© Химан Галина, 2026

© Глухівський НПУ ім. О. Довженка, 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗВО	8
1.1. Сутність та структура арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів.....	8
1.2. Критерії, показники та рівні сформованості арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів	11
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА РЕАЛІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ	16
2.1. Створення творчого освітнього середовища	16
2.2. Підвищення мотивації в здобувачів освіти до арттерапевтичної діяльності.....	26
2.3. Доповнення теоретичного та практичного складників фахової підготовки майбутніх психологів змістом, спрямованим на формування в них арттерапевтичної компетентності	32
2.4. Залучення майбутніх психологів до неформальної освіти з арттерапії	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ	57

ПЕРЕДМОВА

Початок ХХІ ст. позначено інтеграційними процесами в усіх сферах життя сучасного суспільства. Інтеграція європейських країн у сфері політики й економіки останнім часом суттєво впливає на освітню галузь. В умовах глобалізації виникають нові вимоги до рівня вітчизняної освіти, зумовлені високим запитом суспільства на ефективні методи психологічної допомоги та реабілітації, особливо в умовах стресу, травматизації та потреби в інноваційних підходах. Арттерапія є одним із провідних методів, що дозволяє фахівцям працювати з глибокими переживаннями, створюючи безпечний простір для зцілення.

Арттерапія як напрям психологічної допомоги впевнено утвердилася в сучасному психотерапевтичному, психокорекційному та освітньому просторах. Вона зарекомендувала себе як гнучкий і ефективний інструмент підтримки особистості в умовах підвищеного психоемоційного напруження, тривалого стресу, кризових і травматичних подій. У світовій і вітчизняній практиці арттерапевтичні підходи сприяють гармонізації емоційного стану, розвитку творчості, зниженню рівня тривоги, покращенню міжособистісної взаємодії та подоланню наслідків психотравм.

Особливої актуальності арттерапія набуває в контексті сучасних соціокультурних і політичних викликів, зокрема повномасштабної війни в Україні, зростання рівня невизначеності, травматизації та нестабільності. Ці умови вимагають від майбутніх психологів не лише ґрунтовної теоретичної підготовки, а й володіння широким спектром гуманістично орієнтованих практичних інструментів, серед яких арттерапія посідає особливе місце.

Попри популярність арттерапії, на жаль недостатньо розроблені теоретичні та методичні засади цілеспрямованого формування арттерапевтичної компетентності майбутніх фахівців у процесі професійної підготовки у ЗВО.

У цьому контексті вагомого значення набуває оновлення і вдосконалення системи професійної підготовки майбутніх психологів у ЗВО на засадах компетентнісного підходу.

Сформована арттерапевтична компетентність майбутніх психологів у контексті євроінтеграційних процесів стає гарантією того, що здобувачі освіти після закінчення ЗВО будуть конкурентоспроможними на ринку праці.

Метою цього видання є методична підтримка реалізації педагогічних умов формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки у ЗВО. Пропоновану методику можна застосовувати для організації освітнього процесу здобувачів закладів вищої освіти.

У процесі наукового пошуку виявлено комплекс педагогічних умов, які впливають на ефективність формування арттерапевтичної компетентності, а саме:

- 1) створення творчого освітнього середовища, що передбачає використання арттерапевтичних засобів у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців;
- 2) підвищення мотивації здобувачів освіти до арттерапевтичної діяльності;
- 3) удосконалення змісту арттерапевтичної підготовки майбутніх психологів у процесі професійної підготовки у ЗВО;
- 4) залучення майбутніх психологів до неформальної освіти з арттерапії.

Запропоновані методичні рекомендації сприятимуть підвищенню рівня арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів, їхньої професійної підготовки. Сподіваємося, що вони стануть ще одним кроком на шляху до підготовки майбутніх психологів нової генерації, здатних змінити парадигму надання психологічної допомоги та забезпечити

ментальне благополуччя українського суспільства, підходи до відновлення психологічного здоров'я особистості та впроваджувати інноваційні технології в сучасну психологічну практику, здатних змінити світ на краще через глибоке розуміння людської душі та майстерне володіння інструментами арттерапії в зціленні.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗВО

1.1. Сутність та структура арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів

У контексті євроінтеграції Української держави перед вищою школою, що має задовольняти потреби соціального замовлення у висококваліфікованих фахівцях, які мають володіти не тільки глибокими та системними теоретичними знаннями, але й професійно важливими якостями, постало завдання модернізації та трансформування системи підготовки фахівців, які працюють у системі «людина – людина». Передусім ідеться про впровадження компетентнісного підходу до формування особистості майбутнього працівника, у тому числі й психолога, під час професійної підготовки у ЗВО.

Зростання попиту на психологів зумовило помітні якісні та кількісні зміни в психологічній освіті. Професійна підготовка майбутніх психологів розглядається як цілеспрямований процес формування в здобувачів освіти передусім здатності та внутрішньої готовності до майбутньої фахової діяльності, важливим аспектом яких є досягнення відповідного рівня професійної компетентності для надання психологічних послуг.

Компетентнісний підхід спрямовує освітній процес на формування й розвиток ключових та предметних компетентностей особистості, сприяє соціальній адаптації молоді в соціумі. Як зазначають науковці, «однією з особливостей компетентнісного підходу є перенесення акцентів з процесу навчання на його результати» [15, с.111; 24].

Відповідно до Закону України «Про вищу освіту» поняття «компетентність» тлумачиться як «здатність особи успішно соціалізуватися,

навчатися, провадити професійну діяльність, яка виникає на основі динамічної комбінації знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей» [13].

Узагальнюючи різні трактування поняття «*професійна компетентність психолога*», трактуємо її як здатність фахівця ефективно використовувати сформовані в процесі професійної підготовки загальні та спеціальні (фахові, професійні) компетентності, визначені певним державним стандартом освіти, для провадження успішної професійної та подальшої освітньої діяльності.

Арттерапевтичну компетентність майбутнього психолога потрактуємо як здатність особи успішно здійснювати професійну діяльність відповідно до вимог професійного стандарту, що характеризується наявністю в неї арттерапевтичних знань, умінь, навичок, способів мислення, особистого практичного досвіду виконання арттерапевтичної діяльності, ціннісного ставлення до неї, і проявляється в спроможності успішно здійснювати психологічний вплив на людей засобами арттерапії з огляду на їхні потреби [10; 19].

Арттерапевтична компетентність майбутніх психологів формується й розвивається через: урахування початкового рівня зазначеної компетентності здобувача освіти; уведення в освітню програму компонентів, що сприяють поглибленню та розвитку арттерапевтичної компетентності; здобуття арттерапевтичних знань, умінь та навичок використання арттерапевтичних технологій; здатності особи здійснювати арттерапевтичну діяльність; залучення студентів до участі в соціально-психологічних тренінгах; створення умов щодо можливості спілкування майбутніх психологів із провідними психологами-практиками; залучення студентів до участі в дискусіях, семінарах, конференціях, круглих столах, присвячених проблемам арттерапії, тощо [23; 27].

Задля більш глибокого розуміння феномену арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів розглянуто структуру цієї здатності.

На підставі дефінітивного аналізу сутності й змісту арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів, а також із урахуванням наукових підходів до структурування професійної компетентності фахівців різних галузей, виокремлено такі її компоненти: *мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та особистісно-рефлексійний* [25]

Мотиваційно-ціннісний компонент характеризується ступенем сформованості цінностей, мотивів, потреб та інтересів майбутніх психологів, що виражають усвідомлене спонукання до арттерапевтичної діяльності, сукупність усіх психічних процесів, якими визначається поведінка людини в цілому. Цей компонент забезпечує спрямованість на ціннісне засвоєння арттерапевтичних знань і самовдосконалення в професійній галузі, охоплює як мотиви, так і цінності, пов'язані з майбутньою професією; проявляється в прагненні формувати та розвивати власну арттерапевтичну компетентність.

Когнітивний компонент арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів є результатом їхньої пізнавальної діяльності та охоплює систему арттерапевтичних знань; розуміння можливостей використання арттерапевтичних технологій залежно від потреб людей; знання методики застосування арттерапії в професійній діяльності.

Діяльнісний компонент передбачає вміння застосовувати наявні арттерапевтичні знання в професійній діяльності, а також у різних життєвих ситуаціях. За допомогою діялісного компонента арттерапевтичної компетентності майбутні психологи можуть реалізувати наявні в них арттерапевтичні знання для набуття досвіду провадження успішної професійної діяльності.

Особистісно-рефлексійний компонент арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів проявляється в здатності до самооцінювання власного рівня арттерапевтичної компетентності;

розвиненості їхніх особистісних якостей (емпатія, самосвідомість, толерантність, справедливість, відповідальність, гуманізм); здатності до рефлексії та корекції власної діяльності.

Усі структурні компоненти досліджуваного феномену є взаємопов'язаними, взаємозалежними і взаємозумовленими [11].

1.2. Критерії, показники та рівні сформованості арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів

Сформованість арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів характеризується відповідними показниками й рівнями.

З огляду на виокремлені компоненти досліджуваної здатності визначено відповідні однойменні критерії оцінювання її сформованості, а саме: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та особистісно-рефлексійний. Для кожного критерію означено показники, за ступенем прояву яких визначають рівень сформованості відповідного компонента цієї здатності.

Так, мотиваційно-ціннісний критерій передбачає визначення ступеня сформованості цінностей, мотивів, потреб та інтересів майбутніх психологів, що виражають усвідомлене спонукання до арттерапевтичної діяльності, сукупності усіх психічних процесів, якими визначається поведінка людини в цілому; прояву таких показників, як усвідомлення потреби в засвоєнні арттерапевтичних знань; ціннісне ставлення до арттерапевтичної діяльності; прагнення формувати та розвивати власну арттерапевтичну компетентність.

Когнітивний критерій характеризує ступінь опанування майбутніми психологами системи арттерапевтичних знань; розуміння можливостей використання арттерапевтичних технологій у разі виникнення потреб людей; знання методики застосування арттерапії в професійній діяльності.

Діяльнісний критерій спрямований на оцінювання вміння застосовувати на практиці набуті арттерапевтичні знання; уміння використовувати арттерапевтичні технології з урахуванням потреб людей; володіння методиками щодо застосування арттерапії в професійній діяльності, а також у різних життєвих ситуаціях.

З урахуванням особистісно-рефлексійного критерію визначаємо розвиненість емпатії, вольових та гуманістичних (толерантність, справедливість, гуманізм, рефлексія) якостей особистості, здатність до усвідомлення та самооцінювання власного рівня арттерапевтичної компетентності; здатність до рефлексії та корекції власної арттерапевтичної діяльності.

Відповідність критеріїв і показників сформованості арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Компоненти, критерії та показники сформованості арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів

Компоненти Критерії	Показники
Мотиваційно-ціннісний	1. Усвідомлення потреби в засвоєнні арттерапевтичних знань. 2. Ціннісне ставлення до арттерапевтичної діяльності. 3. Прагнення розвивати власну арттерапевтичну компетентність.
Когнітивний	1. Система арттерапевтичних знань (знання з арттерапії). 2. Розуміння можливостей використання арттерапевтичних технологій у разі виникнення потреб людей. 3. Знання методики застосування арттерапії в професійній діяльності.

Діяльнісний	1. Уміння застосовувати на практиці набуті арттерапевтичні знання.
	2. Уміння використовувати арттерапевтичні технології з урахуванням потреб людей.
	3. Володіння методиками щодо застосування арттерапії в професійній діяльності.
Особистісно-рефлексійний	1. Розвиненість емпатії, вольових та гуманістичних якостей особистості.
	2. Здатність до самооцінювання власного рівня арттерапевтичної компетентності.
	3. Здатність до рефлексії та корекції власної арттерапевтичної діяльності.

Для узагальнення та якісної характеристики результатів дослідження виокремлено та схарактеризовано рівні сформованості арттерапевтичної компетентності означених фахівців.

Під рівнем розуміємо «ступінь якості, величину тощо, досягнуті в чому-небудь» [1].

Як показав аналіз літературних джерел, у виокремленні рівнів сформованості арттерапевтичної компетентності фахівців дослідники надають перевагу трирівневій градації, але послуговуються й п'ятирівневою.

Погоджуємося з думкою Н. Ткаченко, що для отримання вірогідних результатів статистичне групування відповідно до отриманих експериментальних даних потрібно здійснювати таким чином, щоб до кожного розряду ввійшло 20–25 % значень вимірюваної ознаки, із чого випливає, що 4–5 рівнів для характеристики певного феномену є оптимальною кількістю [18].

Таким чином, на підставі визначених критеріїв і показників сформованості арттерапевтичної компетентності здобувачів вищої освіти та з урахуванням сучасних підходів до класифікації її рівнів виокремлено чотири рівні сформованості досліджуваної здатності майбутніх психологів: початковий, середній, достатній, високий. Схарактеризуємо їх.

Початковий рівень характеризується об'єктивним ставленням до арттерапевтичної діяльності, відсутністю стійкого інтересу до оволодіння арттерапевтичними засобами та недостатньою мотивацією до розвитку власної арттерапевтичної компетентності. Знання мають фрагментарний характер; уявлення про сутність арттерапевтичної компетентності психолога та методику її формування є нечіткими або відсутніми. Практичні вміння застосування арттерапевтичних засобів не сформовані; здобувач не здатний обґрунтувати доцільність їх використання. Особистісно-рефлексійна сфера характеризується недостатнім розвитком емпатійності та вольових якостей, поверховим самоаналізом і відсутністю корекції власної діяльності.

Середній рівень відзначається суб'єктно-об'єктивним ставленням до арттерапевтичної діяльності та нестійким інтересом до її опанування. Знання є несистемними; уявлення про структуру арттерапевтичної компетентності та методику її формування — частковими. Практичні вміння застосування арттерапевтичних технологій сформовані на репродуктивному рівні; здобувач частково здатний обґрунтовувати доцільність їх використання й оцінювати ефективність. Особистісні якості (емпатія, відповідальність) проявляються ситуативно; самооцінювання та рефлексія здійснюються неповною мірою, корекція діяльності є недостатньо вираженою.

Достатній рівень характеризується переважно суб'єктивним, хоча й ситуативним, ставленням до арттерапевтичної діяльності та усвідомленим прагненням до розвитку власної компетентності. Знання є систематизованими, охоплюють базові положення теорії та методики арттерапії. Здобувач уміє застосовувати арттерапевтичні засоби відповідно до професійних потреб, аргументовано обґрунтовує їх доцільність і володіє основами методики формування арттерапевтичної компетентності. Особистісно-рефлексійна складова представлена достатнім рівнем розвитку емпатії, здатністю до самоаналізу та корекції власної діяльності.

Високий рівень виявляється у сформованому суб'єктному ставленні до арттерапевтичної діяльності, стійкій професійній мотивації та потребі в постійному самовдосконаленні. Знання є глибокими, системними та інтегрованими; здобувач має цілісне уявлення про арттерапевтичну компетентність і методику її формування. Практичні вміння відзначаються творчим характером, здатністю до самостійного добору й обґрунтування арттерапевтичних засобів та оцінювання їх ефективності. Особистісно-рефлексійна сфера характеризується високим рівнем емпатії, відповідальності, розвинутою рефлексією, об'єктивним самооцінюванням і здатністю до системної корекції власної професійної діяльності.

Визначені критерії (мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний, особистісно-рефлексій), відповідні показники та схарактеризовані рівні (початковий, середній, достатній, високий) сформованості арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів забезпечать об'єктивне оцінювання сформованості всіх компонентів досліджуваного феномену [9].

З метою вдосконалення фахової підготовки майбутніх психологів розроблено методику формування арттерапевтичної компетентності майбутніх фахівців, в основу якої покладено реалізацію виявлених педагогічних умов.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА РЕАЛІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки вимагає реалізації низки педагогічних умов як комплексу обставин, що створені та застосовані для досягнення результату – підвищування рівня досліджуваного феномену.

Для виявлення педагогічних умов формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів ми використали метод експертного оцінювання. За його результатами маємо перелік педагогічних умов формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки, що є найбільш вагомими:

1) створення творчого освітнього середовища, що передбачає використання арттерапевтичних засобів у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців;

2) підвищення мотивації здобувачів освіти до арттерапевтичної діяльності;

3) удосконалення змісту арттерапевтичної підготовки майбутніх психологів у процесі професійної підготовки у ЗВО;

4) залучення майбутніх психологів до неформальної освіти з арттерапії [22; 25]. Розглянемо їх детальніше.

2.1. Створення творчого освітнього середовища

Уведення в освітній процес закладу вищої освіти першої педагогічної умови – *створення творчого освітнього середовища, що передбачає використання арттерапевтичних засобів у процесі професійної підготовки* –

спрямовано на формування арттерапевтичної компетентності майбутнього психолога в процесі професійної підготовки у ЗВО [22].

Одним з основних чинників і рушійних сил розвитку особистості є соціальний, що передбачає вплив середовища. Поняття «середовище» охоплює всю сукупність природних і соціальних умов, у яких відбувається психічний розвиток [7]. Освітнє середовище закладу вищої освіти для здобувача освіти стає одним з найвпливовіших на період навчання, адже є найближчим на два або чотири роки, а отже, має великий потенціал для формування і розвитку необхідних компетентностей, нових властивостей і якостей особистості.

Створення творчого середовища в освітньому процесі ЗВО засноване, як наголошує М. Солдатенко, на «певній психічній і соціальній готовності особистості викладача, це дає змогу змінити ситуацію так, що педагог та студент можуть ефективно взаємодіяти в спільній діяльності, досягати взаєморозуміння, зменшувати непорозуміння, ліквідувати конфлікти. Вона передбачає наявність у викладача високого рівня компетентності. Найважливішими показниками педагогічної креативності стає творче самопочуття й педагогічна творчість» [17, с. 39].

С. Скворцова вважає, що найкращий режим розвитку розумової активності й самостійності в студентів створює креативна діяльність, спрямована на відкриття, конструювання чогось нового та невідомого. Креативне середовище створюють шляхом використання в процесі навчання різних творчих завдань відкритого типу, аналізу педагогічних ситуацій, продуктів творчої діяльності, а також за допомогою стимулювання в студентів упевненості у власних силах, домінування емоцій радості, відсутності страху здатися дивним, незвичайним, конформним [16, с. 93].

Узагальнюючи результати досліджень, під творчим освітнім середовищем у контексті проблеми формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів розуміємо комплекс умов та ресурсів,

що мають прямий чи опосередкований вплив на особистість та спрямовані на формування і розвиток мотиваційно-ціннісного, когнітивного, діяльнісного та особистісно-рефлексійного компонентів зазначеної здатності здобувачів вищої освіти [25].

Основними складниками творчого освітнього середовища є суб'єктний, акмеологічно-смісловий, інформаційно-змістовий, організаційно-діяльнісний та просторово-предметний компоненти, які розглядаються в нерозривному взаємозв'язку, що забезпечує їхню цілісність і гармонійне функціонування. Особливу увагу потрібно акцентувати на тому, що ефективна розбудова такого середовища можлива лише за умови активної та злагодженої роботи всіх структурних підрозділів закладу вищої освіти. Лише через інтеграцію їхньої діяльності можна досягти необхідного результату.

Суб'єктний компонент охоплює всіх суб'єктів освітнього процесу в закладі вищої освіти (викладачів, здобувачів вищої освіти, адміністрацію, органи студентського самоврядування, учителів-практиків, роботодавців) та їхні міжособистісні стосунки.

Аксіологічно-смісловий компонент охоплює арттерапевтичні цінності, традиції, ритуали та культуру закладу вищої освіти.

Інформаційно-змістовий компонент охоплює арттерапевтичний зміст обов'язкових та вибіркових освітніх компонентів, арттерапевтичне спрямування тематики курсових і кваліфікаційних робіт та науково-дослідної роботи здобувачів освіти, інформаційно-освітні ресурси.

Організаційно-діяльнісний компонент містить форми, методи, способи, засоби, технології для набуття вмінь арттерапевтичної діяльності (практичні та лабораторні заняття, проходження практики, участь у гуртковій роботі, конференціях, семінарах, тренінгах, майстер-класах, арттерапевтичних проєктах, акціях, конкурсах тощо).

Просторово-предметний охоплює матеріально-технічну базу, побутові умови, дизайн, обладнання приміщень тощо.

Керуючись особистісно орієнтованим підходом, дослідники стверджують, що основою психологічного творчого середовища слугує повага до особистості студента, толерантність до розмаїття індивідуальностей [28].

Вагомою характеристикою творчого освітнього середовища є його діалогічність, що забезпечує активну взаємодію між усіма учасниками освітнього процесу. Саме суб'єктний компонент освітнього середовища, який охоплює всіх суб'єктів діяльності в закладах вищої освіти, зокрема викладачів і студентів, виконує провідну системотвірну функцію. Він сприяє не лише ефективному обміну знаннями, але й формуванню унікальної атмосфери навчання та творчості, що робить освітнє середовище неповторним. Через синергію цих взаємин створюється основа для гармонійного розвитку учасників освітнього процесу, а також стимулюється їхнє особистісне і професійне зростання [2, с. 275].

У закладі вищої освіти міжособистісні стосунки формуються між викладачами, студентами, адміністрацією, представниками органів студентського самоврядування, наукових товариств, практичними психологами, роботодавцями та іншими зацікавленими сторонами. Така взаємодія сприяє розвитку діалогу на різних рівнях, що створює сприятливу основу для позитивних змін у когнітивній, емоційній і поведінковій сферах кожного учасника спілкування.

У процесі формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів була створена платформа для активного міжособистісного спілкування всіх учасників освітнього процесу. З метою забезпечення ефективності цього процесу були організовані консультації з викладачами, які відповідають за викладання основних професійних дисциплін, кураторами академічних груп, представниками студентського самоврядування, а також

старостами груп. Ці особи мають бути ключовими носіями творчого потенціалу, формують цінності та відіграють провідну роль в організації арттерапевтичної діяльності. Базовим аспектом формування творчої особистості студента є взаємодія, яка базується на доброзичливості, повазі, відкритості до творчої співпраці, а також на стимулюванні самостійності. Значну роль відіграє підтримка прагнення до самовдосконалення, можливість для самовираження і стимулювання процесу самореалізації, що є не лише фундаментом для розвитку особистості, яка навчається, але й важливим фактором у підготовці майбутнього психолога до арттерапевтичної діяльності.

З метою забезпечення якісного міжособистісного спілкування було впроваджено сучасні інноваційні технології навчання, які активно використовуються для створення та опрацювання проблемних ситуацій. Ці підходи спрямовані на стимулювання творчого мислення та креативного підходу до вирішення різноманітних завдань. Особлива увага приділялася організації колективної арттерапевтичної діяльності, що є важливим компонентом професійного становлення майбутніх психологів. Окрім цього, здобувачам освіти пропонувалися індивідуальні творчі завдання, розроблені з акцентом на гармонійний особистісний розвиток і самовдосконалення, які відкривали можливості для глибшого самопізнання та вдосконалення професійної компетентності.

Міжособистісне спілкування, а також комунікація між викладачами та здобувачами освіти активно відбувалися в рамках занять, наповнених творчим змістом, які супроводжувалися застосуванням арттерапевтичних методів та відповідних завдань. Ці заходи додатково підтримувалися проведенням спеціальних арттерапевтичних тренінгів, організацією творчих акцій, проведенням різноманітних ініціатив, проєктів та гуртків, спрямованих на всебічний розвиток студентів відповідно до розробленого навчально-методичного забезпечення. Завдяки такому підходу дедалі більша кількість

студентів почала активно цікавитися арттерапевтичною діяльністю, беручи участь у різноманітних творчих заходах арттерапевтичного спрямування. Вони не лише долучалися до цих процесів, але й ділилися своїм власним досвідом використання арттерапевтичних технік самопомоги для подолання складних життєвих ситуацій. Такі заходи сприяли не лише стабілізації психоемоційного стану учасників, але й викликали емоційний відгук, яким вони охоче ділилися з іншими. Згодом тематика арттерапії стала звучати в позааудиторному спілкуванні: під час неформальних дискусій студенти обмінювалися думками, ідеями та враженнями, обговорювали власний досвід і його ефективність у подоланні життєвих викликів. Така динаміка засвідчила популярність і значущість арттерапевтичного підходу для емоційної рівноваги молоді.

Для ефективної суб'єктної взаємодії вагому роль відіграє особистість педагога. У зв'язку із цим до нього ставляться певні вимоги, а саме: глибоке розуміння психологічних проблем, які можуть бути вирішені за допомогою арттерапії, а також обізнаність із сучасними підходами, новітніми засобами і методами її використання; здатність розуміти емоційний стан студентів, надавати підтримку та допомогу в різних ситуаціях; наявність комплексу специфічних знань і практичних навичок з арттерапії, що сприяють розвитку творчих здібностей студентів і дозволяють ефективно засвоювати різноманітні способи здобуття нової інформації; сформоване ставлення до застосування арттерапевтичних інструментів та усвідомлення їх цінності в професійній діяльності; здатність до рефлексії, а також об'єктивного самооцінювання власного рівня арттерапевтичної компетентності; володіння авторитетом і створення позитивного образу творчої, культурно розвиненої особистості, здатної використовувати арттерапевтичні технології з урахуванням індивідуальних потреб кожної людини; прагнення до особистісного та професійного зростання.

Суб'єкт-суб'єктна взаємодія реалізується через співробітництво, партнерство, вільний вибір та співтворчість між педагогом і здобувачем освіти, де обидва є активними, відповідальними суб'єктами власного розвитку.

Це забезпечує основу для ефективного формування арттерапевтичної компетентності майбутнього психолога в освітньому процесі ЗВО, відкриваючи можливості для освоєння різних методів здобуття нових знань і залучення до неформальної освіти в галузі арттерапії.

У процесі формування акмеологічно-смиислового компонента творчого освітнього середовища надзвичайно важливу роль відіграють такі структурні підрозділи, як відділ виховної роботи та молодіжної політики, органи студентського самоврядування, волонтерські рухи, наукові товариства, а також різноманітні проблемні групи та тематичні гуртки. Вони не лише створюють сприятливе освітнє середовище, але й активно сприяють формуванню унікальних традицій, ритуалів та культури, які стають характерною рисою закладу освіти. Завдяки їх діяльності ці цінності та ідеї поширюються, впливаючи на студентську спільноту та за її межами. Більше того, вони відповідають за організацію та координацію виховних та просвітницьких ініціатив, стимулюють розвиток волонтерських програм і створюють сприятливі умови для науково-дослідницької діяльності. Усі ці зусилля спрямовано на досягнення гармонійної реалізації візії та дотримання ключових цінностей закладу вищої освіти [22].

На факультетах, що провадять підготовку майбутніх психологів, були розроблені й організовані виховні, просвітницькі заходи арттерапевтичного спрямування. Приклади таких заходів див. у додатках: квест-гра «Подорож до внутрішньої гармонії» (додаток А), чекліст з арттерапії (додаток Б), онлайн-челендж з арттерапії «Мій внутрішній ресурс» (додаток В), марафон «Казкотерапія» (додаток Г), акція «Мистецтво жити у злагоді з собою»

(додаток Д), воркшоп «Творчість як спосіб життя» (додаток Е), календар з арттерапії (додаток Ж).

Формування інформаційно-змістового компонента творчого освітнього середовища створило об'єктивну необхідність удосконалення системи фахової підготовки майбутніх психологів з урахуванням сучасних вимог до їхньої професійної компетентності. У зв'язку із цим обов'язкові освітні компоненти «Вступ до спеціальності», «Основи психотерапії», «Практикум з психокорекції», «Патопсихологія», «Психологічне консультування з практикумом», «Загальна психологія з практикумом» та інші було доповнено арттерапевтичним змістом, що дозволило поглибити знання здобувачів освіти про методи й техніки арттерапії. Окрім цього, розроблені й упроваджені вибіркові компоненти навчальних програм, орієнтовані на розвиток арттерапевтичної компетентності, а саме: «Основи формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів», «Практикум з арттерапії». Тематика курсових і бакалаврських кваліфікаційних робіт була розширена за рахунок тем арттерапевтичного спрямування. Також було організовано науково-дослідну діяльність студентів з арттерапії, що дозволило їм на практиці відпрацьовувати свої вміння, експериментувати та створювати інноваційні підходи у використанні арттерапевтичних методик.

Створення творчого освітнього середовища передбачає організацію дистанційного (змішаного) навчання, що тісно пов'язане з усвідомленим використанням освітніх електронних платформ та сервісів. На платформі Google Classroom було сформовано єдиний інформаційно-освітній простір, де зібрано весь необхідний навчально-методичний матеріал. Серед розміщеного контенту – тексти лекцій, презентації, плани занять, методичні рекомендації до практичних і лабораторних робіт, завдання для самостійної та індивідуальної роботи, рекомендована література, навчальні посібники,

тестові завдання для модульного та підсумкового контролю, а також перелік питань до іспитів та заліків.

Застосування соціальних мереж і сучасних засобів комунікації, таких як чати та електронна пошта, було спрямоване на створення простору для ефективного поширення знань і підвищення рівня обізнаності з арттерапевтичною тематикою. Основною метою цього підходу стало ознайомлення широкої аудиторії зі змістом нормативних документів, актуальними новітніми розробками у сфері арттерапії, а також практичними інструментами для зміцнення і збереження психічного та ментального здоров'я, що охоплює формування навичок витривалості перед стресовими обставинами, розвиток життєстійкості й резильєнсу. Важливим складником було поширення інформації про сучасні арттерапевтичні технології та інноваційні арттехніки самодопомоги, що мають на меті стабілізацію емоційного стану в контексті складних життєвих викликів. Додатково пропонувалось забезпечення доступу до надання рекомендацій та порад щодо використання арттерапевтичних практик для стабілізації психоемоційного стану. Усе це спрямоване на популяризацію здорового способу життя і покращення загального емоційного благополуччя, що є особливо важливим у сучасному світі.

У творчому освітньому середовищі було впроваджено широкий спектр різноманітних видів і форм арттерапевтичної діяльності. Ці форми охоплювали практичні заняття, що дозволяли учасникам безпосередньо застосовувати отримані знання на практиці. Крім того, значну роль відігравали навчальні практики, які сприяли розширенню кругозору та поглибленню знань у сфері арттерапії. Участь студентів у гуртковій роботі також створювала додаткові можливості для творчого розвитку і вдосконалення навичок. Важливим компонентом стала волонтерська діяльність, яка сприяла не лише професійному, але й особистісному зростанню учасників, дозволяючи їм використовувати арттерапевтичні

підходи для допомоги іншим. Регулярна участь у таких форматах, як науково-практичні конференції, тематичні семінари, тренінги, майстер-класи та участь у творчих проєктах, сприяла гармонійному поєднанню теоретичних знань і практичної реалізації. Особливо значущим аспектом були тематичні акції та арттерапевтичні тренінгові сесії, орієнтовані на особливі соціальні потреби та запити сучасного суспільства. З-поміж них були заняття на теми, пов'язані з використанням арттерапії як способу налагодження міжособистісної взаємодії, такі як «Арттерапія як спосіб взаємодії один з одним». Не менш актуальними виявилися методики психологічного зміцнення під час кризових умов, зокрема війни, на тренінгах «Арттерапевтичні техніки зміцнення під час війни». Також значний акцент робився на сприяння підтримці ментального здоров'я, що яскраво проглядалось у рамках заходу «Арттерапія – шлях до ментального здоров'я». Завдяки різноплановим підходам і багатогранності реалізованих активностей освітнє середовище набуло не лише інноваційного, але й практично орієнтованого характеру, що дозволило учасникам отримати унікальний досвід у сфері арттерапії.

Просторово-предметний компонент творчого освітнього середовища передбачає наявність у закладі освіти сукупності фізичних засобів, їх певного розташування в приміщенні та на території, що створюють умови для навчальної, виховної та розвивальної діяльності здобувачів освіти, у тому числі й з опанування арттерапії. Він охоплює як навчальні, так і виховні простори та визначається відповідністю віковим особливостям здобувачів освіти, створюючи безпечні та комфортні умови для навчання. Зокрема, було облаштовано інформаційний простір з використання арттерапевтичних технологій відповідно до потреб людей.

Отже, цілеспрямовано творче освітнє середовище в закладі вищої освіти відіграє важливу роль у формуванні арттерапевтичної компетентності та забезпеченні якісної професійної підготовки майбутніх психологів. Це середовище гармонійно поєднує професійний розвиток із особистісним

зростанням, урахувавши індивідуальні особливості кожного студента, сприяючи задоволенню його потреб у професійному саморозвитку, самовдосконаленні та самореалізації. Спрямованість на усвідомлення творчих і арттерапевтичних цінностей, створення умов для дослідницької діяльності, участь у різних формах арттерапевтичної практики, використання широкого спектра арттерапевтичних засобів і підходів до взаємодії – усе це забезпечує формування цілісної особистості, орієнтованої на творчість і готової до ефективної майбутньої арттерапевтичної діяльності.

Творче освітнє середовище є фундаментом для впровадження педагогічних умов, спрямованих на формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів. Воно також має вагомий вплив на всі структурні складники цієї здатності, забезпечуючи їх гармонійний розвиток.

2.2. Підвищення мотивації в здобувачів освіти до арттерапевтичної діяльності

Реалізація другої педагогічної умови – *підвищення мотивації здобувачів освіти до арттерапевтичної діяльності* – була спрямована на формування в майбутніх психологів мотиваційно-ціннісного компонента їхньої арттерапевтичної компетентності. Зокрема, увага акцентувалася на розвитку цінностей, мотивів, потреб й інтересів майбутніх психологів, що виражають усвідомлене спонукання до арттерапевтичної діяльності, усвідомлення потреби в засвоєнні арттерапевтичних знань та ціннісному ставленні до арттерапевтичної діяльності; прагненні формувати та розвивати власну арттерапевтичну компетентність. Ця діяльність також орієнтувалася на збереження та підтримку психічного і ментального здоров'я, зміцнення стресостійкості / життєстійкості та здатності до резилієнсу в умовах складних життєвих обставин. Ключовим аспектом було стимулювання бажання здобувачів освіти брати активну й особисту участь у розв'язанні

психологічних проблем, застосовуючи наявні знання і набуті арттерапевтичні уміння для досягнення ефективних результатів.

Зазначимо, що ціннісне ставлення майбутніх психологів до арттерапевтичної діяльності слугує джерелом мотивації й регулятором їхньої арттерапевтичної діяльності [25].

З метою підвищення мотивації майбутніх психологів до здійснення арттерапевтичної діяльності в освітньому процесі були розроблені та впроваджені спеціальні тренінги з арттерапії. Вони спрямовані на розширення знань студентів про цінності арттерапевтичної діяльності, виявлення рівнів арттерапевтичних цінностей та свідомості, підвищення мотивації та зацікавленості щодо арттерапевтичної діяльності. Так, був проведений тренінг «Збереження та зміцнення психологічного здоров'я засобами арттерапії» (додаток 3).

Тренінг з арттерапії сприяє розвитку цінностей особистості. До основних цінностей відносимо: самопізнання (арттерапія допомагає людині краще зрозуміти свої емоції, думки та спогади, виражаючи їх через мистецтво); самовираження (мистецтво дає можливість людині висловити себе, навіть якщо словами це складно); розвиток творчості (арттерапія стимулює творчий потенціал, розвиває вміння бачити світ у новому ракурсі та знайти нові способи вирішення проблем); емоційна регуляція (мистецтво допомагає людям регулювати свої емоції, зменшувати стрес та знаходити баланс); підтримка при труднощах (арттерапія може бути корисним інструментом для тих, хто пережив травму, насильство, або інших складних ситуацій, допомагає опанувати свої емоції та знайти нові шляхи адаптації); розширення можливостей спілкування (арттерапія може бути корисною під час роботи з людьми, які мають труднощі зі спілкуванням, вона дає їм можливість виразити себе через мистецтво).

3-поміж засобів та методів, що є ефективними в досягненні запланованої мети і завдань тренінгу, визначено такі:

– інформаційні повідомлення – дозволяють у короткий термін надати достовірну, науково обґрунтовану інформацію, підвищити рівень інформованості здобувачів освіти з проблеми;

– обговорення – дозволяє учасникам поділитися своїми думками, враженнями і відчуттями в межах теми, сприяє формуванню власного ставлення до теми;

– робота в групах – сприяє внутрішній активізації кожного її члена, обміну досвідом, що приводить до зміни їхніх поглядів, думок, поведінки;

– рольові ігри, обговорення ситуацій – дозволяють практично засвоїти інформацію, відпрацювати певну навичку;

– ігри-медитації, релаксаційні вправи – використовуються, щоб навчити учасників фізичної та чуттєвої релаксації, уміння позбавлятися зайвого психічного напруження, що сприяє розвитку саморегуляції [14];

– колажування – це арттерапевтична техніка, що використовує вирізані або нарвані зображення та елементи для створення композиції, допомагаючи виразити емоції, подолати стрес та розвинути творчий потенціал без потреби в художніх навичках. Вона дозволяє людині контактувати з несвідомим, самостійно досліджувати себе та упорядкувати думки через створення візуальних образів, які відображають її внутрішній світ, емоції та досвід;

– притчі – це потужний інструмент, який сприяє глибокому самосприйняттю та саморефлексії, незважаючи на певні внутрішні та зовнішні обставини.

Вступна частина тренінгу є початковим етапом заняття, що складається з кількох ключових елементів. Вона охоплює привітання, встановлення правил взаємодії, ознайомлення з основною тематикою, метою, визначення цілей та очікуваних результатів навчання. Крім того, на цьому етапі формується сприятлива атмосфера завдяки знайомству учасників та з'ясуванню їхніх сподівань щодо тренінгу. Завдання тренера полягало в

забезпеченні для кожного учасника максимально комфортного входження в групу. Здобувачі освіти мали створити власний герб, написати своє ім'я, намалювати символ, який відображає їхню індивідуальність, та свій девіз.

Наступним етапом була запропонована вправа «Скарбничка правил», за допомогою якої учасники тренінгу мали визначити правила учасників тренінгу. Вони вкрай необхідні для створення такої обстановки, щоб кожен учасник міг відверто висловитися і виразити свої почуття і погляди під час його проведення.

Після прийняття правил викладач спрямував учасників на тему тренінгу, повідомивши, що в житті кожної людини здоров'я посідає провідне місце. У буденному житті під терміном «здоров'я» найчастіше розуміють лише фізіологічний його аспект, але це поняття набагато ширше. Воно передбачає збалансоване поєднання фізичних, психічних та соціальних аспектів здоров'я. На тренінгу йшла мова про те, наскільки люди задоволені кожним аспектом свого життя, як зберегти та зміцнити своє здоров'я в різних життєвих ситуаціях.

За допомогою вправи «Мої очікування» учасники тренінгу змогли визначити сподівання, які допомогли усвідомити власні очікування від заняття. Завданням тренера було: сприяти мотивації учасників до роботи.

В основній частині тренінгу було проведено мінілекцію з демонстрацією презентації, де здобувачі освіти ознайомилися з поняттями «здоров'я», «психічне, ментальне здоров'я», їх класифікацією, впливом здоров'язбережувальних цінностей на поведінку та діяльність людей. Тему заняття розкрито шляхом актуалізації досвіду учасників, мотивування їх на засвоєння нових знань та оволодіння навичками та вміннями, інформування, проведення вправ на інтеграцію інформації в життєвий досвід учасників. Основна частина заняття охоплювала інформаційні повідомлення з теми, роботу в групах, обговорення ситуацій, вправи, повідомлення, спрямовані на розширення рівня поінформованості з проблеми збереження та зміцнення

ментального здоров'я, резильєнтності засобами арттерапії та їх значущості, поглиблення особистого досвіду арттерапевтичної діяльності.

Наприкінці тренінгу студентам було запропоновано рекомендації та поради щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я, а саме: дотримуватись режиму дня, забезпечувати фізичну активність та збалансоване харчування. Важливо також спілкуватися з близькими, дозувати інформацію з новин та зосереджуватися на тому, що можна контролювати. Не забувати про достатній сон та час для відпочинку.

З метою визначення рівня стресостійкості учасникам тренінгу було запропоновано тест «Прихований стрес». Після тестування відбулася дискусія та обмін думками щодо обізнаності здобувачів освіти з проблемами збереження та зміцнення психологічного здоров'я засобами арттерапії. Завдання тренера на цьому етапі тренінгу полягало в наданні достовірної наукової інформації в доступній формі, можливості висловити свої почуття і думки, а також у допомозі опанувати нові навички, засоби арттерапії, спираючись на отриману інформацію.

Завершальна частина представлена ритуальною вправою «Аплодисменти» та передбачала підбиття підсумків заняття, відрефлексування процесу та змісту роботи, власного емоційного стану та набутого досвіду учасниками. Завданням тренера було сприяти розвитку вмінь самоаналізу учасників, емоційна підтримка.

Після завершення тренінгу тренер запропонував студентам домашнє завдання, спрямоване на закріплення матеріалу, саморефлексію та емоційну інтеграцію досвіду: «Лист собі майбутньому / майбутній» (з елементами бібліотерапії). Необхідно написати собі листа, у якому зафіксувати свої поточні цілі, натхнення та обіцянки, що ґрунтуються на знаннях і досвіді тренінгу. Лист можна прикрасити малюнками або символами. Запечатати лист і домовитися відкрити його через певний час (наприклад, місяць або півроку), щоб оцінити свій прогрес.

Під час виконання експериментального дослідження також були проведені арттерапевтичні тренінги: «Профілактика емоційного вигорання», «Безбар'єрність – можливість для кожного», «Резильєнтність педагога».

З метою комплексного формування арттерапевтичної компетентності в майбутніх фахівців, що здійснювалось шляхом їхньої активної участі в розробленні та практичній реалізації оригінальних мистецьких проєктів, а також задля посилення мотивації студентів до глибокого занурення у сферу арттерапевтичної діяльності було засновано студентський науково-дослідний гурток під назвою «Арттерапевтична майстерня» (додаток II). Метою роботи цього об'єднання було: формування арттерапевтичної компетентності здобувачів освіти шляхом залучення їх до проєктної та дослідницької діяльності у сфері арттерапії. Основні завдання роботи гуртка були такі: теоретична підготовка студентів з основ арттерапії; набуття практичних навичок з розроблення творчих проєктів з використанням різних арттерапевтичних технік; розвиток навичок наукового аналізу та рефлексії результатів арттерапевтичної діяльності; мотивування студентів до подальшої професійної та творчої самореалізації; організація виставок, майстер-класів та конференцій для обміну досвідом.

Створення такого гуртка дозволило не лише збагатити знання і навички студентів з арттерапії, але й створити творчий простір для їхньої самореалізації та особистісного зростання.

Науково-дослідна робота майбутніх психологів у межах діяльності наукового гуртка мала на меті всебічне формування та прогресивне вдосконалення мотиваційно-ціннісного та діяльнісного компонентів арттерапевтичної компетентності.

Практична підготовка здобувачів освіти відіграє фундаментальну роль як інтегральний складник цілісної моделі формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів, що входить до змістово-діяльнісного блоку та має на меті системний розвиток усіх компонентів зазначеної

здатності. Особлива увага приділяється її реалізації під час проходження студентами таких ключових видів практичної діяльності: «Навчально-ознайомлювальна психологічна практика (безвідривна)», «Виробнича психодіагностична», «Виробнича психокорекційна і психоконсультативна практика».

До програм зазначених форм практичної підготовки були додані завдання арттерапевтичного спрямування, покликані сприяти глибинному рефлексійному осмисленню майбутніми психологами своїх внутрішніх спонукальних чинників щодо мотивації їхньої власної арттерапевтичної діяльності.

Зацікавленість здобувачів вищої освіти суттєво зростає завдяки можливості безпосереднього застосування набутих теоретичних знань та практичних навичок у реальних життєвих або професійних ситуаціях. Цей досвід є потужним каталізатором для їхнього прагнення до постійного поглиблення та вдосконалення власної арттерапевтичної компетентності.

2.3. Доповнення теоретичного та практичного складників фахової підготовки майбутніх психологів змістом, спрямованим на формування в них арттерапевтичної компетентності

Забезпечення цієї педагогічної умови відбувалося через удосконалення змісту навчальних дисциплін, свідомо доповнюючи його на основі міждисциплінарної інтеграції та з урахуванням структури досліджуваної компетентності.

Основними дисциплінами, які мають безпосереднє арттерапевтичне спрямування, є «Психологія творчості й обдарованості» і «Основи психотерапії».

Освітній компонент «Психологія творчості й обдарованості» містить знання з теоретичних основ психології творчості й формування природного

та цілеспрямованого розвитку творчого потенціалу й обдарованості особистості. Ці знання є основою для розуміння того, як мистецтво може бути використане для психологічної корекції та допомоги людині. Зазначена дисципліна сприяє формуванню арттерапевтичної компетентності через вивчення механізмів творчого процесу, розвитку творчого потенціалу та здатності до самовираження.

Для поглиблення арттерапевтичної спрямованості означеного освітнього компонента ми доповнили змістовий модуль «Вступ до психології творчості та обдарованості» темою «Творчість особистості як засіб арттерапії», оскільки творчість індивідуума є потужним інструментом формування його арттерапевтичної компетентності. Застосування арттерапії дозволяє аналізувати творчий потенціал особистості, зосереджуючись на процесі, а не на кінцевому результаті.

Навчальна дисципліна «Основи психотерапії» слугує фундаментальною основою для формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів, оскільки вона надає теоретичну та методологічну основу для розуміння психіки, емоцій та поведінки людини. Ця дисципліна формує у фахівців базові навички діагностики, розуміння глибинних конфліктів, а також знання принципів роботи з психічним станом клієнта, що є необхідним для ефективного застосування арттерапевтичних технік. Для поглиблення її арттерапевтичної спрямованості до теми практичного/ семінарського заняття «Арттерапія» змістового модулю «Напрями в психотерапії» додали питання «Використання цифрових технологій в арттерапії (створення цифрових колажів, анімації)». Опрацювання цього питання дозволить майбутнім психологам покращити підготовку до викликів сучасної практики та ефективно використовувати арттерапію в різноманітних умовах, охоплювати низку актуальних аспектів, які розширяють професійні навички майбутніх фахівців, а саме: цифрові інструменти уможливають проведення дистанційної (онлайн) арттерапії,

що робить її доступнішою для людей з обмеженими фізичними можливостями, тих, хто мешкає у віддалених регіонах або відчуває стигму щодо відвідування особистих сесій; створення прийнятних умов для деяких клієнтів (наприклад, з тактильною чутливістю або фобіями), для яких цифрове середовище може бути менш обтяжливим, оскільки не потребує фізичного контакту з традиційними матеріалами (фарбами, глиною тощо); розширення інструментарію, що уможливорює використання різноманітних цифрових медіа, включаючи програми для графічного дизайну, цифрові планшети, фотографію, відеозйомку, анімацію і навіть технології віртуальної (VR) та доповненої (AR) реальності. Це дозволяє клієнтам шукати нові форми самовираження.

Сучасна арттерапевтична компетентність вимагає не лише знань класичних методів, а й розуміння роботи в складних клінічних умовах та співпраці з іншими фахівцями. Доповнення дисципліни зазначеним питанням дозволить: підвищити ефективність роботи з клієнтами, які мають серйозні психологічні проблеми або особливі освітні потреби (ООП); розвинути навички системного мислення під час оцінювання та планування терапевтичного процесу; сформувати вміння інтегрувати арттерапевтичні методи в загальний план лікування або корекційної роботи, розроблений командою спеціалістів (психологи, психіатри, педагоги, соціальні працівники).

Фахові навчальні дисципліни «Вступ до спеціальності», «Практикум з психокорекції», «Патопсихологія», «Психологічне консультування з практикумом», «Загальна психологія з практикумом», «Основи інклюзивної освіти», «Експериментальна психологія», «Психодіагностика», «Історія психології» мають значні можливості щодо формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів.

Для посилення мотивації здобувачів освіти до оволодіння арттерапевтичною компетентністю, розуміння необхідності цієї здатності як

важливого складника професійної компетентності лекції з навчальної дисципліни «Вступ до спеціальності» було доповнено питаннями: «Роль арттерапії в сучасній психологічній практиці: її місце в діагностиці, корекції та розвитку особистості» (тема «Наукова і прикладна (практична) психологія на сучасному етапі» змістового модуля «Психологія як наука і вид професійної діяльності»), «Арттерапевтична компетентність як складник професійної компетентності майбутнього психолога» (тема «Професійна підготовка_психолога» змістового модуля «Професійне становлення і особистісний розвиток психолога»). Упровадження цих питань допоможе студентам уже на початковому етапі навчання сформулювати цілісне уявлення про арттерапію як самостійний та ефективний напрям роботи, а також закладе основи для подальшого розвитку необхідних компетентностей.

Було вдосконалено також змістовий модуль «Основні напрями діяльності психолога-практика». Так, тему «Психодіагностика, психологічна експертиза і психопрогностика в діяльності психолога» розширено питанням «Психодіагностика, психологічна експертиза і психопрогностика засобами арттерапії». Арттерапія є потужним проєктивним методом, який ефективно використовується психологами для психодіагностики, проведення психологічної експертизи та здійснення психопрогностики. Вона дозволяє клієнтам виражати внутрішні конфлікти, емоції та переживання через творчість, особливо коли вербальне вираження є ускладненим. Арттерапія надає психологу унікальний та глибокий інструмент для розуміння внутрішнього світу клієнта, що охоплює всі ключові аспекти його професійної діяльності – від первинної діагностики до довгострокового прогнозу та планування інтервенцій.

Тему «Психологічне консультування, психокорекція, психологічна просвіта» зазначеної дисципліни доповнили питанням «Використання засобів арттерапії для психологічного консультування, психокорекції та психологічної просвіти». Психологічне консультування (підтримка,

розуміння), психокорекція (зміна поведінки та розвиток), психологічна просвіта (інформування) та психопрогностика (передбачення тенденцій) – це ключові напрями роботи психолога, де арттерапія виступає потужним інструментом, що дозволяє клієнту через творчість (малювання, музику, ліпку тощо) виражати несвідоме, працювати з емоціями та травмами, сприяючи самопізнанню, відновленню та розвитку особистості, особливо в складних випадках, де вербальні методи не працюють. Арттерапія є універсальним інструментом для глибокої діагностики, ефективної корекції, психологічного консультування, інтегруючи вербальні та невербальні підходи для цілісної допомоги людині.

Оновлення навчальної дисципліни «Практикум з психокорекції» полягало в розширенні теми «Використання в груповій корекційній роботі методів і прийомів психодрами» змістового модуля «Корекційна робота в руслі окремих психологічних і психотерапевтичних підходів» питанням для інтеграції арттерапії в психодраму «Дослідження ролей та конфліктів через образотворче мистецтво». Це сприяє поглибленню учасниками свого досвіду як на етапі розігріву, так і після завершення драматичної дії (шерингу). Основні аспекти означеної теми охоплюють:

- візуалізацію ролі («Яким кольором або формою ви б зобразили свою «основну роль» у цій драмі? Створіть абстрактний малюнок, що відображає її емоційний стан»);

- символічний об'єкт («Виберіть або створіть невеликий об'єкт (з пластиліну, природних матеріалів), який символізує ресурс, знайдений вами під час роботи над роллю. Як ви можете «взаємодіяти» із цим об'єктом у рольовій грі?»);

- «Скульптуру» стосунків («Замість того, щоб розігрувати діалог, створіть «скульптуру» з глини або пластиліну, яка відображає ваші поточні стосунки з важливою людиною. Яку «роль» відіграє кожен елемент скульптури?»);

– рефлексію та інтеграцію досвіду або малювання нового фіналу («Після розігрування драматичної сцени перемалуйте або доповніть малюнок так, щоб він відображав бажаний, більш позитивний фінал або новий варіант поведінки»);

– «Маску» ролі («Замість того, щоб грати роль, створіть «маску» персонажа з підручних матеріалів (глина, папір, фарби), а потім розкажіть про неї від імені цього персонажа»);

– зображення конфлікту («Намалуйте сцену конфлікту, що розігрувався. Які елементи на малюнку символізують напруження, а які – можливе вирішення? Розкажіть про це, використовуючи техніку «порожнього стільця» для різних частин малюнка»);

– карту почуттів («Створіть колаж або «карту» своїх почуттів, які виникли під час кульмінації психодраматичної дії. Яке місце посідає кожне почуття на вашій карті?»).

До цієї теми додали також питання «Робота з об'єктами та символами». Ця тема містить такі аспекти:

Інтеграція арттерапевтичних питань допомагає задіяти різні канали сприйняття (візуальний, кінестетичний), посилює емоційну глибину роботи та сприяє більш стійким змінам у поведінці здобувачів освіти.

Також була вдосконалена дисципліна «Патопсихологія». До теми «Організація та зміст діяльності патопсихолога» змістового модуля «Вступ до патопсихології» додали питання: «Специфіка застосування арттерапії в клінічних умовах» та «Робота з різними нозологіями засобами арттерапії», що забезпечує підготовку фахівців до застосування арттерапії в умовах клініки, соціальної реабілітації, освітніх закладів, а також у роботі з різними віковими групами та нозологіями. Опанування засобів клінічної арттерапії значно підвищує професійну компетентність психологів, надаючи їм ефективний, безпечний та ресурсний інструмент для допомоги людям у гармонізації їхнього психоемоційного стану та розвитку особистості; сприяє

міждисциплінарній співпраці та командній роботі з іншими фахівцями (лікарями, педагогами, соціальними працівниками); забезпечує супервізію та інтервізію в міждисциплінарному контексті. Тему «Особливості діяльності патопсихолога» доповнили питанням «Використання засобів арттерапії в діяльності патопсихолога». Діяльність патопсихолога з використанням засобів арттерапії має низку особливостей, які відрізняють її від класичної розмовної терапії: наприклад, використання мистецтва як основного засобу вираження, діагностики та корекції порушеної психічної діяльності. До ключових особливостей діяльності патопсихолога із застосуванням засобів арттерапії належить невербальне вираження емоцій: арттерапія є особливо цінною для пацієнтів, яким важко висловити свої почуття, переживання, внутрішні конфлікти або травматичний досвід словами (наприклад, при психозах або певних аномаліях розвитку). Патопсихолог використовує арттерапію не просто як творче заняття, а як цілеспрямований діагностичний та корекційний інструмент для роботи з порушеною психічною діяльністю, який допомагає клієнтам виражати невимовне та знаходити внутрішні ресурси для зцілення.

Було запропоновано семінарське / практичне заняття «Методи дослідження в патопсихології» з теми «Патопсихологія як галузь психологічного знання і навчальний предмет» змістового модуля «Вступ до патопсихології» доповнити арттерапевтичним складником для кращого розуміння та практичного засвоєння матеріалу питанням «Арттерапія як метод у патопсихології». Це сприяло усвідомленню здобувачами освіти визначальної ролі арттерапії як допоміжного (або основного) методу в роботі психолога, особливо у випадках, коли вербальний контакт утруднений (наприклад, під час роботи з дітьми або певними психічними станами). Такий підхід дозволив не тільки ознайомитися з теоретичними методами, але й відчутти на собі діагностичний та емоційний вплив арттерапевтичних технік, що є цінним досвідом для майбутніх фахівців.

Дисципліна «Психологічне консультування з практикумом» сприяє формуванню арттерапевтичної компетентності через розвиток низки ключових навичок та розуміння базових психологічних принципів, які є фундаментальними для застосування арттерапевтичних методів.

Для посилення мотивації здобувачів освіти до оволодіння арттерапевтичною компетентністю, розуміння необхідності цієї здатності як важливої складової професійної компетентності модуль «Психологічне консультування в різних підходах» цієї навчальної дисципліни доповнили питаннями з арттерапії, які значно поглиблюють практичну підготовку студентів. Так, тему «Когнітивно-поведінкова консультативна психологія» було доповнено питанням «Використання арттерапевтичних технік у рамках когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для роботи з ірраціональними думками чи деструктивними переконаннями». Тему «Особистісно центрована експерієнційна та екзистенційна консультативна психологія» доповнили питанням «Взаємодія арттерапії з особистісно центрованим, експериментальним та екзистенційним підходами». Арттерапія чудово доповнює ці напрями, оскільки вона також ґрунтується на феноменології (вивченні суб'єктивного досвіду) та гуманістичних принципах (акцент на самоактуалізації, свободі та відповідальності). Тему «Транзактний аналіз у консультуванні» доповнили питанням «Місце арттерапії в транзактному аналізі», поєднавши принципи транзактного аналізу з арттерапевтичними техніками для глибшого розуміння станів «Я» (дитячий, батьківський, дорослий) та транзакцій. Це може бути: використання візуалізації для дослідження «Я-станів», аналіз малюнків як відображення транзакцій та сценаріїв, застосування метафор для роботи з емоціями (страх, тривога) та перетворення їх у творчості, а також використання арттерапевтичних методів (пісочна терапія, казкотерапія) для розкриття внутрішніх конфліктів та сценаріїв. Інтеграція цих підходів забезпечує більш глибокий, емоційний та

наочний канал доступу до внутрішнього світу клієнта, доповнюючи вербальні методи транзактного аналізу.

Тему «Інтегративні та еkleктичні підходи в консультуванні» ми розширили питанням «Застосування арттерапії в інтегративному та еkleктичному підходах в консультуванні». Напрямок інтегративних та еkleктичних підходів у консультуванні чудово доповнюється елементами арттерапії, які можуть бути включені для розширення інструментарію консультанта та збагачення терапевтичного процесу. Основні аспекти доповнення цієї теми питаннями з арттерапії – це поєднання різних теорій (наприклад, психоаналіз, гештальт, когнітивно-поведінкова терапія). У рамках інтегративного підходу за допомогою творчих засобів можливе еkleктичне використання (консультант може вибірково застосовувати арттерапевтичні техніки (малювання, ліплення, колажування, музика, танець)) залежно від потреб клієнта, не обмежуючись однією конкретною школою арттерапії.

Дисципліну «Загальна психологія з практикумом» було доповнено питанням «Арттерапевтичні методи в загальній психології» (тема «Методи психології» змістового модуля «Вступ до психології»). Таким чином відбулося розширення огляду традиційних методів (спостереження, експеримент, тести) специфічними техніками, які використовують мистецтво як інструмент дослідження та психокорекції. Семінарсько-практичне заняття з теми «Методи психології» доповнили питанням «Класифікація та характеристика методів арттерапії», спрямованим на засвоєння класифікацій методів за використовуваними матеріалами або цільовим призначенням (візуальні методи: малювання та живопис (використання фарб, олівців, пастелі для вільного вираження емоцій, роботи з кольором та формою; експресивні та інші методи (створення мініатюрних світів у пісочниці для символічного відтворення життєвих сценаріїв та їх корекції); мандала-терапія (використання готових або самостійно створених мандал для досягнення стану гармонії, концентрації та самопізнання)). Ці питання дозволять

студентам отримати більш повне уявлення про різноманітність психологічних методів та їх застосування в сучасній практиці.

Навчальна дисципліна «Основи інклюзивної освіти» відіграє важливу роль у формуванні арттерапевтичної компетентності психологів, створюючи необхідну теоретичну та етичну базу. Дисципліна знайомить психологів із широким спектром фізичних, сенсорних, інтелектуальних та емоційних особливостей розвитку. Це розуміння є критичним для майбутнього фахівця, який має адаптувати методи та матеріали для людей з різними можливостями. Вивчення інклюзивних підходів вчить психологів створювати безпечне, підтримувальне та доступне середовище. У контексті арттерапії це означає вміння забезпечити фізичну доступність терапевтичного простору, а також психологічний комфорт для самовираження всіх учасників незалежно від їхніх діагнозів чи обмежень.

Зміст дисципліни «Основи інклюзивної освіти», а саме тему практичного заняття «Роль батьків у процесі інтегрування дитини з особливими потребами» змістового модуля «Інклюзивна освіта як модель соціального устрою: поняттєво-термінологічні визначення та основні принципи», збагатили теоретичними питаннями «Арттерапія як невербальний засіб діагностики та оцінювання емоційного стану дитини з ООП» (доповнює педагогічні та психологічні висновки діагностичного обстеження), «Арттерапія як інструмент розвитку лідерських якостей батьків» (сприяє формуванню впевненості батьків як необхідного складника для активної адвокатської діяльності (захисту прав та інтересів своєї дитини та інших дітей з ООП)).

Збагачення означеної теми практичними питаннями, зокрема «Техніки арттерапевтичної допомоги батькам та іншим членам сім'ї» (наприклад, спільне малювання «сімейного герба» чи «карти мрій» допоможуть виразити свої очікування, страхи та надії щодо інтеграції дитини в школу), «Особливості використання продуктів дитячої творчості (малюнки, вироби з

глини)» (сприяє обміну конструктивною інформацією між батьками та педагогами про внутрішній світ, потреби та прогрес дитини), «Творчі майстер-класи як підтримка інклюзивних цінностей» (творчі майстер-класи (ліплення, малювання, колажування та ін.) можуть використовуватись для залучення членів шкільної громади до розуміння та підтримки дітей з ООП), що спрямовано на подолання психологічних бар'єрів

Таким чином, доповнення означеної теми практичного заняття питаннями арттерапевтичного змісту розкриває важливу роль батьків в інклюзії дітей з ООП, підкреслюючи їх як незамінних членів команди, джерело інформації, партнерів в оцінюванні та налагодженні стосунків зі школою, а також як активних адвокатів та волонтерів, що разом із громадськими організаціями створюють підтримувальне середовище. Арттерапевтичний підхід у рамках цієї теми фокусується на використанні мистецтва для вираження емоцій та травм батьків, розвитку комунікації в родині, створення ресурсних артпродуктів, що символізують сімейну стійкість та інтеграцію, а також на застосуванні арттерапевтичних технік для розуміння потреб дитини та зміцнення зв'язку «дитина-батьки-педагог» через спільні творчі проекти, що візуалізують спільні цілі та прогрес.

Доповнення змісту дисципліни «Експериментальна психологія» спрямовано на формування здатності студентів критично оцінювати достовірність результатів, рефлексувати та робити аргументовані висновки на основі отриманих даних; забезпечення вміння обирати та застосовувати валідні й надійні психодіагностичні методи (тести, опитувальники, апаратурні методики). Так, змістовий модуль «Експериментальна психологія як наука та навчальна дисципліна. Емпіричні методи психологічного дослідження», зокрема тему «Мета, завдання, методи експериментальної психології», доповнили питаннями: «Діагностичний потенціал арттерапії в експериментальній психології» (сприяє засвоєнню знань про те, як продукти творчої діяльності (малюнки, ліплення, колажі) можуть бути використані для

оцінки емоційного стану, внутрішніх конфліктів, рівня тривожності та інших психологічних характеристик); «Контрольовані дослідження впливу різних видів арттерапії в експериментальній психології» (містить інтерпретацію про проведення експериментів з контрольними групами для визначення специфічного впливу окремих напрямів (наприклад, музикотерапії, пісочної терапії, ізотерапії) на певні психологічні проблеми (травматичний досвід, стрес, тривожність)); «Психофізіологічні кореляти арттерапевтичного процесу» (охоплює відомості про дослідження об'єктивних фізіологічних показників (наприклад, частоти серцебиття, рівня гормонів стресу) під час занять арттерапією для наукового обґрунтування її ефективності).

Доповнення означеної теми питаннями з арттерапії передбачає розгляд арттерапевтичних технік як інструментів для збирання даних, діагностики та проведення емпіричних досліджень у психології. Це дозволить студентам зрозуміти, як інтуїтивні та творчі методи арттерапії можуть бути перевірені та обґрунтовані за допомогою наукових, експериментальних підходів.

Оновлення освітнього компонента «Психодіагностика» спрямовано на посилення практичного складника та адаптацію до сучасних суспільних викликів. Так, тему «Поняття про психодіагностику. Психодіагностичні дослідження в системі освіти» змістового модуля «Психодіагностика як наукова дисципліна. Діагностика здібностей, мотивації та самосвідомості» було доповнено питаннями: «Діагностичні аспекти арттерапії в психодіагностиці» (розглядається використання ізотерапії (малювання) для діагностики психоемоційного стану здобувачів освіти різних вікових груп; проєктивна психодіагностика дитячих страхів та тривожності засобами арттерапії (наприклад, через малювання, казкотерапію або пісочну терапію); оцінювання рівнів розвитку професійної самосвідомості студентів через арттехнології; діагностичні можливості мандалатерапії у визначенні внутрішніх конфліктів підлітків); «Корекційні та розвивальні аспекти

арттерапії в психодіагностиці» (подається застосування методів арттерапії для корекції емоційно-поведінкових розладів у дітей; вплив музичної терапії на зниження рівня стресу та покращення концентрації уваги в здобувачів освіти під час освітнього процесу; ефективність пісочної терапії в роботі з дітьми, які переживають травматичний досвід (зокрема, пов'язаний з війною); використання елементів арттерапії (казкотерапії, ліплення) для розвитку комунікативних навичок у дітей з особливими освітніми потребами). Ці питання дозволяють поєднати традиційні психодіагностичні підходи з інноваційними та творчими методами арттерапії, що є актуальним напрямом розвитку освітньої психології в Україні.

Зміст дисципліни «Історія психології» було насичено питаннями з арттерапії. Зокрема, тему «Стан і перспективи сучасного психологічного знання» змістового модуля «Психологія ХХ ст. – 2025 р. (базові наукові досягнення)» розширили питаннями: «Упровадження арттерапії в різні сфери психологічної практики наукових досліджень»; «Інноваційні підходи та мультимодальність в арттерапії», які забезпечують знання студентів про розвиток нових напрямів в арттерапії, таких як фототерапія, танцювально-рухова терапія, казкотерапія, музична терапія та мультимедійна терапія, що розширюють використовуваний інструментарій психолога.

Унесення арттерапевтичних питань і завдань до змісту наявних фахових дисциплін є недостатнім для комплексного формування арттерапевтичної компетентності в майбутніх психологів. Саме тому виникає обґрунтована потреба в розробленні двох окремих дисциплін, що мають на меті цілеспрямовано формувати означену компетентність та сприяли інтеграції вже набутих теоретичних знань і практичних умінь.

Для реалізації цієї мети ми розробили вибіркові навчальні дисципліни із циклу професійної підготовки під назвою «*Основи формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів*» та «*Практикум з арттерапії*». Силабуси дисциплін представлено у додатках К і Л.

Використання технології дистанційного навчання в процесі формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів стало важливим елементом організації освітнього процесу майбутніх фахівців в умовах сучасних викликів. Це дозволяє забезпечити безперервність навчання, індивідуалізувати освітню траєкторію та адаптувати арттерапевтичні методики до цифрового середовища, трансформуючи класичні арттехніки у формати онлайн-взаємодії.

За допомогою платформи Google Classroom здобувачі освіти отримували доступ до матеріалів курсів «Основи формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів» та «Практикум з арттерапії». Структура курсів охоплювала: вступну інформацію про курс; силабус і робочу програму дисципліни; методичні рекомендації щодо роботи з курсом; критерії оцінювання; рекомендовану основну та додаткову літературу; опорні—конспекти лекцій з мультимедійним супроводом (презентації, відеоролики, фрагменти відеофільмів); плани практичних занять і методичні вказівки для їх виконання; завдання для самостійної та індивідуальної роботи студентів; тести для поточного й підсумкового оцінювання результатів навчання; перелік питань для підсумкового контролю (заліку) та ін-

За допомогою сервісів Wordwall, Classtime, LearningApps.org, Padlet.com відбувалося онлайн-анкетування, тестування здобувачів освіти, виконання інтерактивних завдань, вправ та проведення ігор, тренінгів тощо. Асинхронний зв'язок забезпечувався електронною поштою та месенджерами.

Застосування таких сервісів, як Zoom або Microsoft Teams, дало змогу проводити синхронні заняття: лекції, практичні заняття, тренінги (арттерапевтичний тренінг «Мій Безпечний Онлайн-Світ: Арт-Подорож» (додаток М), практикуми (практикум з арттерапії «Кіберсад емоцій» (додаток Н)) з використанням арттерапевтичних засобів з питань безпеки в інтернеті,

що допомогло учасникам усвідомити онлайн-загрози та розвинути навички безпечної поведінки через творче самовираження та візуалізацію[26].

У межах реалізації моделі формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів важливе місце посідає практика. Аналіз навчальних програм практик здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія показав, що потенціал формування зазначеної здатності мають усі практики: «Навчально-ознайомлювальна психологічна практика (безвідривна)», «Виробнича психодіагностична практика», «Виробнича психокорекційна і психоконсультативна практика».

У контексті нашого дослідження мету цих навчальних практик пропонуємо розширити відповідно до складників досліджуваної здатності, а саме позиціями щодо набуття досвіду арттерапевтичної діяльності в процесі виконання професійних функцій.

Навчально-ознайомлювальна психологічна практика є важливим елементом у підготовці фахівців і має на меті розкрити значення арттерапевтичної діяльності в структурі роботи психолога.

Наповнення змісту навчально-ознайомлювальної психологічної практики (безвідривної) майбутніх психологів завданнями арттерапевтичного змісту спрямовано на поглиблення й систематизацію знань з арттерапії, самопізнання, рефлексію та оволодіння конкретними техніками, уміння застосовувати на практиці набуті арттерапевтичні знання, володіння методиками щодо застосування арттерапії в професійній діяльності та відповідно до потреб людей (додаток П).

Наповнення змісту виробничої психодіагностичної практики майбутніх психологів завданнями арттерапевтичного змісту передбачає інтеграцію творчих, проєктивних методик для поглибленої діагностики емоційного стану, внутрішніх конфліктів та особистісних рис клієнтів (додаток Р). Упровадження арттерапевтичних завдань у практику

дозволяє майбутнім психологам розвинути вміння використовувати творчість як міст між свідомим і підсвідомим, а також опанувати ефективні методи як діагностики, так і психокорекції.

Зміст виробничої психокорекційної та психоконсультативної практики доповнили завданнями арттерапевтичного спрямування, що охоплюють закріплення теоретичних знань, набуття практичних навичок у проведенні корекційних та консультативних сесій з використанням різних арттерапевтичних технік (ізотерапія, пісочна терапія, музикотерапія тощо) (додаток С). Вони спрямовані на трансформацію їхніх теоретичних знань, отриманих під час вивчення фахових дисциплін, доповнених арттерапевтичним змістом, і вибіркового освітніх компонентів «Основи формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів» та «Практикум з арттерапії», що посилювало формування передусім діяльнісного компонента арттерапевтичного компетентності. Окрім того, означені завдання сприяли формуванню й інших складників арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів: мотиваційно-ціннісного, когнітивного та особистісно-рефлексійного.

Отже, проходження практик студентами сприяє підвищенню рівня їхньої професійної підготовки, сформованості арттерапевтичної компетентності, а також мотивації до арттерапевтичної діяльності.

2.4. Залучення майбутніх психологів до неформальної освіти з арттерапії

Інноваційні процеси в освіті вимагають змінити принципи підготовки майбутнього фахівця і формувати в нього не лише професійні знання, вміння і навички, але й такі якості, як мобільність, гнучкість, комунікабельність, самостійність, здатність брати на себе ініціативу, робити вибір і нести за нього відповідальність. У зв'язку із цим реформи ЗВО створюють соціальні

інституції, спрямовані на виховання і розвиток індивідуальностей, які володіють затребуваними якостями, а також компетентностями, що допомагають вирішувати проблеми в ситуації невизначеності й багатоваріантності. Переваги системи неформальної освіти полягають у її мобільності, гнучкості в контексті постійних глобальних змін у суспільстві. Тому неформальна освіта є значущим складником функціонування студентської спільноти, допомагає їй учасникам освоювати нові соціальні ролі, сприяє їх розвитку в рамках вибраних напрямів підготовки [12].

Трансформаційні підходи в освіті, зокрема неформальній, передбачають широке використання цифрових технологій, завдяки яким популярним стає онлайн-навчання. Різноманітні форми неформальної освіти є безкоштовними й платними, допомагають здобувачам вищої освіти освоїти якісний цифровий контент, формують їхній пізнавальний інтерес, сприяють розвитку мотивації та спонукають до самостійної роботи. Отримання інформації в процесі неформального навчання в більшості випадків за допомогою аудіо або відеоматеріалів сприяє мимовільному запам'ятовуванню, що є ефективним. Перевагою є можливість обрання власного темпу та освоєння навчального матеріалу в зручний час за індивідуальним графіком, повернення до попереднього матеріалу. У такий спосіб розвивається практично орієнтоване мислення, що дає змогу здобувачеві формувати себе як фахівця [12; 21].

На вебсайті Міністерства освіти і науки України в період повномасштабної російської агресії було оприлюднено перелік дистанційних платформ для навчання, саморозвитку та отримання допомоги й перевіреної інформації [3.]. Дібрати відповідний курс здобувачі освіти можуть на онлайн-платформах (додаток Т). Окремі з них є корисними здобувачам вищої освіти для неформальної освіти. Наприклад, платформа онлайн-освіти Prometheus. Формат курсів певною мірою нагадує навчання в університеті. Студенти мають можливість ознайомитися з відеолекціями й інтерактивними

завданнями, поставити запитання викладачу на форумі. Після успішного завершення навчання видається електронний сертифікат, що підтверджує здобуті знання. Онлайн-курси на Prometheus є доступними для вивчення за індивідуальним графіком, і не тільки з персонального комп'ютера, а й зі смартфона [29].

Студія онлайн-освіти EdEra (Education Era) має на меті зробити навчання в Україні якісним і доступним. До лекцій додаються конспекти з ілюстраціями та поясненнями. Студенти отримують домашні завдання. Опанування навчального матеріалу завершується іспитом, у разі успішного складання якого можна одержати сертифікат. Навчатися на платформі можна в будь-який зручний час. Також доступними тут є освітні блоги й інтерактивні підручники [30].

Для самоосвіти та саморозвитку можна скористатися дистанційною платформою громадянської освіти ВУМ online (Відкритий Університет Майдану). Пропоновані курси складаються з відеолекцій, практичних і контрольних завдань. Наявність форуму дає змогу спілкуватися з іншими учасниками й викладачами. За умови успішного проходження обраного курсу здобувачі освіти можуть завантажити сертифікат [5].

Формаційною платформою особистісного та суспільного розвитку для молоді на основі цінностей є Українська академія лідерства. У ній поєднується річна програма між школою й університетом та масштабні соціальні проекти для суспільства. Разом зі студентами команда втілює суспільні ініціативи, що змінюють громади й об'єднують активних громадян у різних куточках України [8].

Здобувачі вищої освіти вітчизняних закладів мають доступ до зарубіжних платформ. З 24 березня 2022 р. терміном на один рік українські студенти отримали безкоштовний доступ до платформи онлайн-навчання Coursera, яка заснована викладачами Стенфордського університету. Для навчання доступні онлайн-курси від Google, Meta, IBM, Microsoft, Amazon

Web Services, а також таких провідних ЗВО світу, як Yale University, California Institute of the Arts, Duke University, Erasmus University Rotterdam тощо. Інтерактивні курси та лекції для закладів освіти проводить європейський освітній онлайн-ресурс Iversity. Доступ до професійного освітнього контенту від шкіл і університетських кафедр, а також можливість безкоштовно брати участь в онлайн-курсах викладачів Стенфордського факультету надає платформа Stanford Open Edx [20].

Так, наприклад, здобувачам освіти було запропоновано взяти участь у заходах неформальної освіти (додаток У).

Важливим є розвиток цифрових компетентностей населення. Ці навички студенти можуть набути, використовуючи національну онлайн-платформу для розвитку цифрової грамотності «Дія. Цифрова освіта», яку в період війни було оновлено. Міністерство цифрової трансформації України пропонує безкоштовне навчання в інноваційному форматі освітніх серіалів. Події повномасштабної війни відобразилися на вітчизняному інформаційному просторі. Україна стикається зі спробами нагнітання паніки, поширення фейкової інформації та викривлення реального стану речей. У таких умовах великого значення набули вміння критично мислити та керуватися даними з офіційних джерел. У цьому контексті «Дія. Цифрова освіта» рекомендує такі освітні серіали: «Основи кібергігієни», «Very Verified: онлайн-курс з медіаграмотності», «Обережно! Кібершахраї» [6]. Використовуючи цю онлайн-платформу, студенти можуть перевірити свою цифрову грамотність і отримати сертифікат, який можна додати до резюме чи розмістити на вебсайтах з пошуку роботи.

Провайдерами неформальної освіти є як комерційні (в основному бізнес-консалтингові компанії), так і некомерційні організації. Найчастіше педагоги, студенти звертаються до вебсторінок практико-орієнтованих педагогічних спільнот у пошуках освітніх ресурсів під час підготовки до навчальних занять [2]. У мережі «Інтернет» можна знайти велику кількість

сайтів, освітніх платформ і порталів освітнього характеру, що містять презентації та конспекти навчальних і позаурочних занять, дидактичні матеріали, статті з питань навчання і виховання. Важливим фактором роботи мережових педагогічних спільнот є також соціальне партнерство з громадськими організаціями. Прикладом таких співтовариств є освітній портал «Всеосвіта». Це сучасний потужний освітній ІТ-проект, який об'єднав навколо себе не менш потужних креативних спеціалістів. Це сильна команда, чіткі цілі та світлі ідеї якої стали запорукою створення нового та якісного вітчизняного продукту, що починає виходити на міжнародний ринок. На сторінках цього порталу можна безплатно переглянути вебінари, майстер-класи, обмінятися думками з креативними освітянами, знайти і завантажити необхідні матеріали.

Онлайн-школа «На Урок» – онлайн-сервіс для здобувачів освіти, учителів і батьків. Матеріали, розміщені в цьому мережевому співтоваристві, стосуються впровадження інноваційних педагогічних ідей в освітній процес і їх суспільно-професійної експертизи.

Так, функціонують безплатні електронні платформи, які надають безплатні курси різної тематики (Студія онлайн-освіти Educational Era; Освітня платформа Prometheus; Освітня платформа Вум online), що сприяють процесу самоосвіти майбутніх фахівців. Здобувачі освіти можуть працювати у своєму кабінеті в зручний для них час, освоювати матеріал у доступному їм темпі, вибудовувати власну освітню траєкторію. Кожен курс завершується контрольним заходом із виданням іменного сертифіката в разі успішного його проходження.

Учасники цих електронних платформ, як правило, мають змогу здійснювати освітню діяльність у таких напрямках [4]: проєктувальна – розроблення майстер-класів, тренінгів, дистанційних курсів для учасників спільноти, створення і реалізація мережових проєктів для здобувачів освіти;

освітня – самоосвіта в процесі участі в дистанційних тренінгах або майстер-класах.

Таким чином, неформальна освіта відкриває здобувачам вищої освіти можливості для саморозвитку, самореалізації, отримання нових знань і слугує засобом підвищення пізнавальної мотиваційної активності. Використання здобувачами вищої освіти онлайн-платформ Prometheus, EdEra, ВУМ online та багатьох інших дає можливість поглибити свої знання в будь-який зручний час, зменшити витрати та підтверджує інтеграцію до європейського освітнього середовища [12].

Отже, формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки здійснювалося шляхом упровадження в освітній процес визначених педагогічних умов з використанням традиційних та інноваційних методів, засобів і форм організації освітнього процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академічний тлумачний словник української мови. URL: <http://sum.in.ua/s/rivenj> (дата звернення: 20.01.2026).
2. Аніщенко О. Неформальна мистецька освіта дорослих у контексті культурно-освітнього простору регіону. *Культурно-мистецьке середовище: творчість та технології* : матеріали Дев'ятої міжнародної наук.-творч. конф., 21 квітня 2016 р., м. Київ / за заг. ред. К. І. Станіславської. Київ : НАКККиМ, 2016. С. 3–5.
3. Братко М. Теоретичні і методичні засади управління професійною підготовкою фахівців в освітньому середовищі університетського коледжу : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04; 13.00.06. Київ, 2018. 600 с.
4. Василенко О. В. Неформальна освіта дорослих: нове соціально-освітнє явище. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*. 2013. Вип. 7. С. 35–44.
5. Дистанційні платформи для навчання, саморозвитку та отримання допомоги й перевіреної інформації. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/distancijniplatformi-dlya-navchannya-samorozvitku-ta-otrimannya-dopomogi-j-perevirenoyiinformaciyi> (дата звернення: 24.05.2025).
6. Дія. Цифрова освіта. URL: <https://osvita.dia.gov.ua/> (дата звернення: 24.05.2025).
7. Ільїна Н. М., Мисник С. О. Загальна психологія: теорія і практикум : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2011. 352 с.
8. Українська академія лідерства. URL: <https://ual.ua/#> (дата звернення: 24.05.2025).
9. Курок В. П., Химан Г. П. Визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів

у процесі професійної підготовки у ЗВО. *Colloquium-journal. Pedagogical sciences*. Warszawa, Polska, 2026. № 4 (269). С. 40-43.

10. Курок В. П., Химан Г. П. Сутність та структура арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів. *Наукові записки. Педагогічні науки / Український державний університет імені Михайла Драгоманова*. 2025. Випуск 161 (25). С. 79–89. URL: <http://nz.npu.edu.ua/article/view/335513>

11. Курок В. П., Химан Г. П. Сутнісна характеристика АРТ-терапії. *Сучасна наука та освіта: стан, проблеми, перспективи* : матеріали III міжнародної науково-практичної конференції (20–21 березня 2023 року). Луганськ : Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, 2023. С. 290–293.

12. Курок В. П., Химан Г. П., Курок О. О. Неформальна освіта як умова підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців у ЗВО. *Перспективи та інновації науки. Серія: Педагогіка, психологія, медицина*. 2025. № 10 (56). С. 599–612. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10\(56\)-599-612](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10(56)-599-612)

13. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII. *Офіційний вісник України*. 2014. № 63. ст. 1728.

14. Профілактична програма: Керівництво з гарного почуття / упорядники Т. М. Зелюкіна, А. В. Куличова. Глухів, 2023.

15. Професійні стандарти: теорія і практика розроблення : колективна монографія / Л. І. Короткова та ін. Київ : НАПН України, 2011. 310 с.

16. Скворцова С. О. Професійна компетентність вчителя: зміст поняття. *Наука і освіта*. 2009. № 4. С. 93–97.

17. Солдатенко М. М. Самостійна пізнавальна діяльність як найважливіша умова формування спеціаліста. *Вища педагогічна освіта*. 2004. Вип. 17. С. 39–44.

18. Ткаченко Н. М. Теоретичні і методичні засади формування професійного іміджу майбутніх учителів іноземних мов у педагогічних закладах вищої освіти : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Глухів, 2020. 617 с.

19. Химан Г. П. Арттерапевтична компетентність як складник професійної компетентності майбутнього психолога. *Наука та освіта в умовах війни: Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка* : щорічна звітна науково-практична конференція викладачів, докторантів, аспірантів та молодих учених, здобувачів вищої та фахової передвищої освіти (23–24 травня 2024, м. Глухів). Глухівський НПУ ім. О. Довженка, 2024. С. 41–43. URL: <https://drive.google.com/file/d/1rYqxDElnZqATjYj3JAGFAOX84Vj-T6I0/view>

20. Химан Г. П. Використання дистанційних платформ у процесі онлайн-навчання. *Глухівські читання – 2025. Актуальні питання суспільних та гуманітарних наук* : матеріали XV міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (10–12 листопада 2025 р.) / Глухівський НПУ ім. О. Довженка. Глухів, 2025. С. 994.

21. Химан Г., Курок О. Неформальна освіта як фактор успішної професійної самореалізації майбутніх фахівців. *Професійне становлення особистості: проблеми і перспективи* : матеріали доп. XIII міжнар. наук.-практ. конф., м. Хмельницький, 06–07 листоп. 2025 р.: у 2 ч. С. 313 / М-во освіти і науки України та ін. / ред. кол.: Н. Г. Ничкало, В. О. Радкевич, І. В. Андрощук та ін. Хмельницький : ХНУ, 2025.

22. Химан Г. П. Педагогічні умови формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки у ЗВО. *Вісник науки та освіти. 2025. Серія: Педагогіка. 2025. № 10 (40). С. 2459–2473. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-10\(40\)-2459-2473](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-10(40)-2459-2473)*

23. Химан Г. П. Реалізація компетентнісного підходу в процесі формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів у ЗВО. *Світ наукових досліджень* : матеріали міжнародної мультидисциплінарної

наукової інтернет-конференції (20–21 листопада 2024 року, м. Ополе (Польща)). Випуск 35. С. 129.

24. Adam S. Using Learning Outcomes: A consideration of the nature, role, application and implications for European education of employing learning outcomes at the local, national and international levels. *United Kingdom Bologna Seminar*, 1-2 July 2004. Edinburgh, Scotland : Heriot-Watt University (Edinburgh Conference Centre), 2004.

25. Kurok V. P., Khyman H. P. Definitional analysis of the concepts “condition” and “pedagogical conditions”. *Colloquium-journal*. Wydawca «Interdruk» Poland, Warszawa. 2025. С.24-26. URL: <https://zenodo.org/records/15569463>

26. Khyman H. P., Kurok O. O. Using the potential of non-formal education to improve the efficiency of future specialists' training in higher education institutions [Використання можливостей неформальної освіти для підвищення ефективності підготовки майбутніх фахівців у ЗВО]. *Colloquium-journal. Pedagogical sciences*. 2025. №68(261). С. 81-84. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10\(56\)-599-612](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10(56)-599-612)

27. Khyman H. Building future psychologists' art therapy competence while professional training in higher education institutions. *Path of Science*. Slovak Republic, 2024. Vol. 10. No 4. С. 7001-7004. URL: <https://doi.org/10.22178/pos.103-18>

28. Lucas B. Creative teaching, Teaching Creativity and Creative Learning. London, 2001. P. 35–44.

29. Prometheus. URL: <https://prometheus.org.ua/> (дата звернення: 24.05.2025).

30. EdEra. URL: <https://www.ed-era.com/> (дата звернення: 24.05.2025).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Квест-гра «Подорож до внутрішньої гармонії»

Квест-гра «Подорож до внутрішньої гармонії» розроблена для збереження та зміцнення ментального здоров'я засобами арттерапії. Поєднує елементи квесту (пошук, логіка, пересування між станціями) з різними арттерапевтичними техніками (ізотерапія, музикотерапія, казкотерапія, пісочна терапія).

Структура квест-гри

Назва: «Подорож до внутрішньої гармонії».

Мета: Формування навичок саморегуляції, усвідомлення факторів, що впливають на психологічне здоров'я, та отримання позитивного емоційного досвіду через творчість.

Цільова аудиторія: Підлітки, дорослі, групи психологічної підтримки.

Тривалість: 1,5–2 години.

Кількість учасників: 4–6 осіб у команді (може бути адаптовано).

Матеріали: папір А4, кольорові олівці / фарби, пластилін, пісок (якщо є можливість), музичні треки, картки із завданнями, «Карта Гармонії».

Учасники отримують «Карту Гармонії», де позначено 5 станцій (див. табл.А.1). На кожній станції вони виконують арттерапевтичне завдання, яке допомагає знайти фрагмент ключа або частину послання (таблиця А.1).

Таблиця А.1



«Карта Гармонії»

Станція	Назва станції	Кейс / завдання	Вид арттерапії
1.	«Острів Емоцій» 	Кейс: Ви відчуваєте сильну тривогу / гнів. Завдання: Намалуйте свої емоції на папері, використовуючи лише кольори та лінії. Потім «трансформуйте» негативний образ у щось позитивне або нейтральне (наприклад, додайте елементи спокою, перефарбуйте).	Ізотерапія, кольоротерапія

Продовження додатка А

<p>2.</p>	<p>«Джерело Спокою»</p> 	<p>Кейс: Вам потрібно швидко заспокоїтися та відновити внутрішній баланс.</p> <p>Завдання: Прослухайте два різні музичні треки (один – динамічний, інший – спокійний). Опишіть свої відчуття та виберіть «музику спокою», яка допоможе вам у майбутньому. Створіть власний «звуковий пейзаж» за допомогою підручних предметів або програм.</p>	<p>Музикотерапія</p>
<p>3.</p>	<p>«Піщана Фортеця»</p> 	<p>Кейс: Ви переживаєте відчуття втрати контролю над ситуацією.</p> <p>Завдання: Побудуйте на піску (або на таці з манкою / крупою) «безпечне місце» або «фортецю» свого ментального здоров'я. Розкажіть про елементи, які забезпечують вам відчуття безпеки.</p>	<p>Піщана терапія</p>

Продовження додатка А

4.	<p>«Міст Надії»</p> 	<p>Кейс: Ви зіткнулися з труднощами та втратили віру в себе.</p> <p>Завдання: Створіть з пластиліну / глини «Міст Надії», долаючи перешкоди. Додайте елементи, що символізують ваші сильні сторони та ресурси, які допоможуть вам рухатися вперед.</p>	Ліплення (пластиліноте рапія)
5.	<p>«Книга Ресурсів»</p> 	<p>Кейс: Команда успішно пододала всі виклики.</p> <p>Завдання: Створіть спільну «Книгу Ресурсів». Напишіть або намалюйте поради та техніки, які ви відкрили під час квесту і які допомагають вам зміцнювати ментальне здоров'я.</p>	

Оцінювання

Оцінювання в арттерапевтичному квесті має бути неконкурентним і зосереджуватися на процесі, самовираженні та особистісному зростанні, а не на «правильності» виконання.

Зворотний зв'язок (дебріфінг): Обговорення в кінці гри. Учасники діляться враженнями, усвідомленнями, новими інструментами, які вони відкрили для себе. Це ключовий етап для закріплення результатів.

Дидактичний матеріал до квест-гри «Подорож до внутрішньої гармонії»

1. **Картки завдань** – роздруковані інструкції для кожної станції(див. табл. А.1)
2. **Список музичних треків** – рекомендовані композиції для станції «Джерело Спокою» (наприклад, ембієнт, звуки природи).

Продовження додатка А

3. **Приклади анкет самооцінювання** – прості шкали від 1 до 10 для оцінювання настрою, тривоги, енергії до і після гри.

Шкали самооцінювання: Перед початком і після завершення квесту учасники можуть заповнити короткі анкети або використати графічні проєктивні методики (наприклад «Арттерапевтичні шкали формальних елементів» Гантт і Табон, адаптовані для цього формату) для оцінювання свого поточного емоційного стану, рівня тривожності або відчуття життєстійкості.

Для аналізу самооцінювання часто використовуються стандартизовані психологічні методики. Однією з найпоширеніших є **Шкала самооцінювання Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale)**, яка складається з 10 тверджень і має чітку систему інтерпретації результатів.

Анкета самооцінювання (Шкала Розенберга)

Інструкція: Прочитайте кожне твердження і позначте, наскільки ви з ним згодні.

№ з/п	Твердження	Цілком згоден	Згоден	Не згоден	Цілком не згоден
1	Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні не менше, ніж інші.				
2	Я вважаю, що маю багато хороших якостей.				
3	Загалом я схильний думати, що я невдаха.				
4	Я можу робити справи так само добре, як і більшість інших людей.				
5	Я відчуваю, що мені нема чим пишатися.				
6	Я ставлюся до себе позитивно.				
7	Загалом я задоволений собою.				

Продовження додатка А

8	Я хотів би більше поважати себе.				
9	Іноді я відчуваю себе зовсім марним.				
10	Я вважаю, що я нікчема.				

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовується система балів.

Нарахування балів:

Для прямих тверджень (номери 1, 2, 4, 6, 7):

Цілком згоден = 3 бали

Згоден = 2 бали

Не згоден = 1 бал

Цілком не згоден = 0 балів

Для зворотних тверджень (номери 3, 5, 8, 9, 10):

Цілком згоден = 0 балів

Згоден = 1 бал

Не згоден = 2 бали

Цілком не згоден = 3 бали

Підрахунок та аналіз:

Підсумуйте бали за всіма 10 твердженнями. Загальний бал варіюється від 0 до 30.

0–10 балів: Вказує на **низький рівень самооцінки**. Людина може відчувати невпевненість, підвищену чутливість до критики, постійно картати себе за помилки і мати нереалістичні очікування.

11–20 балів: Вказує на **середній (адекватний) рівень самооцінки**. Це вважається здоровим і збалансованим баченням себе. Людина визнає свої сильні та слабкі сторони, має реалістичні очікування та здатна до критичного самоаналізу.

21–30 балів: Вказує на **високий рівень самооцінки** (іноді може свідчити про завищену самооцінку). Такі люди, як правило, впевнені в собі, але іноді можуть ігнорувати свої недоліки або мати нереалістично позитивне уявлення про себе.

Важлива примітка: Ця анкета є інструментом для самодіагностики і не замінює професійну консультацію психолога чи психіатра. Для глибшого розуміння результатів та роботи над самооцінкою рекомендується звернутися до фахівця.

4. Правила активного гравця

Мета: визначити правила для активної роботи під час квест-гри, створити сприятливий психологічний клімат для активної роботи.

1. Уважно слухати інструктаж.
2. Дотримуватися обмежень за станом здоров'я.
3. Не використовувати засоби зв'язку.
4. Повага до інших гравців: ставтеся до інших учасників з повагою, уникайте образ, агресії чи кібербулінгу (якщо це онлайн-квест).
5. Спільна робота: квести є командною грою, тому важлива співпраця та допомога один одному у вирішенні завдань.
6. Дотримуватися правил конфіденційності: не розголошуйте деталі проходження квесту, загадки чи рішення після гри, щоб не зіпсувати враження майбутнім учасникам.
7. Дотримуватися часових рамок.

Чекліст для проведення арттерапевтичного заняття

Адаптований для самостійного використання або роботи з клієнтами, що містить конкретні вправи (табл. Б.1).

Таблиця Б.1

Чекліст з арттерапії

Етап	Дія / завдання	Приклади вправ / технік
1. Підготовка	Визначте мету заняття та підготуйте матеріали.	Матеріали: папір, фарби, олівці, глина, журнали для колажу, природні матеріали тощо.
2. Розігрів (налаштування)	Створіть безпечну атмосферу, налаштуйтеся на творчий процес.	Вправа «Кольори настрою»: оберіть кольори, які відображають ваш поточний емоційний стан, і зробіть кілька довільних мазків або ліній.
3. Основна творча діяльність	Виконайте одну із цільових вправ.	Вправа «Безпечне місце»: намалюйте або створіть колаж місця, де ви почуваетесь абсолютно захищено та спокійно. Вправа «Мандала»: створіть мандалу, щоб сфокусувати увагу та досягти внутрішнього спокою. Вправа «Ліплення емоцій»: використайте глину або пластилін, щоб виліпити свої поточні емоції або переживання.
4. Рефлексія (обговорення)	Осмысліть створену роботу.	Запитання для самоаналізу: Які почуття викликає у вас ваша робота? Які думки виникають? Чи є щось неочікуване?
5. Завершення	Підсумуйте досвід, відзначте позитивні моменти.	Вправа «Подяка»: створіть невеликий символ або запис про те, за що ви вдячні цьому досвіду або собі.

Онлайн-челендж з арттерапії «Мій внутрішній ресурс»

Мета: психологічна підтримка, зняття тривоги та пошук внутрішньої гармонії.

Тривалість: 7 днів днів.

Платформи: закрита група в соціальних мережах (Facebook, Telegram, Viber).

Онлайн-челендж з арттерапії допомагає учасникам зняти стрес, дослідити свої емоції та знайти внутрішній ресурс через творчість. Для його організації можна використати асинхронний формат (коли кожен виконує завдання у зручний для себе час) та онлайн-платформи для обміну результатами.

Структура онлайн-челенджу з арттерапії «Мій внутрішній ресурс»

Вправи (завдання на кожен день) представлені в таблиці В.1.

Учасникам пропонується щодня виконувати одну вправу, ділитися (за бажанням) своїми роботами та враженнями у спільному онлайн-просторі.

Таблиця В.1

День	Тема дня	Вправа (використовувані матеріали)	Опис та мета
1	Знайомство з емоціями	«Мій сьогоднішній настрій» (папір, олівці / фарби)	Намалювати свій поточний настрій абстрактними формами та кольорами. Мета: усвідомлення та візуалізація емоцій без слів.
2	Пошук ресурсу	«Місце сили» (папір, будь-які матеріали)	Зобразити своє ідеальне місце, де відчувається спокій та безпека. Мета: активація внутрішніх ресурсів та позитивних спогадів.

Продовження додатка В

3	Робота з тривогою	«Вивільнення гніву / тривоги» (папір, темні кольори, потім світлі)	Спочатку інтенсивно малювати або ліпити з пластиліну негативні емоції (гнів, страх), а потім перетворити малюнок на щось позитивне або створити новий, світлий образ. Мета: емоційне розвантаження та трансформація негативу.
4	Уважність (Mindfulness)	«Мандала мого дня» (готові шаблони мандал або чистий аркуш, кольорові ручки / олівці)	Розфарбувати або створити власну мандалу, концентруючись на процесі та обираючи кольори інтуїтивно. Мета: заспокоєння розуму, фокусування уваги.
5	Самопізнання	«Мій автопортрет із мрій» (дзеркало, папір, фарби / олівці)	Намалювати себе не таким, яким бачать інші, а таким, яким хочеться бути, або додати елементи мрій та бажань до реального портрета. Мета: дослідження ідентичності та мрій.

Продовження додатка В

6	Взаємодія	«Колаж підтримки» (старі журнали, ножиці, клей, основа)	Створити колаж із зображень, слів чи символів, що асоціюються з підтримкою, силою, надією. Можна зробити його спільним, обмінюючись елементами онлайн. Мета: відчуття єднання та спільної підтримки.
7	Підсумки	«Лист подяки собі» (папір, ручка)	Написати або художньо оформити короткий лист подяки собі за участь, за час, присвячений собі, за свої емоції та відкриття. Мета: закріплення позитивного досвіду.

Після кожного дня можна пропонувати короткі запитання для рефлексії в коментарях: «Що ви відчували під час малювання?», «Які думки з'явилися?», «Що нового ви дізналися про себе?».

Марафон «Казкотерапія»

Створення власної «історії успіху», побудованої як тижнева подорож, де кожен день присвячений певному етапу створення трансформаційної казки. Учасники працюють з метафоричними образами та символами для аналізу внутрішніх конфліктів і розкриття особистісного потенціалу.

Марафон триває 7 днів, кожен з яких охоплює теоретичний блок, основну вправу дня та рефлексію. Структура марафону представлена в таблиці Г.1.

Таблиця Г.1

Структура марафону «Казкотерапія»

День	Тема дня	Мета
1.	Знайомство з Внутрішнім Героєм	Визначення поточного «Я» та мрій.
2	Світ Казки: де я зараз?	Усвідомлення поточної життєвої ситуації, її обмежень та ресурсів.
3	Виклик та перешкоди	Ідентифікація внутрішніх / зовнішніх бар'єрів на шляху до успіху.
4	Помічники та ресурси	Пошук підтримки, сильних сторін та прихованих можливостей.
5	Кульмінація: ключова дія	Прийняття рішення та планування важливого кроку.
6.	Трансформація та новий досвід	Інтеграція змін та отриманих уроків.
7.	Щасливий кінець: моя історія успіху	Завершення казки, закріплення позитивного досвіду та візуалізація майбутнього.

День 1: вправа «Мій герб»

Завдання: створити свій особистий герб (малюнок, колаж, опис), що символізує ваші сильні сторони, цінності та мрії.

Рефлексія: які риси характеру відображені на гербі? Що вони означають для вас?

День 2: вправа «Карта королівства»

Завдання: намалювати карту свого поточного «королівства» (життя). Позначити «Замок Комфарту», «Ліс Страхів», «Річку Можливостей» тощо.

Рефлексія: де ви проводите найбільше часу? Куди боїтеся заходити?

День 3: вправа «Дракон мого страху»

Продовження додатка Г

Завдання: описати або намалювати головну перешкоду (страх, сумнів) у вигляді міфічної істоти (дракон, відьма). Назвати її та визначити, що її живить.

Рефлексія: яку силу має ця перешкода? Як вона впливає на ваше життя?

День 4: вправа «Чарівний артефакт»

Завдання: придумати чарівний артефакт або зустріти мудрого помічника (персонажа), який допоможе подолати перешкоду. Описати його властивості.

Рефлексія: які ваші внутрішні якості (наприклад, наполегливість, креативність) символізує цей артефакт / помічник?

День 5: вправа «Сценарний план перемоги»

Завдання: покроково розписати, як герой (ви) використає чарівний артефакт або пораду помічника, щоб протистояти «дракону» або обійти перешкоду.

Рефлексія: який перший реальний крок ви можете зробити вже сьогодні?

День 6: вправа «Лист із майбутнього»

Завдання: написати листа собі нинішньому від імені себе з майбутнього, який вже пройшов трансформацію та досяг успіху.

Рефлексія: що найбільше вразило у листі? Які поради ви собі дали?

День 7: вправа «Моя нова казка»

Завдання: написати завершену казку про свою подорож від початку до успішного кінця.

Рефлексія: як змінилося ваше сприйняття себе? Який головний урок ви засвоїли?

Цей марафон допоможе учасникам подивитися на своє життя через призму казки, знайти внутрішні ресурси та надихнутися на зміни.

Акція « Мистецтво жити в злагоді із собою»

Мета акції: підвищення усвідомленості учасників освітнього процесу щодо власних внутрішніх сил та ресурсів, а також надання практичних інструментів для їх використання в подоланні стресу та тривожності.

Цільова аудиторія: здобувачі освіти, студенти, педагоги, батьки або широка громадськість (залежно від масштабу акції).

Етапи проведення в таблиці Д.1.

Таблиця Д.1

Етапи проведення акції

Етап	Назва та зміст заходів	Назва та зміст заходів	Очікуваний результат
1. Підготовчий	1. Створення робочої групи: психологи, представники студентського самоврядування, викладачі.	Організатори	Розподіл обов'язків, план дій
	2. Розроблення інформаційних матеріалів: постери, публікації в соцмережах про важливість ментального здоров'я та ресурсів.	Всі учасники ОП	Привернення уваги, інформування
	3. Визначення термінів та локацій: затвердження розкладу тренінгів, майстер-класів.	Організатори	Логістика заходів
2. Основний (проведення)	1. Психологічні тренінги «Мистецтво жити в злагоді із собою»: Практичні заняття з опанування технік саморегуляції, пошуку внутрішніх джерел сил.	Студенти, викладачі	Оволодіння навичками підтримки внутрішнього балансу
	2. Арттерапевтичні майстер-класи: виготовлення фігур із глини або малювання на тему «Мій ресурс».	Студенти	Зняття емоційного напруження через творчість

Продовження додатка Д

	3. Семінари-практикуми з емоційної грамотності: обговорення емоцій, їх впливу на навчання/роботу, методів конструктивного вираження.	Викладачі, студенти	Логістика заходів
	4. Створення «Куточків психологічного розвантаження»: оформлення зон з комфортними умовами для короткого відпочинку та медитації (наприклад, iRest Yoga Nidra практики).	Всі учасники ОП	Забезпечення доступного простору для релаксації
3. Завершальний	1. Зворотний зв'язок: анонімне анкетування учасників щодо ефективності акції.	Всі учасники ОП	Оцінювання результатів, пропозиції
	2. Підсумкова зустріч робочої групи: аналіз результатів, планування подальших дій з підтримки психологічного здоров'я.	Організатори	Забезпечення доступного простору для релаксації

Ця акція допоможе учасникам освітнього процесу не лише зберігати власне психоемоційне здоров'я, а й підвищувати якість взаємодії та навчання.

Воркшоп «Творчість як спосіб життя»

Тривалість: ~3 години (можна адаптувати).

Цільова аудиторія: учасники освітнього процесу, дорослі, які бажають розкрити свій творчий потенціал та інтегрувати креативність у повсякденне життя.

Мета: активувати творче мислення, надати інструменти для пошуку нестандартних рішень та надихнути учасників сприймати творчість як невід'ємну частину життя.

Необхідні матеріали:

1. Фліпчарт або дошка, маркери.
2. Папір (чистий та з колами для вправи).
3. Клейкі нотатки (стікери).
4. Письмові приналежності (ручки, олівці, кольорові маркери).

Структура та план воркшопу, представлений в таблиці Е.1.

Таблиця Е.1

Структура та план воркшопу

Етап	Назва	Опис	Час
1.	Вступ	Знайомство, визначення очікувань, обговорення ролі творчості в житті.	15 хв
2.	Теоретичний блок	Міфи про креативність, види творчості (художня, технічна), інструменти розвитку.	30 хв
3.	Практичний блок 1: Активація мислення	Вправи на «розігрів» мозку, вихід за межі шаблонів. Мозковий штурм	45 хв
4.	Перерва	Нетворкінг, легкий перекус.	15 хв
5.	Практичний блок 2: Творчість у дії	Застосування креативних підходів до реальних завдань.	60 хв
6.	Підсумки та рефлексія	Обмін враженнями, планування подальших кроків.	15 хв

Вправи для воркшопу:

Вправа 1: «10 ідей» (етап 3)

Мета: розвиток гнучкості мислення та здатності генерувати багато варіантів.

Опис: учасники отримують звичайний предмет (наприклад, скріпку, стару газету, одноразову чашку) і мають за 5 хвилин написати 10 (або більше) незвичних способів його використання.

Матеріали: звичайні предмети, папір, ручки.

Продовження додатка Е

Вправа 2: «Асоціативний ряд» (етап 3)

Мета: стимулювання асоціативного мислення.

Опис: учасники працюють у парах або малих групах. Ведучий називає випадкове слово. Кожен учасник по черзі називає свою асоціацію, пояснюючи зв'язок із попереднім словом. Вправа триває кілька хвилин, щоб створити довгий непередбачуваний ланцюжок.

Вправа 3: «Створення сенсів» (етап 5)

Мета: застосування креативності для вирішення абстрактних завдань.

Опис: кожна група отримує картку з абстрактним поняттям (наприклад, «довіра», «успіх»). Завдання – створити невеликий перформанс, інсталяцію або розповідь, яка інтерпретує це поняття. Використовуються будь-які підручні матеріали (стікери, маркери, папірці тощо).

Вправа 4: «Щоденний креатив» (етап 6, домашнє завдання)

Мета: інтеграція творчості в повсякденне життя.

Опис: учасникам пропонується протягом наступного тижня виконувати прості творчі завдання: спробувати новий маршрут на роботу, приготувати незвичну страву, 15 хвилин малювати каракулі, поспілкуватися з дітьми про їхні ідеї. Це допомагає підтримувати креативність активною.

Ці вправи допоможуть учасникам відчувати, що творчість – це не лише про мистецтво, а про гнучкість мислення та пошук нестандартних підходів у будь-якій справі.

Щомісячний календар з арттерапії

Щомісячний календар з арттерапії, спрямований на самопізнання, зняття стресу та емоційну гармонізацію. Можна виконувати в будь-якій послідовності, але для кращого результату варто дотримуватися графіка.

Таблиця Ж.1

Щомісячний календар арттерапії

Тиж-день	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
1	Мандала настрою	Малювання музики	Колаж мрій	Глиняна релаксація	Кривулі-каракулі	Листівка без адреси	Рефлексія тижня
2	Мій внутрішній сад	Зентангл	Автопортрет емоцій	Пісочна терапія	Кольоровий настрої	Створення оберегу	Рефлексія тижня
3	Ріка мого життя	Малювання свічкою	Колаж сили	Ліплення гніву	Мій ресурсний колір	Дзеркальне відображення	Рефлексія тижня
4	Пейзаж почуттів	Моноіпія	Маска мого «я»	Тактильні історії	Малюнок вдячності	Вільна творчість	Підсумкова рефлексія

Опис вправ:**1. Мандала настрою**

Мета: розслаблення, концентрація, вираження поточного емоційного стану.

Інструкція: намалюйте коло (або скористайтеся готовим шаблоном мандали). Призначте кольори різним емоціям (наприклад, червоний – гнів, синій – спокій) і заповніть мандалу відповідно до свого настрою.

2. Малювання музики

Мета: перетворення слухових відчуттів у візуальні образи, зняття напруження.

Інструкція: увімкніть музику, яка вам подобається. Використовуючи фарби або олівці, спонтанно малюйте лінії, форми та кольори, що відповідають ритму та настрою мелодії.

3. Колаж мрій

Мета: візуалізація бажань, натхнення, робота з цілями.

Інструкція: використовуйте старі журнали, газети, фотографії та клей. Виріжьте зображення та слова, які відображають ваші мрії та бажання, і створіть колаж на аркуші паперу.

4. Глиняна релаксація

Мета: вивільнення емоцій через тактильні відчуття, заземлення, зняття тривоги.

Інструкція: розімніть глину (або пластилін) у руках. Створіть будь-який об'єкт або просто безформну фігуру, концентруючись на відчуттях у пальцях та долонях.

5. Кривулі-каракулі (Скриблінг)

Мета: експресивне вираження емоцій, особливо гніву чи тривоги.

Інструкція: візьміть аркуш паперу та олівець або маркер. Активно, швидко та бездумно малюйте каракулі, випускаючи внутрішнє напруження на папір. Потім можна роздивитися малюнок і знайти в ньому образи.

6. Листівка без адреси

Мета: вираження невисловлених почуттів до іншої людини (гнів, образа, в'ячність) без необхідності їх надсилати.

Інструкція: створіть листівку, напишіть або намалюйте на ній усе, що хотіли б сказати людині, але не можете. Після завершення утилізуйте її (розірвіть, спаліть), символічно звільняючись від емоцій.

7. Мій внутрішній сад

Мета: самопізнання, аналіз внутрішнього стану.

Інструкція: намалюйте сад, який відображає ваш поточний внутрішній світ. Які там рослини? Які кольори? Чи є квіти, дерева, бур'яни? Це допоможе усвідомити свої потреби.

8. Зентангл

Мета: медитативне малювання, зниження стресу та тривожності, заспокоєння, розвиток креативності.

Інструкція: це метод малювання структурованих візерунків. Малюйте абстрактні візерунки чорною ручкою на невеликих квадратах паперу. Це сфокусована та навмисна діяльність.

9. Автопортрет емоцій

Мета: усвідомлення та прийняття своїх емоцій.

Інструкція: замість реалістичного портрета використовуйте кольори, символи та форми, щоб зобразити, що ви відчуваєте просто зараз.

10. Ріка мого життя

Мета: аналіз життєвого шляху, усвідомлення досвіду.

Інструкція: намалюйте річку, яка символізує ваше життя. Додайте важливі події, людей, перешкоди (камені, пороги) та ресурси (притоки, береги) на її шляху.

11. Малювання свічкою

Мета: чарівність процесу, робота з прихованими почуттями.

Інструкція: намалуйте щось восковою свічкою на білому аркуші.

Потім покрийте весь аркуш аквареллю – зображення проявиться.

12. Рефлексія тижня

Мета: оцінювання пройденого тижня, закріплення результатів.

Інструкція: перегляньте всі свої роботи за тиждень. Запишіть у щоденнику, що ви дізналися про себе, які емоції вдалося пропрацювати, які вправи сподобалися найбільше.

13. Підсумкова рефлексія

Мета: оцінювання пройденого місяця, закріплення результатів.

Інструкція: перегляньте всі свої роботи за місяць. Запишіть у щоденнику, що ви дізналися про себе, які емоції вдалося пропрацювати, які вправи сподобалися найбільше.

Рекомендації з використання

Добровільність: студенти повинні мати можливість обирати, які завдання виконувати, а які пропускати.

Неформальність: підкресліть, що головне – це процес, а не художній результат. Не потрібно бути художником.

Обмін досвідом: заохочуйте студентів ділитися своїми роботами або враженнями (наприклад, у спільній онлайн-групі або на дошці в аудиторії), якщо вони цього хочуть. Це задовольняє потребу в спілкуванні.

Періодичність: календар може бути щотижневим або щомісячним, щоб підтримувати постійний інтерес.

Тренінг «Збереження та зміцнення психологічного здоров'я засобами арттерапії»

Мета тренінгу: розширення знань про психологічне здоров'я; сприяння підвищенню психологічної культури з питань збереження та зміцнення психологічного здоров'я; розширення уявлення про оздоровчі арттерапевтичні технології; формування навичок з використанням арттерапевтичних технологій саморегуляції та самопомоги, сприяння гарному настрою; формування ціннісного ставлення до свого здоров'я, мотивації до збереження та зміцнення психологічного здоров'я засобами арттерапії як необхідного складника успішної людини.

Завданнями тренінгу є:

- сприяння підвищенню рівня арттерапевтичної компетентності здобувачів освіти;
- формування практичних навичок діяти в стані стресу та способів саморегуляції власним емоційним станом;
- формування у студентів мотивації до самовдосконалення;
- розвиток практичних умінь та навичок майбутніх фахівців працювати з уявою як ресурсом в подоланні стресового стану;
- відпрацювання навичок саморегуляції;
- здійснення профілактики, спрямованої на зміцнення та збереження психологічного здоров'я засобами арттерапії;
- здійснення профілактики стресових станів та емоційного вигорання.

Обладнання: ручки, фарби, олівці папір, аудіозапис зі спокійною музикою, «Правила групи», стікери, плакат «Дерево очікування», аркуші паперу, фліпчарт.

План тренінгу

№ з/п	Вид роботи	Тривалість(хв.)
Вступна частина		
1.	Привітання. Вправа «мій герб»	7 хв
2.	Вправа «Скарбничка правил» (10 хв)	10 хв
3.	Вправа «Мої очікування» (7 хв)	7 хв
Основна частина		
4.	Мінілекція «Що я знаю про психічне здоров'я?» (10 хв)	10 хв
5.	Робота в групах «Проблема по колу» (8 хв)	10 хв

Продовження додатка 3

6.	Вправа «Фантом» (10 хв)	10 хв
7.	Презентація-слайди (3 хв)	3 хв
8.	Тест «Прихований стрес» (5 хв)	5 хв
9.	Вправа «Галоші щастя» (10 хв)	10 хв
10.	Вправа «Релаксація Джейкобсона» (7 хв)	7 хв
11.	Коуч-сесія «Засоби резильєнтності», Технологія «Фототерапія» Технологія «Сміхотерапія»	20 хв
12.	Притча про орла (8 хв)	8 хв
13.	Вправа-колаж «Рецепт здоров'я» (20 хв)	20 хв
Завершальна частина		
14.	Вправа-рефлексія «Коло вражень» (5 хв)	5 хв
15.	Вправа «Аплодисменти» (3 хв)	3 хв
	Разом	2 год 15 хв

Перебіг заняття

Вступне слово тренера

Тренер. Доброго дня, шановні учасники тренінгу! Я рада всіх вас вітати.

У нашому житті є різні ситуації, деякі з них можуть викликати стан напруженості чи то фізичної, чи то психологічної, негативно позначатися на нашому психічному здоров'ї.

Збереження та зміцнення психічного здоров'я в наш час – найактуальніша проблема.

Про те, як зберегти психоемоційну рівновагу в стресових ситуаціях, ми й поговоримо сьогодні.

Вступна частина

1. Привітання «Мій герб» (7 хв)

Мета: налаштувати учасників на роботу.

Обладнання: папір А3, фломастери.

Перебіг вправи

Тренер. Шановні учасники тренінгу, на сьогоднішньому занятті я пропоную вам створити власний герб. Ви можете написати своє ім'я, намалювати символ, який відображав би Вашу індивідуальність, та свій девіз.

Презентація.

Обговорення:

– Що ви відчували, презентуючи себе таким чином?

Продовження додатка 3

2. Вправа «Скарбничка правил» (10 хв)

Мета: визначити правила для продуктивної роботи під час заняття, створити сприятливий психологічний клімат для активної роботи.

Обладнання: плакат «Правила групи», маркери, фліпчарт.

Перебіг вправи

Тренер. Щоб продовжити заняття, нам необхідно прийняти правила. Вони вкрай необхідні для створення такої обстановки, щоб кожен учасник міг відверто висловитися і виразити свої почуття і погляди. Отже, я пропоную такі правила:

1. Картинка «Дзига» – бути активним.



2. Картинка «Вуха» – слухати й чути кожного.



3. Картинка «Чоловічки з мікрофонами» – говорити по черзі.



Продовження додатка 3

4. Картинка «Толерантність» – цінуємо толерантність, точність, ввічливість.



5. Картинка «Круглий стіл» – світ навколо нас вирус, а ми «тут і тепер» вчимося.



6. Картинка «Годинник» – використаємо час для себе найефективніше, будьте пунктуальними.



7. Картинка «Стоп».



Правило «Стоп» надає учасникам право припинити участь у певній вправі, дискусії або обговоренні, якщо вони відчувають дискомфорт, небажання бути відвертими або з інших особистих причин. Це правило є важливим для створення безпечного та комфортного середовища на тренінгу, де кожен учасник має право на особистий простір та недоторканність.

Обговорення:

– Чи згодні Ви та чи приймаєте ці правила?

3. Вправа «Мої очікування» (7 хв.)



Мета: визначити сподівання, допомогти усвідомити власні очікування.

Обладнання: дерево очікувань, стікери, магнітна дошка.

Перебіг вправи

Тренер. У житті кожної людини здоров'я посідає провідне місце. У буденному житті під терміном «здоров'я» найчастіше розуміють лише фізіологічний його аспект, але це поняття набагато ширше. Воно передбачає збалансоване поєднання фізичних, психічних та соціальних аспектів здоров'я. Про те, наскільки ви задоволені кожним аспектом свого життя, як зберегти та зміцнити своє здоров'я у різних життєвих ситуаціях, сьогодні й ітиме мова.

Я пропоную вам подумати і записати на стікерах, чого саме ви очікуєте від заняття.

Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на символічне дерево з великою кроною.

Основна частина

4. Мінілекція «Що я знаю про психологічне здоров'я?» (7 хв)

Мета: розширення знань про поняття «здоров'я», «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я»; підвищення рівнів сформованості психологічної компетентності учасників тренінгу.

Обладнання: доповідь, презентація.

Перебіг мінілекції

Проблема психологічного здоров'я привертала і привертає увагу багатьох дослідників з різних галузей науки і практики: медиків, психологів, педагогів, філософів, соціологів та ін.

Продовження додатка 3

Активність людини як складної живої системи регулюється на різних рівнях, які взаємопов'язані. У зв'язку із цим виділяються такі найбільш загальні рівні – біологічний, психологічний, соціальний. На кожному із зазначених рівнів здоров'я людини має свої особливості й специфічні детермінанти. Визначення особливостей здоров'я людини, які пов'язані з біологічними порушеннями – завдання медицини. Хоча багато хвороб, що мають біологічну основу, пов'язані з психічною напруженістю, тривогою, стресами (наприклад, ішемічна хвороба серця, виразка шлунку та інші психосоматичні порушення).

Термін «психічне здоров'я» був уведений Всесвітньою Організацією Охорони Здоров'я (ВООЗ).

Цей термін неоднозначний. Він передусім об'єднує дві науки і дві сфери практики – медичну й психологічну. В останні десятиліття на перетині медицини та психології виникли дві галузі. Перша – психосоматична медицина, в основі якої лежить розуміння того, що будь-яке соматичне порушення завжди так чи інакше пов'язане зі змінами в психічному стані. У деяких випадках психічні стани стають головною причиною захворювання, в інших випадках вони є поштовхом, який веде до хвороби, іноді особливості психіки впливають на перебіг хвороби, іноді фізичні недуги викликають психічні переживання і психологічний дискомфорт. Випадки можуть бути різними, але взаємовплив «духу» й тіла визнається безумовно. Інша галузь – психологія здоров'я, яка також визнає психосоматичний характер хвороби і здоров'я.

Нормою психічного здоров'я правомірно вважати відсутність патології та симптомів, що заважають соціальній адаптації людини. Альтернативою норми у випадку психічного здоров'я є хвороба. Норма психологічного здоров'я характеризується наявністю конкретних особистісних характеристик, що дозволяють людині не тільки адаптуватися в суспільстві, але й сприяють її розвитку. Альтернативою норми у випадку психологічного здоров'я є не хвороба, а відсутність або недостатній рівень сформованості особистісних, соціальних і професійних компетентностей людини, що ускладнює її розвиток у процесі життєдіяльності, перешкоджає виконанню власного життєвого завдання.

Розуміння норми ґрунтується на аналізі способів взаємодії людини з навколишнім середовищем. Оптимальний спосіб взаємодії зумовлений насамперед гармонією між умінням людини адаптуватися до середовища та адаптацією самого середовища відповідно до її особистісних потреб.

Психологічне здоров'я характеризується високим рівнем особистісного здоров'я, розумінням себе та інших, наявністю уявлень про мету і сенс життя, здатністю до управління собою (особистісної саморегуляції), умінням правильно ставитися до інших людей і до себе, свідомістю відповідальності за свою долю і свій розвиток.

Продовження додатка 3

Для кожного з нас найважливішим у житті є здоров'я! «Здоровому все здорово» – говориться в народному прислів'ї, в іншому стверджується: «Без здоров'я та сили і світ немилий».

Існують фактори, що впливають на психологічне здоров'я та його показники:

Здоров'я – не тільки особиста, але і загальнолюдська цінність. А поняття «психічне здоров'я» стосується шляхів гармонізації людини, її бажань, амбіцій, здібностей, ідеалів, почуттів і свідомості.

Психічне здоров'я залежить від:

- ставлення до себе;
- ставлення до інших;
- ставлення до потреб життя.

Показниками психологічного здоров'я людини є енергійність, гарний настрій, конструктивна активність.

Психологічно здорова людина це людина творча, життєрадісна, весела, відкрита, пізнає навколишній світ і себе не тільки розумом, а й почуттями, інтуїцією, що приймає саму себе і визнає цінність та унікальність оточуючих її людей, що вміє брати відповідальність за своє життя, саму себе і розуміти уроки з несприятливих ситуацій, її життя наповнене сенсом (усвідомленим або неусвідомленим).

Основними властивостями благополучних і здорових людей є: оптимізм, емоційний спокій, уміння радіти, самодостатність, уміння адаптуватися до сприятливих і несприятливих ситуацій.

Отже, здоров'я – не тільки особиста, але і загальнолюдська цінність.

Обговорення:

- Від чого залежить збереження та зміцнення психологічного здоров'я?
- Які показники психологічно здорової людини?

5. Робота в групах «Проблема по колу» (8 хв)

Мета: актуалізувати знання з теми, сприяти визначенню факторів, які впливають на психічне здоров'я.

Обладнання: аркуші паперу для кожної підгрупи, кольорові фломастери певного кольору, фліпчарт.

Перебіг вправи

Тренер. Шановні учасники, пропоную вам об'єднатися у дві групи (день-ніч) і на аркуші протягом 3 хвилин записати, які фактори впливають на психологічне (ментальне) здоров'я людини, наприклад педагога.

Перша підгрупа фіксує фактори, що стосуються професійної діяльності, друга – особистого життя. Після цього підгрупи міняються аркушами, аналізують фактори, запропоновані учасниками, і маркером свого кольору (іншого) доповнюють записи і повертають назад. Після закінчення вправи кожна група зачитує умови, які впливають на психологічне здоров'я педагога.

Обговорення:

– Як можна послабити дію факторів, що негативно впливають на психологічне здоров'я людини та посилити ті, що його підтримують?

– Які способи зміцнення психологічного (ментального) здоров'я та відновлення власних ресурсів ви застосуєте?

6. Вправа «Фантом» (10 хв)[2]



Мета: відчувати власні емоції та зрозуміти, як вони впливають на фізичне здоров'я та самопочуття.

Обладнання: шаблон людини, олівці.

Перебіг вправи

Тренер. Уявіть, що ви зараз дуже сильно роздратовані на когось чи щось. Спробуйте відчувати цю злість усім тілом. Можливо, вам буде легше уявити, якщо ви згадаєте певний випадок, коли ви розізлились на когось. Відчуйте, де у вашому тілі концентрується ваша злість. Як ви її відчуваєте? Можливо, вона схожа на вогонь десь у вашому організмі? Можливо, це свербіння в кулаках? Заштрихуйте ці ділянки червоним олівцем на своєму малюнку. Тепер уявіть, що ви несподівано перелякались чогось. Що вас може налякати? Де розташований ваш страх? На що він схожий? Замалюйте чорним олівцем це місце на своєму малюнку.

Аналогічно запропонувати учасникам визначити синім олівцем пригніченість, тугу, смуток.

Обговорення. Зверніть увагу, які ділянки тіла заштриховані. Уже доведено, що сильні та постійні негативні емоції викликають ті чи інші захворювання. Зокрема гнів, страх, пригніченість, туга, смуток... І подивившись на ваш фантом, можете зрозуміти, які хвороби можуть загрожувати вам при частому переживанні цих емоцій.

7. Презентація-слайди (3 хв)

Мета: сприяти розумінню актуальності проблеми.

Обладнання: презентація.

Перебіг вправи

Продовження додатка 3

Тренер. Відомий факт, що саме стрес є причиною 80 % захворювань. За статистикою основною причиною стресу українці називають проблеми на роботі (55,3 %). Потім – брак грошей та борги (39,84 %), здоров'я родичів (25,15 %), атмосфера в сім'ї (20,12 %). Не останнє місце посідає і загальна політична ситуація в країні (22,13 %). Стрес в Україні перетворився на справжню епідемію – 94,6 % опитаних відчували його хоча б один раз, а 39,7 % зізналися, що стикаються з ним регулярно.

8. Тест «Прихований стрес» (5 хв) [5]

Мета: визначити рівень стресостійкості учасників заняття.

Обладнання: діагностичний бланк.

Перебіг вправи

Тренер. Часто навіть незначні повсякденні неприємності суттєво впливають на нервову систему людини. Ось дев'ять таких ситуацій, коли ці неприємності виникають. Задумайтесь, які з них вас нервують найбільше.

Перелік тверджень.

- Ви хочете зателефонувати, але потрібний номер постійно зайнятий.
- Ви помічаєте, що хтось за вами стежить.
- Ви з кимось розмовляєте, а інший постійно втручається у вашу бесіду.
- Хтось перериває плин ваших думок.
- Хтось безглуздо підвищує голос.
- Ви погано почуваетесь, коли бачите комбінацію кольорів, що, на вашу думку, не поєднуються.
- Коли ви вітаєтесь з кимось за руку й не відчуваєте ніякої приязні.
- Коли ви розмовляєте з людиною, яка орієнтується в темі бесіди краще за вас.
- Коли ви щось розповідаєте людині й бачите, що вона вас не слухає.

Якщо більше 5 ситуацій дратують вас, це означає, що буденні негаразди значно розхитали вашу нервову систему. Час подумати про власне здоров'я.

Обговорення:

- Які висновки щодо власного психологічного здоров'я ви зробили?

9. Вправа «Галоші щастя» (10 хв)

Мета: ознайомити з рефреймінгом як способом опанування ситуацією.

Обладнання: галоші.

Перебіг вправи

Продовження додатка 3

Тренер. Я хочу запропонувати Вам пограти в гру, яка називається «Галоші щастя». В Андерсена є казка з такою назвою. У ній фея отримала на день народження галоші щастя, які вона вирішила віддати людям, щоб ті стали щасливішими. Людина, що одягала ці галоші, ставала щасливішою. Галоші допомагали побачити в будь-якій ситуації позитив. Той, хто одягає галоші, має лише сказати слово «Зате», і ситуація докорінно змінюється. Зараз кожен по черзі буде одягати чарівні галоші, слухати певну ситуацію, говорити чарівне слово «Зате» і ставати щасливішим.

Ситуації для вправи:

1. Ви показали низькі результати за результатами моніторингу.
2. Куратор відчитала вас за погано виконану практичну роботу.
3. Вам затримали стипендію.
4. Ви раптово захворіли.
5. По дорозі до університету у вас зламався підбор.
6. Ви не потрапили на концерт улюбленого співака.
7. У вас виникло непорозуміння з одногрупниками.
8. Ви посварилися з близькою людиною.
9. Інше.

Обговорення:

– Чи допомогли «галоші щастя» і чарівне слово «зате» стати щасливішими? Яким чином?

Тренер. Чарівна техніка, з якою ви ознайомилися, називається рефреймінг. Використання слова «Зате» після опису проблемної ситуації, дозволяє змінити точку зору на неї, а відтак змінити «-» на «+» при її сприйнятті й швидше відновитися.

10. Вправа «Релаксація Джейкобсона» (7 хв) [1]

Мета: ознайомити з технікою релаксації Джейкобсона.

Обладнання: відео, проєктор, ноутбук.

Перебіг заняття

Слова психолога. Якщо Ви продовжуєте нервувати, можна скористатися технікою релаксації Джейкобсона. Учасники переглядають відео і виконують техніку.

Обговорення:

- Чи вдалося розслабитися?
- Коли можна використовувати цю релаксацію?

11. Коуч-сесія «Засоби резильєнтності» (20 хв) [4]

Мета: ознайомити учасників з нетрадиційними технологіями відновлення ресурсів, боротьби зі стресом, активізувати групову роботу.

Обладнання: аркуші паперу з надписами для кожної підгрупи, ручки.

Перебіг вправи

Учасники об'єднуються у 2 групи за лічилкою «день-ніч». Кожна група має свого коуча. Коучам пропонується протягом 10 хвилин підготувати групу для презентації певної технології.

Тренер. Дуже часто вважають, що найкращим способом відпочинку та відновлення є наші захоплення, улюблені заняття, хобі. Кількість їх, зазвичай, обмежена. Такі заняття вимагають особливих умов, часу або стану самої людини. Однак існує багато інших можливостей відпочити й відновити свої сили.

Технологія «Фототерапія»

– Учасники групи надають коротку інформацію про особливості використання цієї технології; пропонують вправи.

Теоретичний дайджест. З давніх часів люди любили зображати себе на камені, пізніше на папері – портрет або сюжет, і милуватися ним. З винаходом фотоапарата і фотографії люди стали помічати, що перегляд окремих кадрів полегшує їм сприйняття певних життєвих труднощів, піднімає настрій, додає впевненості в собі. Згодом фотографія була визнана мистецтвом. А в 1970-х рр. в США і Канаді психотерапевти почали використовувати фотографію як інструмент психологічного консультування (фототерапія). Активне використання почалося із 1979 р. психологом і арттерапевтом Джуді Вайзер.

Ми майже щодня використовуємо можливості фототерапії, самі того не усвідомлюючи:

- коли робимо серію знімків, шукаємо найкращий ракурс, досліджуємо простір навколо себе, моделюємо картинку свого життя;
- коли викладаємо фотографії про поїздку, подію, враження в соцмережах, створюючи свою історію – веселу, ніжну або авантюрну;
- коли позуємо перед камерою, створюючи певний образ і настрій;
- коли переглядаємо старий сімейний альбом з поживклыми фото, поєднуючи себе з історією свого роду і сім'ї.

Кожен знімок є одним з типів автопортрета – «дзеркалом пам'яті», які повертають моменти і людей, які були забуті. Фототерапію можна розглядати як гру. Вона дійсно дозволяє «грати» з реальністю і її відображеннями, вибирати те, що для людини найбільш цікаво і важливо зараз, творчо комбінувати різні елементи реальності один з одним і навіть створювати іншу, нову реальність.

Вправа для презентації «Гороскоп емоцій»

Мета: налаштування учасників на роботу, створення позитивного мікроклімату.

Обладнання: слайди з фотографіями пір'я птахів, скляних камінців, масажних м'ячиків-їжачків, пластмасових кольорових кульок.

Перебіг вправи

Учасникам демонструються фотографії. Після цього пропонується вибрати один предмет, який найбільше сподобався або привернув їхню увагу.

Інтерпретація:

Ви вибрали перо. Ви легкі на підйом; товариські, хороші слухачі; ніжні і ласкаві, вразливі й тонкі натури; готові будь-кого підтримати в скрутну хвилину і розсмішити, підняти настрої; ви з почуттям гумору.

Хто вибрав скляний камінчик – у вас завжди все гладко та добре; ви відкриті душею, легкі в спілкуванні, гнучкі натури; не схильні до чужого впливу; гламурні, витончені й добре розбираєтеся в моді.

Якщо ви вибрали м'ячики-їжачки – ви загадкові й привабливі натури; спритні, енергійні і веселі; не даєте себе скривдити, можете постояти за себе; дбаєте про своє ментальне здоров'я; ви легко справляєтеся з будь-якою ситуацією, завжди знайдете вихід.

У кого виявилися кольорові кульки – це значить, що ви веселі й бадьорі, життєрадісні й енергійні; відкриті, добрі й довірливі; товариські; ви завжди попереду, прагнете до перемоги; вас усюди помічають; з вами разом завжди свято, ви душа компанії.

Технологія «Сміхотерапія»

Учасникам групи надають коротку інформацію про особливості використання цієї технології; пропонують вправи.

Теоретичний дайджест. Сміх – уривчасті горлові звуки, створювані видихальними рухами при прояві радості, задоволення.

– Уміння сміятися над собою та іншими – гарна якість, що полегшує нам життя. Сміх розслабляє і може оздоровити організм, часто розряджає напружену ситуацію, дозволяє поглянути на життєві ситуації простіше. Усміхнені люди стають добріші. Відоме висловлювання Бернарда Шоу про те, що «іноді треба розсмішити людей, щоб відволікти їх від наміру вас повісити», нагадує про цілющу силу сміху.

– У сучасній медицині є метод лікування – сміхотерапія (геотологія). Доведено, що сміхотерапія має величезне значення в оздоровленні людини.

– Відомо, що почуття і думки сильно впливають на наш фізичний стан.

– Сміх, позитивні емоції творять чудеса: зміцнюють імунітет, лікують хвороби, допомагають впоратися з труднощами.

Вправи на скандування (чітке вимовляння).

1. Робите низку простих вправ (ваша фантазія), в які включаєте скандування «хо, хо, ха, ха», рух по кімнаті, контакт очима.

2. Вправа «Сміх по телефону»: кожен з учасників вдає, що говорить по мобільному телефону, а потім, встановивши один з одним контакт очима, скандують своє «хо, хо, ха, ха».

Продовження додатка 3

3. Вправа «Мстивий сміх»: усі учасники вказівними пальцями погрожують один одному, вигукуючи «ха».

4. Вправа «Чому я?»: учасники ставлять руки в боки, дивляться на інших і запитують: «Чому я? Ха, ха, ха».

Кожну вправу зі скандуванням виконуємо 1–2 хвилини.

Обговорення:

Які способи зміцнення ментального (психічного) здоров'я та відновлення власних ресурсів ви застосовуєте?

12. Притча про орла (8 хв)

Мета: сприяти розумінню студентів необхідності розширювати власний поведінковий репертуар у стресових ситуаціях.

Тренер. Продовжуємо пізнавати себе та вчитися запобігати стресовим станам.

Син фермера високо в горах знайшов орлине гніздо, у якому було тільки одне яйце. Він обережно дістав його з гнізда і приніс на ферму, поклавши до курячих яєць. Згодом вилупилося пташеня і вирішило, що квочка є його мамою, а сам він – курча. Так орлятко підростало і поводитися, як усі курчата: клювало хробаків і комах, кудахкало і зовсім не робило спроб злетіти над землею. Одного дня до господаря завітав натураліст, який хотів дізнатися, як орел, цар птахів, може жити в сараї разом з курчатами.

– Він їв з курчатами, він вважає себе курчам і ніколи не навчиться літати, – пояснив господар.

– Тим не менш, – наполягав натураліст, – у нього серце орла, і він може навчитися літати.

Обережно взявши орлятко на руки, він сказав йому: «Ти створений для неба, а не для землі. Розправ свої крила і лети».

Орленя було збентежене. Подивившись на курчат, які клюють корм, стрибнуло униз, щоб знову приєднатися до них. Наступного дня натураліст знову узяв орла і піднявся з ним на дах будинку.

– Ти орел, – знову переконував його. – Розправ крила і лети.

Проте орля було налякане новим світом, який розкривався перед ним, тому знову стрибнуло униз до курчат.

Ранком третього дня натураліст приніс орла на високу гору. Став обличчям до сонця, підняв царя птахів високо над собою і, підбадьорюючи його, сказав: «Ти орел. Ти створений для неба. Розправ свої крила і лети».

Орел подивився навколо. І раптом сталося те, чого так довго чекав натураліст: орел повільно розправив крила і, нарешті, радісно злетів під хмари.

Обговорення:

– Про що ця притча?

– Які висновки, пов'язані з реальним життям, можна зробити?

13. Вправа-колаж «Рецепт здоров'я» (20 хв)

Мета: закріпити теоретичні знання й практичні навички щодо збереження і зміцнення психологічного здоров'я, резильєнтності, розвивати творчі здібності, уяву.

Обладнання: ватмани, кольорові олівці, фломастери, ножиці, клей, журнали.

Перебіг заняття. Учасники об'єднуються в групи по 4–5 осіб. (Звучить заспокійлива музика URL: <https://www.youtube.com/watch?v=k1KJzo4LTY;> <https://www.youtube.com/watch?v=jZ4cMPIUApU>)

Тренер. А зараз пропоную вам попрацювати творчо і створити колаж «Рецепт здоров'я». У вас є можливість закріпити отриману інформацію, методи допомоги та підтримки в стресових ситуаціях, шляхи вибору та актуалізації ресурсів для відновлення після пережитих неприємностей та відобразити це в колажі. Колаж має виглядати, як певна пам'ятка, яку в разі потреби можете переглянути та відновити знання. *Учасники виконують завдання і презентують свої роботи.*

Обговорення:

- Що відчували, виконуючи роботу?
- Якими думками можете поділитися, переглядаючи колажі?

Завершальна частина

14. Вправа-рефлексія «Коло вражень» (5 хв)

Мета: отримати зворотний зв'язок від учасників, підбити підсумок заняття.

Обладнання: плакат очікувань, стікери.

Перебіг вправи

Тренер:

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Чи здійснилися очікування?
- Що взяли для себе в подальше життя?

Учасники заняття підходять по черзі до плаката очікувань і змінюють їх положення.

15. Вправа «Аплодисменти» (3 хв.)

Мета: закріпити в учасників позитивні емоції від спілкування в групі.

Перебіг вправи

Тренер. (Звучить заспокійлива музика URL:

<https://www.youtube.com/watch?v=k1KJzo4LTY;> <https://www.youtube.com/watch?v=jZ4cMPIUApU>)

Продовження додатка 3

Ми з вами добре попрацювали. І на завершення я пропоную уявити на одній долоні посмішку, а на іншій – радість. А щоб вони не втекли від нас, їх треба міцно-міцно поєднати в аплодисменти. До нових зустрічей!

Тренер роздає кожному учаснику пам'ятку, рекомендації або буклет.

Список використаних джерел:

1. Вправа «Релаксація Джейкобсона». URL: <https://youtu.be/-EZD0ZHW0BU>
2. Вправа «Фантом». URL: <https://www.facebook.com/230250883837854/posts/1531560447040218>
3. Заспокійлива музика. URL: https://www.youtube.com/watch?v=_klKJzo4LTY;
<https://www.youtube.com/watch?v=jZ4cMPIUApU>
4. Коуч-сесія «Засоби резильєнтності педагога».
5. Тест «Прихований стрес». URL: <https://www.bdut.org.ua/psycholoh/stres-i-joho-dzherela/>

Дидактичні матеріали до тренінгу «Збереження та зміцнення психологічного здоров'я засобами арттерапії»

Анкета

на виявлення емоційного виснаження педагога

Інструкція: дайте відповідь «Так» чи «Ні»

1. Чи часто після завершення запланованої роботи думки про неї не залишають вас?
2. Чи часто ви незадоволені собою?
3. Чи виникає у вас відчуття підвищеної відповідальності?
4. Чи відчуваєте постійну тривожність?
5. Чи відчуваєте прискорене серцебиття?
6. Чи скаржитесь на поганий сон?
7. Чи відчуваєте брак часу?
8. Чи відчуваєте дефіцит сили та енергії?
9. Чи маєте відчуття «загнаності в клітку»?
10. Чи виникає у вас думка про власну неспроможність?

Інтерпретація результатів: якщо позитивних відповідей менше 5 – низький рівень емоційного виснаження; більше 5 – середній рівень; більше 7–8 – високий рівень емоційного виснаження.

**«Рекомендації студентам
для розвитку психологічної стійкості»**



Опора на цінності

- Розуміння орієнтирів, сенсу життя, що для мене важливо, як я хочу жити.
- Гнучкість мислення, здатність подивитися на подію з різних сторін. Бачити ситуацію реалістично та відповідно планувати дії.
- Взаємодія. Соціум, підтримка, спілкування. Навички комунікації.
- Корисні дії. Орієнтація на вирішення проблем. Здатність навчатись на власному досвіді, імпровізувати і пробувати.
- Навички піклуватися про своє здоров'я (сон, харчування, фізичну активність), ресурсні активності.
- Ставитися до себе з розумінням і підтримкою, відчувати себе і берегти сили, йти в комфортному темпі без тиску на себе і вчасно поповнювати запаси енергії.

Поради, що допоможуть зберегти психологічне здоров'я:

1. *Слова мають значення.* Вони можуть як нашкодити, так і підтримати людину. Не вживайте образливих слів «шизофреник», «псих», замініть на вислів «людина із психічною хворобою». Запропонуйте свою підтримку та скажіть: «Мені дуже шкода, що ти погано почуваєшся». Запитайте, чим ви можете допомогти.

2. *Доброта до інших та самих себе.* Це може бути посмішка, уміння вислухати або запрошення до зустрічі, за філіжанкою кави, щось просте, що дасть можливість відчути іншій людині, що ви поруч.

3. *Розпізнавання ознак стресу.* Стресори впливають на людей по-різному. Особливо важко впоратися зі стресами, що перебувають за межами нашого особистісного контролю. У людей можуть виникати:

- побоювання і тривога про власне здоров'я та здоров'я своїх близьких;
- зміни в режимі сну або харчування;

Продовження додатка 3

- проблеми зі сном або концентрацією уваги;
- загострення хронічних проблем зі здоров'ям;
- зловживання алкоголем, тютюном або іншими психоактивними речовинами.

Слід ураховувати, що не всі люди реагують на одну й ту саму подію та демонструють своє занепокоєння чи страждання однаково.

4. *Піклування та турбота про себе* – це важлива умова для того, щоб впоратися зі стресом. Ось прості способи подбати про себе:

- робіть перерви в перегляді, читанні або прослуховуванні новин, у соціальних мережах обирайте достовірні джерела інформації;
- дбайте про свій організм та тіло, уникайте переохолодження;
- для того, щоб заспокоїтися, використовуйте глибоке дихання;
- намагайтеся їсти здорову, збалансовану їжу, регулярно займатися спортом, приділяти увагу сну, уникати вживання алкоголю та наркотиків;
- спілкуйтеся з іншими. Поговоріть із людьми, яким ви довіряєте, про свої турботи, занепокоєння та ваші почуття, дозвольте близьким вам людям, особливо дітям, поділитися своїми проблемами і прийняти підтримку;
- дотримуйтесь розпорядку дня, знаходьте час на те, що вам подобається;
- зосередьте свою енергію на тому, що можете контролювати.

«Психологічна стійкість: як бути сильним у важкі часи»

Психологічна стійкість: як бути сильним у важкі часи



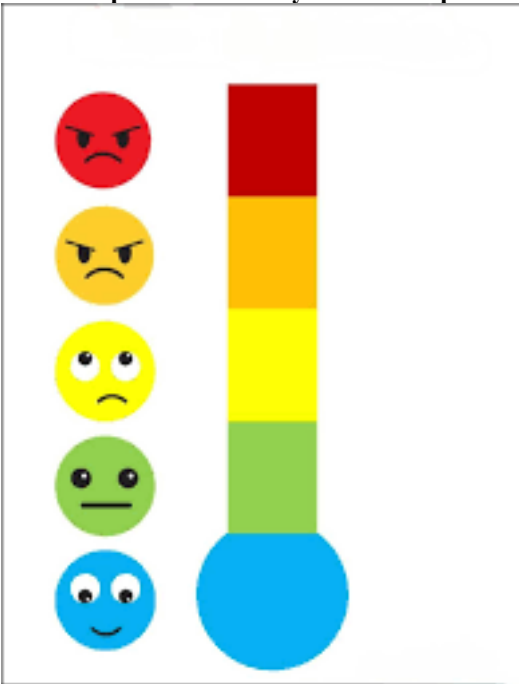
Продовження додатка 3

Стрес, панічні атаки, тривога за себе і своїх близьких супроводжують зараз всіх українців. Ніхто не знає, що буде завтра і коли все це закінчиться. Заспокоїтися в таких умовах непросто, але потрібно постаратися, адже паніка нам не допоможе. У різних стресових ситуаціях ми можемо переживати різні емоції та почуття (сум, злість, тривогу, страх, гнів, образу, байдужість тощо) – і це нормальна реакція організму на ненормальні ситуації.

Але переживати тривалий час негативні емоції та почуття шкідливо для фізичного та психічного здоров'я і дорослої людини, і дитини. Тому ми можемо навчитися визначати свій емоційний стан, щоб знати, як вплинути на нього.

Отже, подивіться на рисунки та подумайте: «Як я почуваю себе зараз?». А далі ви дізнаєтесь, які вправи та техніки можна використовувати для покращення власного емоційного стану, емоційного стану своїх рідних з метою формування навичок адаптації до перебування в умовах стресу.

Вправа «Як я почуваю себе зараз?»



Техніка заземлення



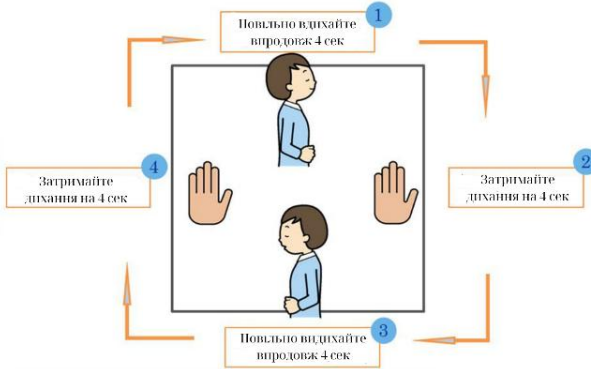
Вправа «Квітка та свічка»

Це проста вправа на розслаблення, що сприяє глибокому диханню. Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій — запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку.



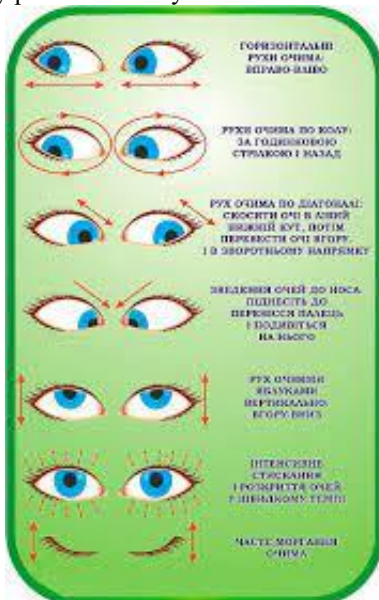
Дихальна вправа

Вам потрібно відчувати своє дихання і використовувати його, щоб відновити рівновагу. У цьому допоможе так зване «квадратне» дихання: 4 секунди на вдих, 4 секунди — затримка дихання, 4 секунди на видих, 4 секунди – затримка без повітря.



Гімнастика для очей

Швидко поморгайте протягом декількох секунд; кілька разів дуже сильно примружтеся; заплющіть очі та просто посидьте так близько 15-ти секунд у розслабленому стані.



Масаж обличчя

Щоб зберегти енергію, масажуйте по 30 секунд точки, що розташовані під носом, між бровами, під нижньою губою і в центрі долоні.



Потерти долоні

Потрібно щосили потерти долоні одну об одну, поки вони не стануть гарячими. Також корисно гарненько розтерти вуха. Так ви зможете підбадьоритися і зосередитися на роботі.



Вправа «Лимон»

Сядьте зручно, руки повільно покладіть на коліна долонями догори, голову і плечі опустіть, очі заплющіть. Подумки уявіть: у вас у правій руці лежить лимон. Повільно починайте його стискати доти, доки не відчуєте, що «вичавили» весь сік. Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть, що лимон лежить у вас у лівій руці. Повторіть вправу. Знову запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправу одночасно двома руками.



Продовження додатка 3

Вправа «Врятуй пташеня»

Уявіть, що ви тримаєте в руках маленьке беззахисне пташеня. Обережно стуліть долоні, зігрійте його своїм подихом, прикладіть до грудей, віддайте йому часточку свого тепла. Обережно розкрийте долоні й подивіться, як воно розправило крильця, злетіло високо в небо й радісно заспівало. Усміхніться йому та побажайте всього найкращого.

Озирніться навколо і побажайте гарного дня своїм друзям і самим собі.



План роботи студентського науково-дослідного гуртка

Назва: Арттерапевтична майстерня

Мета гуртка: формування арттерапевтичної компетентності здобувачів освіти щодо творчої арттерапевтичної діяльності.

Завдання:

1. Ознайомити студентів з новітніми засобами арттерапії.
2. Розвивати креативність та художні здібності.
3. Використовувати арттерапевтичні, інноваційні, психолого-педагогічні технології розвитку у своїй арттерапевтичній діяльності.
4. Сприяти створенню творчого, креативного мислення та формуванню арттерапевтичної компетентності здобувачів освіти.
5. Сформувати вміння використовувати арттерапевтичні технології з урахуванням потреб людей.

Очікувані результати: учасники гуртка через отримані знання, практичні навички будуть здатні подолати напруження, деструктивні тимчасові психологічні стани, знайти вихід зі стресових ситуацій, володітимуть інструментами зміцнення та збереження психологічного здоров'я, підтримки власної резильєнтності, через мистецтво допомагатимуть іншим.

Робота гуртка відбувається 2 рази на місяць.

План роботи гуртка

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теорія	практика	всього
1.	Вступне заняття Ознайомлення із засобами арттерапії	2		2
2.	Особливості застосування нейрографіки Основні техніки нейрографіки: малювання нейрографічної лінії, інтеграція та гармонізація, а також рефлексія. Додаткові техніки та алгоритми: «Нейрографічне моделювання»: робота з фігурами (кола, трикутники, квадрати). Заокруглення кутів.		6	6

Продовження додатка И

3	Фотографія як засіб психологічного відновлення особистості Техніки фототерапії в арттерапії. Особисті колекції фотографій. Автопортрети. Техніка <u>фотопроекцій</u> .		6	6
4	Музикотерапія: вплив на внутрішні механізми саморегуляції та зцілення особистості Техніки: пасивна музикотерапія (слухання музики); техніки релаксації та дихальні вправи з музикою.		4	4
5.	Казкотерапія для дітей та дорослих під час та після війни Техніки казкотерапії: читання казок. Рольові ігри. Створення власних казок. Аналіз символіки. Поєднання казкотерапії з арттерапією (малювання, ліплення, створення масок).		4	4
6	Саморегуляція кольором у ситуації стресу Техніки кольоротерапії: візуалізація кольору; використання кольорових матеріалів (застосування кольорових олівців, фарб, пластиліну та інших матеріалів для творчості та вираження емоцій).		4	4
7	Лялькотерапія Основні техніки лялькотерапії. Театралізовані вистави. Виготовлення ляльок. Спеціальні набори ляльок з різними виразами обличчя допомагають у роботі з емоціями та розвитком емоційного інтелекту.		4	4
8	Тканинна терапія Техніки, які використовуються в тканинній терапії. Створення аплікацій та колажів. Робота з кольором та текстурою. Робота з образами та символами.		4	4

Продовження додатка И

9	Флюїд-арт у сучасній арттерапії Основні характеристики флюїд-арту. Абстрактний живопис. Рідкі фарби. Техніка заливки. Непередбачуваність. Популярні техніки флюїд-арту. Заливка перевернутим стаканом. Заливка калюжами. Брудна заливка. Кільцева заливка.		4	4
10	Зустріч-рефлексія: підбиття підсумків		2	2
	Разом			40

Опис досягнутих результатів навчання

Знання: арттерапевтичні напрями; сучасні інструменти підтримки психологічної рівноваги, формування стресостійкості / життєстійкості; вплив кольору, музики, рухів, зображень тощо на психічний стан дорослої людини, дитини; арттерапевтичні практики та техніки саморегуляції емоційних станів особистості; застосування арттерапевтичних технологій у професійній діяльності.

Уміння: добирати та практично застосовувати дієві арттерапевтичні засоби; застосовувати емоційну саморегуляцію; толерантно співпрацювати, взаємодіяти з одногрупниками, допомагати їм долати стресові ситуації, попереджати, уникати конфліктних ситуацій; застосовувати набуті арттерапевтичні знання в професійній діяльності.

Суспільно корисна діяльність:

1. Удосконалення володіння методиками щодо застосування арттерапії в майбутній професійній діяльності.
2. Участь у студентських науково-практичних конференціях, семінарах, круглих столах, майстер-класах, тренінгах.
3. Організація виставок та презентацій, висвітлення інформації в соціальних мережах, зокрема щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я, підвищення стресостійкості / життєстійкості в складних життєвих ситуаціях засобами арттерапії, демонстрація досягнень гуртка та популяризація творчих ідей.

**ГЛУХІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА**



Факультет технологічної і професійної освіти
Кафедра технологічної і професійної освіти

СИЛАБУС
навчальної дисципліни
Основи формування арттерапевтичної компетентності
майбутніх психологів

Код дисципліни	ВК
Освітній рівень	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Статус дисципліни	Вибіркова
Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність	053 Психологія
Освітньо-професійна програма	Бакалавр з психології
Обсяг дисципліни	5 кредитів ECTS (150 академічних годин)
Види аудиторних занять	лекції, практичні / семінарські заняття
Форми контролю	Залік

1. Анотація дисципліни

Навчальна дисципліна «**Основи формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів**» складена відповідно до Стандарту вищої освіти України першого (бакалаврського) рівня, галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія, затвердженого

Продовження додатка К

та введеного в дію наказом Міністерством освіти і науки України від 24.04.2019 № 565 та змін до Стандарту, затверджених наказами Міністерства освіти і науки України № 1583 від 29.12.2023 № 842 від 13.06.2024 і вивчається здобувачами першого (бакалаврського) рівня вищої освіти на третьому році навчання в першому семестрі (повний термін навчання) та на другому році навчання в другому семестрі (скорочений термін навчання).

Предметом вивчення дисципліни є зміст та структура арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів, а також загальні питання методики формування арттерапевтичної компетентності здобувачів освіти.

Міждисциплінарні зв'язки: освітній компонент «Основи формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів» ґрунтується на міждисциплінарних зв'язках із такими нормативними навчальними дисциплінами, як «Вступ до спеціальності», «Психологія», «Педагогіка», «Психотерапія», «Основи психологічного консультування та психокорекції з практикумами», «Практикум з психокорекції». Отримані знання застосовуються під час проходження таких видів практик: «Ознайомлювальна практика (безвідривна)», «Психолого-педагогічна в закладах оздоровлення та відпочинку», «Психодіагностична практика», «Психокорекційна і психоконсультативна практика», а також у процесі написання і захисту курсових та дипломних робіт.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Теоретичні основи формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів.
2. Практичні основи формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів.
3. Методика формування арттерапевтичної компетентності здобувачів освіти.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Основи формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів» у структурі професійної підготовки майбутніх психологів є формування в них арттерапевтичної компетентності; набуття знань для самооцінювання та вдосконалення власних арттерапевтичних здатностей; формування професійних знань та практичних умінь із застосування арттерапевтичних методів з урахуванням індивідуальних потреб клієнтів; прагнення розвивати власну арттерапевтичну компетентність, емпатію, волю та гуманістичні якості, здатність до самооцінювання власного рівня арттерапевтичної компетентності.

Продовження додатка К

Основною виховною метою освітнього компонента є формування культури наукового педагогічного дослідження в галузі арттерапевтичної освіти.

Основними завданнями навчальної дисципліни є:

- мотивувати майбутніх психологів до саморозвитку та набуття арттерапевтичної компетентності як складника професійної;
- розвивати особистісні якості, необхідні для формування креативної свідомості особистості майбутнього психолога, який прагне формувати і розвивати власну арттерапевтичну компетентність;
- формувати й розвивати арттерапевтичну компетентність для здійснення сугестивної професійної діяльності з використанням арттерапевтичних технологій;
- формувати й розвивати в студентів уміння використовувати засоби, методи, форми та технології з арттерапії, необхідні для формування арттерапевтичної компетентності.

Очікувані результати навчання:

Навчальна дисципліна «**Основи формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів**» сприяє формуванню таких компетентностей:

Компетентності відповідно до Стандарту вищої освіти України першого (бакалаврського) рівня, галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія.

Інтегральна компетентність згідно з вимогами освітньої програми:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю й невизначеністю умов.

Загальні:

ЗК. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.

ЗК. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

Основні фахові:

ФК. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

ФК. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).

ФК. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Програмні результати навчання:

ПРН. Уміє аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання (за потреби використовуючи засоби арттерапії).

Продовження додатка К

ПРН. Розуміє закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ у контексті професійних завдань.

ПРН. Уміє пропонувати власні спроби вирішення психологічних задач і проблем професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

ПРН. Уміє складати та реалізовувати програму психопрофілактичних просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів тощо відповідно до вимог замовника.

ПРН. Прагне до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПРН. Здатний уживати ефективних заходів щодо збереження та зміцнення психічного, ментального здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначити запит супервізії.

Технічне й програмне забезпечення / обладнання:

Windows 7, MozillaFirefox, MS Office 2010; OpenOffice.org (11); доступ до електронних журналів бібліотеки; доступ до електронних бібліотечних ресурсів світу; доступ до електронного навчального середовища Moodle; комп'ютер, проєктор, інтерактивна дошка.

2. Організація навчання

Надається перевага інноваційним формам занять та методам навчання, викладання, оцінювання. Серед методів навчання ОК: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, проблемний, частково-пошуковий (евристичний), дослідницький, інтерактивні методи; інноваційні технології навчання (технологія дистанційного навчання, цифрова технологія, тренінгова технологія, кейс-технологія).

Форми оцінювання ОК: усна (бесіда, захист практичних); письмова (самостійна робота за варіантами, виконання індивідуальних завдань, розв'язування кейсів тощо); тестова (тестування в електронному форматі); самоконтроль (самооцінка письмової роботи тощо). Підсумковий контроль – залік після вивчення повного курсу.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 150 годин / 5 кредитів ECTS.

Структура залікових кредитів дисципліни

Форма навчання — денна / заочна

Назва теми	Кількість годин, відведених на:			
	Лекції	Практичні роботи	Лабораторні роботи	Самостійні роботи
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів				
Тема 1. Вступ. Арттерапія в Україні та світі: стан та перспективи розвитку.	2/1	2/-		8/11

Продовження додатка К

Тема 2. Особливості формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів. Сучасний стан розробленості проблеми.	2/1	2/-		8/11
Тема 3. Зміст та структура арттерапевтичної компетентності майбутнього психолога.	2/1	2/1		8/11
Змістовий модуль 2. Практичні основи формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів				
Тема 4. Інноваційні технології формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів.	2/1	2/2		8/11
Тема 5. Науково-дослідницька робота у формуванні арттерапевтичної компетентності студентів.	1/-	2/-		10/12
Тема 6. Самостійна робота у формуванні арттерапевтичної компетентності.	1/-	4/-		10/12
Змістовий модуль 3. Методика формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів				
Тема 7. Створення в закладі вищої освіти творчого освітнього середовища.	2/1	2/2		8/11
Тема 8. Формування та розвиток мотивації до арттерапевтичної діяльності.	2/1	2/2		8/11
Тема 9. Змістовий складник підготовки майбутніх психологів до арттерапевтичної діяльності.	2/1	4/-		8/11

Продовження додатка К

Тема 10. Використання неформальної освіти у формуванні арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів.	1/-	4/-		8/11
Тема 11. Діагностичний інструментарій формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів.	2/-	4/1		16/22
Разом	20/8	30/8		100/134

3. Система оцінювання

Система оцінювання навчальних досягнень студентів із дисципліни «Основи формування арттерапевтичної компетентності майбутніх психологів» ґрунтується на *компетентнісному підході*, що передбачає формування в майбутніх фахівців перелічених вище загальних та фахових компетентностей.

Навчальні досягнення здобувачів вищої освіти з дисципліни оцінюються за модульно-рейтинговою системою, що базується на принципі коопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Оцінка ECTS	Сума балів за 100-бальною шкалою	Критерії
A	90–100	Високий рівень володіння теоретичними знаннями й практичними вміннями. Студент вільно володіє навчальним матеріалом, успішно розв'язує завдання підвищеної складності, аргументовано висловлює свої думки, виявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань, під час виконання самостійної роботи. Основні питання розкриває на високому теоретичному й практичному рівнях, без ускладнень орієнтується в матеріалі, повністю відповідає на додаткові запитання. Якість відповідей свідчить про вільне володіння навчальним матеріалом, а також про ознайомлення з додатковим матеріалом із навчальної дисципліни. Набуті

Продовження додатка К

		компетенції творчо застосує в професійній предметній діяльності.
В	82–89	Достатній рівень оволодіння знаннями навчального матеріалу, вміннями їх практичного впровадження. Студент володіє навчальним матеріалом у межах програми навчальної дисципліни на творчому рівні. Під час відповідей виявляє вільне володіння лекційним і практичним матеріалом, проте у відповідях допускає неточності.
	89	
	88	
	87	
	86	
	85	
	84	
	83	
	82	
С	74–81	Середньо-достатній рівень володіння теоретичним матеріалом та готовності до оперування набутими вміннями й навичками. Студент володіє певним обсягом навчального матеріалу, здатний його аналізувати, проте не має достатніх знань та вмінь для формулювання висновків, допускає суттєві неточності. Розкриває основні питання, а на додаткові відповідає неповно. Ознайомлення з додатковими джерелами не є систематизованим.
	81	
	80	
	79	
	78	
	77	
	76	
	75	
	74	
D	64–73	Середній рівень володіння теоретичними знаннями, практичними вміннями й навичками. Студент володіє навчальним матеріалом на репродуктивному рівні або володіє частиною навчального матеріалу, уміє використовувати знання в стандартних ситуаціях. Послугується тільки загальним поняттєвим апаратом, у цілому орієнтується в досліджуваному предметі, але, розкриваючи основні питання, допускає суттєві помилки.
	73	
	72	
	71	
	70	
	69	
	68	
	67	
	66	
	65	
	64	
Е	60–63	Рівень володіння теоретичним матеріалом, практичними вміннями й навичками нижчий за середній. Студент володіє навчальним матеріалом на репродуктивному рівні або володіє частиною
	63	
	62	
	61	

Продовження додатка К

	60	навчального матеріалу, уміє використовувати знання в стандартних ситуаціях. Послугується тільки загальним поняттєвим апаратом, у цілому орієнтується в досліджуваному предметі, але, розкриваючи основні питання, допускає суттєві помилки.
FX	35–59	Низький рівень з можливістю повторного складання. Студент володіє навчальним матеріалом поверхово й фрагментарно. Робить принципові помилки у відповідях, не може дати обґрунтовані відповіді на основні запитання викладача, не орієнтується в основних теоретичних і практичних положеннях курсу або не засвоїв окремі його розділи.
F	1–34	Низький рівень з обов'язковим повторним курсом. Низький рівень знань із дисципліни, відсутність практичних умінь і навичок, що є підставою для повторного її вивчення.

Система оцінювання результатів навчання ґрунтується на накопичуванні балів за виконання відповідних видів роботи:

Розподіл балів між видами робіт:

Види робіт	Кількість балів
Усні відповіді на семінарських заняттях	70
Модульна робота (1)	20
Залік	10
Всього балів:	100

4. Політика курсу

Базується на основних засадах академічної доброчесності та відкритості.

5. Інформаційне забезпечення

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової, Т. Шейкіної. Випуск 5. Київ-Тернопіль : ЕЕАТА, 2018. 200 с.
2. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ-Львів-Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. 224 с.
3. Вознесенська О. Арт-терапія як інноваційний напрям розвитку особистості студента в системі вищої освіти. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. Новітні засоби навчання: проблеми впровадження та стандартизації*. Київ, 2007. С. 268–275.

Продовження додатка К

4. Вознесеньська О., Мова Л. Арт-терапія у роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.
5. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
6. Казкотерапія як один із методів практичної діяльності психолога : методичний посібник із дисципліни «Практика психологічного впливу в клінічній психології» для студентів психологічного факультету денної форми навчання спеціальності 6.030102 – психологія, 6.030103 – практична психологія / Н. І. Герман, Т. В. Горобець. Черкаси : Вид. Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2015. 142 с.
7. Колпакчи О. Арт-терапія : курс лекцій. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
8. Нечай С. Музика розвиває, виховує, оздоровлює : навч.-метод. посіб. Київ : Світоч, 2012. 142 с.
9. Побережна Г. І. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку *Вища освіта України: теорет. та наук.-метод. часопис.* 2010. № 3. С. 87–97.
10. Побережна Г. Потенціал музикотерапії. *Мистецтво та освіта.* 2008. № 2. С. 9–12.
11. Скар О. Н., Реброва К. В. Арт-техніка «Коллаж»: діагностический и терапевтический потенциал. *Простір арт-терапії*: збірник наукових статей. Київ, 2009. Вип. 2 (6). С. 106–117.

**ГЛУХІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА**



Факультет технологічної і професійної освіти
Кафедра технологічної і професійної освіти

**СИЛАБУС
навчальної дисципліни
Практикум з арттерапії**

Код дисципліни	ВК 7
Освітній рівень	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Статус дисципліни	Вибіркова
Галузь знань	05 Соціальні і поведінкові науки
Спеціальність	053 Психологія
Освітньо-професійна програма	Бакалавр із психології
Обсяг дисципліни	3 кредити ECTS (90 академічних годин)
Види аудиторних занять	лекції, практичні / лабораторні заняття
Форми контролю	Залік

1. Анотація дисципліни

Навчальна дисципліна «Практикум з арттерапії» складена відповідно до Стандарту вищої освіти України першого (бакалаврського) рівня, галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія, затвердженого та введеного в дію наказом Міністерством освіти і

Продовження додатка Л

науки України від 24.04.2019 № 565 та змін до Стандарту, затверджених наказами Міністерства освіти і науки України № 1583 від 29.12.2023 № 842 від 13.06.2024 і вивчається здобувачами першого (бакалаврського) рівня вищої освіти на третьому році навчання в першому семестрі (повний термін навчання) та на другому році навчання в другому семестрі (скорочений термін навчання).

Предметом вивчення дисципліни є арттерапевтичні аспекти поглиблення теоретичної та прикладної підготовки майбутніх психологів щодо основних напрямів арттерапії та практичного застосування арттехнік у вирішенні низки психологічних проблем.

Міждисциплінарні зв'язки: освітній компонент «Практикум з арттерапії» ґрунтується на міждисциплінарних зв'язках із таких нормативними навчальними дисциплінами, як «Вступ до спеціальності», «Психологія», «Педагогіка», «Загальна психологія з практикумом», «Вікова і педагогічна психологія», «Патопсихологія», «Основи психотерапії», «Психологія творчості і обдарованості».

Для забезпечення наступності у формуванні арттерапевтичної компетентності здобувачів освіти дисципліна вивчається після названих вище курсів.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Структурні функціональні характеристики арттерапії. Основні види арттерапії.
2. Організація арттерапевтичного процесу.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Практикум з арттерапії» у структурі професійної підготовки майбутніх психологів є: поглиблення теоретичної та практичної підготовки майбутніх фахівців щодо основних напрямів арттерапії та формування в них практичних умінь застосування арттехнік; формування арттерапевтичної компетентності; застосування арттерапевтичних знань у практичних ситуаціях; формування ціннісного ставлення до арттерапевтичної діяльності.

Основними завданнями навчальної дисципліни є:

- усвідомити потребу в засвоєнні арттерапевтичних знань;
- опанувати конкретні методи та техніки арттерапевтичної діяльності (ізотерапія, казкотерапія, музикотерапія тощо);
- формувати вміння використовувати арттерапевтичні знання в професійній діяльності;
- формувати вміння обґрунтовувати доцільність використання арттерапевтичних засобів з урахуванням потреби людей;
- формувати здатність до самовираження, самопізнання та аналізу власних почуттів і переживань через творчість;

Продовження додатка Л

– виробити вміння адаптувати наявні арттерапевтичні методики для роботи з різними категоріями клієнтів (діти, дорослі, особи з особливими потребами);

– формувати в майбутніх психологів досвід застосування набутих арттерапевтичних, знань, умінь і навичок у професійній діяльності;

– формувати навички оцінювання ефективності застосовуваних арттерапевтичних підходів.

Очікувані результати навчання:

Навчальна дисципліна «Практикум з арттерапії» спрямована на формування таких **компетентностей**:

Компетентності відповідно до Стандарту вищої освіти України першого (бакалаврського) рівня, галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія.

Інтегральна компетентність згідно з вимогами освітньої програми:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів і характеризуються комплексністю й невизначеністю умов.

Загальні:

ЗК. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.

Основні фахові:

ФК. Здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).

ФК. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Програмні результати навчання:

ПРН. Уміє аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПРН. Знає та розуміє закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ у контексті професійних завдань.

ПРН. Уміє складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечує ефективність власних дій.

ПРН. Відповідально ставиться до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання:

Windows 7, MozillaFirefox, MS Office 2010; OpenOffice.org (11); доступ до електронних журналів бібліотеки; доступ до електронних бібліотечних ресурсів світу; доступ до електронного навчального середовища Moodle; комп'ютер, проектор, інтерактивна дошка.

2. Організація навчання

Перевага надається інноваційним формам занять та методам навчання, викладання, оцінювання. Серед методів навчання ОК: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, проблемний, частково-пошуковий (евристичний), дослідницький, інтерактивні методи; інноваційні технології навчання (технологія дистанційного навчання, цифрова технологія, проектна технологія, тренінгова технологія, кейс-технологія).

Форми оцінювання ОК: усна (бесіда, захист семінарських та лабораторних робіт, відповідь на запитання, захист проекту); письмова (самостійна робота за варіантами, виконання індивідуальних завдань, розроблення технологічної документації тощо); практична (контроль навчальної діяльності з виготовлення об'єктів проєктування); тестова (за закритими тестами); самоконтроль (самооцінка письмової роботи тощо). Підсумковий контроль – залік після вивчення повного курсу.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредити ECTS.

Структура залікових кредитів дисципліни Форма навчання — денна / заочна

Назва теми	Кількість годин, відведених на:			
	лекції ден. / заоч	Практичні роботи ден. / заоч	лабораторн і роботи ден. / заоч.	самостійн у роботу ден. / заоч.
Змістовий модуль 1. Структурні функціональні характеристики арттерапії. Основні види арттерапії				
Тема 1. Теоретико-методологічні основи застосування методів арттерапії.	2/1	2/-	-	6/8
Тема 2. Традиційні види арттерапії: ізотерапія, кольоротерапія, музикотерапія, пісочна терапія, ліплення/глинотерапія, маскотерапія, танцювально-рухова терапія, казкотерапія, фототерапія, артбук.	3/1	3/1	-	6/8

Продовження додатка Л

Тема 3. Новітні напрями арттерапії : цифрова (мультимедійна) арттерапія, етнотерапія, ландшафтна терапія, графіті як засіб арттерапії, режисована фільмотерапія, фуд-арт.	3/2	3/2	-	6/8 6/8
Змістовий модуль 2. Організація арттерапевтичного процесу				
Тема 4. Методика організації арттерапевтичної сесії.	-	2/1	-	6/8
Тема 5. Застосування арттерапії з різними запитами клієнтів.	-	4/1	-	7/10
Тема 6. Сімейна система арттерапії.	-	4/1		6/8
Тема 7. Арттерапевтичні техніки психологічної допомоги (для вираження та переживання складних емоцій, зниження стресу, самопізнання та психологічного відновлення).	-	4/1		7/10
Тема 8. Захист творчих проєктів	-	4/1		6/8
Разом	8/4	26/8	-	56/76

3. Система оцінювання

Система оцінювання навчальних досягнень студентів із дисципліни «Практикум з арттерапії» ґрунтується на *компетентнісному підході*, що передбачає формування в майбутніх фахівців перелічених вище загальних та фахових компетентностей.

Навчальні досягнення здобувачів вищої освіти з дисципліни оцінюються за модульно-рейтинговою системою, що базується на принципі коопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Оцінка ECTS	Сума балів за 100- бальною шкалою	Критерії
А	90–100	Високий рівень володіння теоретичними знаннями й практичними вміннями. Студент вільно володіє навчальним матеріалом, успішно розв'язує завдання підвищеної складності, аргументовано висловлює свої думки, виявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань, під час виконання
	100	
	99	
	98	
	97	
	96	
95		

Продовження додатка Л

	94	самостійної роботи. Основні питання розкриває на високому теоретичному й практичному рівнях, без ускладнень орієнтується в матеріалі, повністю відповідає на додаткові запитання. Якість відповідей свідчить про вільне володіння навчальним матеріалом, а також про ознайомлення з додатковим матеріалом із навчальної дисципліни. Набуті компетенції творчо застосовує в професійній предметній діяльності.
	93	
	92	
	91	
	90	
В	82–89	Достатній рівень оволодіння знаннями навчального матеріалу, вміннями їх практичного впровадження. Студент володіє навчальним матеріалом у межах програми навчальної дисципліни на творчому рівні. Під час відповідей виявляє вільне володіння лекційним і практичним матеріалом, проте у відповідях допускає неточності.
	89	
	88	
	87	
	86	
	85	
	84	
	83	
82		
С	74–81	Середньо-достатній рівень володіння теоретичним матеріалом та готовності до оперування набутими вміннями й навичками. Студент володіє певним обсягом навчального матеріалу, здатний його аналізувати, проте не має достатніх знань та вмінь для формулювання висновків, допускає суттєві неточності. Розкриває основні питання, а на додаткові відповідає неповно. Ознайомлення з додатковими джерелами не є систематизованим.
	81	
	80	
	79	
	78	
	77	
	76	
	75	
74		
Д	64–73	Середній рівень володіння теоретичними знаннями, практичними вміннями й навичками. Студент володіє навчальним матеріалом на репродуктивному рівні або володіє частиною навчального матеріалу, уміє використовувати знання в стандартних ситуаціях. Послугується тільки загальним поняттєвим апаратом, у цілому орієнтується в досліджуваному предметі, але, розкриваючи основні питання, допускає суттєві помилки.
	73	
	72	
	71	
	70	
	69	
	68	
	67	
	66	
	65	
64		

Продовження додатка Л

E	60–63	Рівень володіння теоретичним матеріалом, практичними вміннями й навичками нижчий за середній. Студент володіє навчальним матеріалом на репродуктивному рівні або володіє частиною навчального матеріалу, уміє використовувати знання в стандартних ситуаціях. Послугується тільки загальним поняттєвим апаратом, у цілому орієнтується в досліджуваному предметі, але, розкриваючи основні питання, допускає суттєві помилки.
	63	
	62	
	61	
	60	
FX	35–59	Низький рівень з можливістю повторного складання. Студент володіє навчальним матеріалом поверхово й фрагментарно. Робить принципові помилки у відповідях, не може дати обґрунтовані відповіді на основні питання викладача, не орієнтується в основних теоретичних і практичних положеннях курсу або не засвоїв окремі розділи курсу.
F	1–34	Низький рівень з обов'язковим повторним курсом. Низький рівень знань із дисципліни, відсутність практичних умінь і навичок, що є підставою для повторного її вивчення.

Система оцінювання результатів навчання ґрунтується на накопичуванні балів за виконання відповідних видів роботи:

Розподіл балів між видами робіт:

Види робіт	Кількість балів
Виконання практичних робіт	30
Виконання лабораторних робіт	30
Модульна робота (1)	10
Проект	20
Залік	10
Усього балів:	100

4. Політика курсу

Базується на основних засадах академічної доброчесності та відкритості.

5. Інформаційне забезпечення

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

Продовження додатка Л

1. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.

2. Тараріна О. В. Арт-коучінг. Техніки ПРОСТих рішень. Київ : Астамір-В, 2015.

3. Тараріна О. В. Арт-кухня: чарівні рецепти. Львів, 2014.

4. Тараріна О. В. Глибинна арт-терапія: практики трансформацій. Київ : Астамір-В, 2017.

5. Тараріна О. В. Пісочна терапія: практичний старт. Київ : Астамір-В, 2017.

6. Тараріна О. В. Практикум з арт-терапії в роботі з дітьми. Київ : Астамір-В, 2018.

7. Тараріна О. В. Супервізія в арт-терапії: складні випадки та делікатні теми в роботі психолога. Київ : Астамір-В, 2018.

Допоміжна:

1. Бернацька О. Виховання самостійної особистості засобами філіо-арттерапії. *Психолог. Шкільний світ*. 2010. № 16. С. 3–7.

2. Белогурова М. Арт-терапевтичний супровід дошкільників. *Психолог дошкілля*. 2013. № 4. С. 1–16.

3. Ветко Г. Арт-терапія в роботі психолога дитячого лагера відпочинку. *Психолог*. 2014. № 7, спецвипуск: Психолог у дитячому літньому оздоровчому таборі. С. 52–55.

4. Власюк М. Арт-терапія: лікування мистецтвом. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2008. № 7/8. С. 90.

3. Вознесенська О. Арт-терапії сім'ї. *Психолог. Шкільний світ*. 2005. № 39. С. 9–14.

4. Вознесенська О. Шляхом арт-терапії у пошуках натхнення. *Психолог*. 2011. № 17. С. 3–5.

5. Вознесенська О. Арт-терапевтична майстерність: радість й розвиток для всієї сім'ї. *Психолог. Шкільний світ*. 2008. № 1. С. 24–26.

6. Волошина М. Арт-терапія у роботі зі студентами в період адаптації до навчання. *Психолог. Шкільний світ*. 2013. № 13/14. С. 107–112.

7. Посібник «АРТерапія у роботі з військовими та їх родинними» для психологів, педагогів, військових та арттерапевтів / автор проекту Наталія Сабліна. Вінниця : ТВОРИ, 2023. 112 с.

8. Посібник «АРТерапія у роботі з постраждалими дорослими та дітьми у дні війни» для психологів, педагогів, психотерапевтів, батьків / автор проекту Наталія Сабліна. Вінниця : ТВОРИ, 2023. 104 с.

9. Сабліна Н. АРТтерапія у війні. Техніки зцілення для дітей, підлітків та дорослих / Н. В. Сабліна. Вінниця : ТВОРИ, 2024. 228 с.

Арттерапевтичний тренінг
«Мій Безпечний Онлайн-Світ: Артподорож»

Цільова аудиторія: підлітки та молодь.

Формат: арттерапевтичний тренінг (неформальна освіта).

Тривалість: 1,5–2 години.

Матеріали: великі аркуші паперу (ватман), кольорові олівці, фломастери, фарби, журнали для вирізання, клей, ножиці, стікери.

План заходу:

1. Вступ та знайомство (15 хв)

Вправа «Інтернет-аватар»: Учасникам пропонується створити свій **аватар** або **символ**, який би відображав їхню особистість в інтернеті, використовуючи надані матеріали. Кожен учасник представляє свій аватар та розповідає про своє хобі або інтереси. Це допомагає створити атмосферу довіри та зрозуміти концепцію онлайн-ідентичності.

2. Основна частина: Дослідження онлайн-безпеки через творчість (60–75 хв)

Вправа «Мапа загроз і ресурсів»: учасники діляться на малі групи. Кожній групі видається великий аркуш паперу.

Етап 1 (Загрози): за допомогою малювання або колажу учасники візуалізують **основні ризики та загрози**, з якими вони стикаються або чули про них в інтернеті (наприклад, кібербулінг, шахрайство, розголошення особистих даних, шкідливі програми).

Етап 2 (Ресурси): після обговорення загроз групи використовують інші кольори або додаткові елементи колажу, щоб зобразити **способи захисту та безпечні дії** (наприклад, використання надійних паролів, антивірусів, перевірка інформації, ігнорування спаму).

Вправа «Світлофор онлайн-спілкування»: використовуючи техніку малювання або аплікації, учасники створюють три зони (червона, жовта, зелена) для віртуального спілкування.

Червона зона: дії, яких слід **уникати** (наприклад, надсилання особистої інформації незнайомцям).

Жовта зона: дії, що вимагають **обережності** (наприклад, додавання в друзі малознайомих людей).

Зелена зона: дії, які є **безпечними** та корисними.

3. Рефлексія та підсумки (15 хв)

Обговорення: Учасники діляться своїми враженнями від творчого процесу. Акцент робиться на тому, що вони відчували під час роботи над «загрозами» та «ресурсами».

Закріплення правил: спільно формулюються **ключові правила безпечної поведінки**, які впливають із їхніх творчих робіт.

Продовження додатка М

Зворотний зв'язок: учасники можуть залишити анонімний письмовий або усний відгук про захід.

Цей підхід дозволяє учасникам не просто пасивно слухати інформацію, а **прожити емоції** та **візуалізувати** абстрактні поняття безпеки, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу в рамках неформальної освіти.

Практикум з арттерапії «Кіберсад емоцій»

Мета: сприяти емоційній рівновазі учасників, розвивати навички самовираження та обговорювати правила безпечної поведінки в інтернеті через художню творчість.

Цільова аудиторія: підлітки та молодь.

Матеріали: папір (А4, А3), олівці, фарби, маркери, глина / пластилін, журнали для колажу, клей, ножиці, доступ до інтернету (для одного з кейсів).

Структура заняття

1. Вступ (15 хв)

Знайомство: коротке представлення учасників та фасилітатора.

Правила групи: встановлення атмосфери довіри, конфіденційності (за винятком випадків загрози життю / здоров'ю) та поваги до творчості інших.

Визначення арттерапії: пояснення, що це метод самопізнання та вираження почуттів через мистецтво, де результат (якість малюнка) не важливий, важливий процес.

2. Основна частина: 5 кейсів з арттерапевтичними вправами (90 хв).

Кожен кейс складається з опису ситуації, арттерапевтичної вправи та інтерпретації/обговорення.

Кейс	Опис ситуації (Стимул)	Арттерапевтична вправа	Інтерпретація та обговорення (безпека в мережі)
1. Кібербулінг	Ситуація: учасник групи регулярно отримує образливі повідомлення в соціальних мережах від невідомих осіб, відчуває тривогу та страх.	«Маска захисту»: створення маски (з паперу / картону), яка б символізувала захист від негативних емоцій або образ.	Обговорення: як відчуває себе герой кейсу? Які «маски» ми носимо онлайн? Які реальні кроки захисту можна зробити (блокування, повідомлення)?

Продовження додатка Н

<p>2. Контроль приватності</p>	<p>Ситуація: друг героя кейсу постійно публікує особисті фотографії та інформацію про своє місцезнаходження, не замислюючись про наслідки.</p>	<p>«Мій особистий простір»: намалювати коло на аркуші паперу. Всередині кола зобразити те, чим учасник готовий ділитися публічно. Зовні – що має залишатися приватним.</p>	<p>Обговорення: де межа між особистим і публічним? Які ризики надмірного поширення інформації? Як налаштувати конфіденційність у соцмережах?</p>
<p>3. Залежність від гаджетів</p>	<p>Ситуація: герой кейсу проводить весь вільний час за комп'ютерними іграми, через що погіршуються його оцінки та стосунки з родиною.</p>	<p>«Дерево життя»: намалювати дерево. Коріння – це джерела енергії та підтримки (сім'я, друзі), стовбур – це діяльність (навчання, хобі), крона – мрії та цілі. Оцінити, скільки часу займає онлайн-активність у цьому «дереві».</p>	<p>Обговорення: баланс між віртуальним та реальним життям. Як встановити цифрову гігієну та обмеження часу користування пристроями?</p>

Продовження додатка Н

<p>4. Фішинг та шахрайство</p>	<p>Ситуація: герою кейсу приходить повідомлення про виграш призу, для отримання якого потрібно ввести дані банківської картки. Він сумнівається.</p>	<p>«Колаж довіри»: створення колажу з журналів або малюнків, що відображає надійні джерела інформації та сумнівні (наприклад, замки vs відкриті двері, знайомі логотипи vs підозрілі).</p>	<p>Обговорення: яким сайтам / повідомленням можна довіряти? Як розпізнати фішингові схеми? Важливість перевірки джерел інформації.</p>
<p>5. Створення «Безпечно го місця» онлайн</p>	<p>Ситуація: учасники відчувають потребу мати власний безпечний простір в інтернеті, де вони можуть спілкуватися без страху.</p>	<p>«Візуалізація безпечного простору»: заплющити очі, уявити своє ідеальне безпечне місце онлайн. Потім зобразити його за допомогою фарб або глини.</p>	<p>Обговорення: яким має бути безпечний простір? Які правила ми б там встановили?</p>

3. Рефлексія та завершення (15 хв)

Шеринг (обмін): учасники діляться своїми роботами (якщо бажають) та враженнями від процесу.

Підсумок: фасилітатор підсумовує ключові моменти щодо емоційного вираження та важливості кібербезпеки.

Зворотний зв'язок: учасники діляться однією думкою або почуттям, з яким вони залишають практикум.

**Завдання арттерапевтичного змісту на педагогічну практику
(навчально-ознайомлювальна психологічна практика (безвідривна))**

Завдання 1

Самопізнання та професійна ідентичність

Завдання: створити «Карту професійного Я» у техніці колажу.

Мета: візуалізація очікувань від професії та аналіз власних ресурсів.

Алгоритм виконання:

- Підготуйте матеріали: аркуші формату А3, старі журнали, клей, ножиці.
- Дайте відповідь на запитання: «Яким психологом я бачу себе через п'ять років?» через візуальні образи.
- Розмістіть у центрі образ «Я-професійне», навколо – фактори впливу, цінності та необхідні навички.
- Аналіз: описати три ключові символи вашого колажу в щоденнику практики.

Завдання 2

Ознайомлення з базою практики

Завдання: скласти «Психологічний автопортрет кабінету» (техніка ізотерапії).

Мета: здійснити аналіз організації простору психологічної допомоги та його впливу на клієнта.

Алгоритм виконання:

- За допомогою кольорових олівців або пастелі намалуйте схематичний план кабінету психолога на базі практики.
- Використовуйте різні кольори для позначення «зон напруження» та «зон комфорту».
- Аналіз: оцінити ергономічність простору та наявність куточка для арттерапевтичної роботи (матеріали, доступність, освітлення).

Завдання 3

Спостереження за цільовою аудиторією

Завдання: техніка «Метафоричний портрет групи/клієнта» (робота з МАК або малюнком).

Мета: формування навичок емпатійного спостереження.

Алгоритм виконання:

- Під час спостереження за групою (класом, колективом) оберіть метафору, яка найкраще їх характеризує (природне явище, тварина, механізм).
- Замалуйте цю метафору або оберіть відповідну карту з метафоричних асоціативних карт (МАК).

Продовження додатка П

- Аналіз: обґрунтуйте вибір образу на основі зафіксованих патернів поведінки учасників.

Завдання 4

Методичний інструментарій

Завдання: розробити власну вправу «Архвілінка для стабілізації психоемоційного стану».

Мета: оволодіння навичками адаптації арттерапевтичних технік під конкретні запити.

Алгоритм виконання:

- Оберіть матеріал (пластилін, нитки або акварель).
- Сформулюйте коротку інструкцію для зняття емоційного напруження (наприклад, «Малювання музики» або «Ліплення емоції»).
- Апробуйте вправу на собі та запишіть результати.

5. Рефлексійний підсумок практики

Завдання: створення «Дерева професійного зростання».

Алгоритм виконання:

- Коріння: отримані теоретичні знання.
- Стовбур: досвід, здобутий під час практики.
- Листя: нові навички та відкриття в арттерапії.
- Плоди: ваші цілі на наступний етап навчання.

Поради для студентів: для підготовки звіту рекомендуємо документувати процес виконання практичних завдань через фотозвіти з дотриманням етичних норм та конфіденційності.

Оформлення звіту: додайте до щоденника практики фото роботи (за згодою клієнта, колективу) або його схематичний опис, а також короткий висновок про результати виконаних завдань.

**Завдання арттерапевтичного змісту на педагогічну практику
(виробнича психодіагностична)**

Завдання 1

У межах практики розробіть власну арттерапевтичну діагностичну методу (або адаптуйте наявну) за таким планом:

1. Назва методу: (наприклад, «Дерево професійного зростання», «Карта моїх кордонів у колективі»).
2. Цільова аудиторія: (керівники, педагогічний колектив, здобувачі освіти, нові співробітники в період адаптації).
3. Діагностичні показники: що саме ви хочете виміряти? (рівень тривожності, психологічний клімат колективу, комунікативні бар'єри).
4. Матеріали: визначте, який матеріал найкраще підійде (глина для агресії, акварель для емоцій, колаж для соціальних ролей).
5. Критерії оцінювання: сформуйте перелік «маркерів» у творчій роботі, які вказуватимуть на наявність певної психологічної проблеми.

Завдання 2

У межах практики виконати індивідуальне творче завдання:

Назва завдання: «Розроблення авторського артдіагностичного алгоритму для специфічної цільової групи».

Зміст завдання:

1. Оберіть цільову групу (наприклад: підлітки з девіантною поведінкою, внутрішньо переміщені особи, молодші школярі з порушенням адаптації).
2. Сформулюйте діагностичну мету.
3. Оберіть вид арттерапії (ізотерапія, казкотерапія, пісочна терапія, фототерапія тощо).
4. Складіть покрокову інструкцію для клієнта.
5. Розробіть перелік з 5–7 запитань для обговорення результату, що спрямовані на виявлення глибинних переживань обраної групи.
6. Опишіть очікувані діагностичні критерії (на що саме в роботі клієнта ви будете звертати увагу).

Оформлення звіту: додайте до щоденника практики фото роботи (за згодою клієнта) або його схематичний опис, а також короткий висновок про результати діагностики.

**Завдання арттерапевтичного змісту на педагогічну практику
(виробнича психокорекційна та психоконсультативна)**

Завдання 1

Створіть кейс-стаді: оберіть одну методику, проведіть її з клієнтом (здобувачами освіти, педагогічним колективом) під час практики та підготуйте письмовий аналіз (мета, перебіг роботи, результати, рефлексія).

Завдання 2

Розробіть артальбом: доберіть п'ять технік для конкретної вікової групи (наприклад, «Арттехніки для роботи з агресивними підлітками»).

Завдання 3

Саморефлексія: виконайте вправу «Мій професійний герб» та додайте її до звіту з практики.

Оформлення звіту: додайте до щоденника практики фото роботи (за згодою клієнта) або його схематичний опис, а також короткий висновок про динаміку стану клієнта «до» та «після» вправи.

Онлайн-платформи для здобуття неформальної освіти

Відкриті платформи для отримання неформальної освіти
для майбутніх психологів

Покликання	Назва	Характеристика
	learnlifelong.net	<p><i>Learnlifelong</i> – платформа для неформальної освіти, що реалізується в Україні за підтримки Представництва DVV International, Міжнародного центру неформальної освіти та Української асоціації освіти дорослих.</p>
	osvita.dii.gov.ua	<p><i>Дія. Освіта</i> – національна українська платформа для розвитку цифрової грамотності громадян.</p>
 	prometheus.org.ua www.ed-era.com	<p><i>Prometheus</i> та <i>Ed-era</i> – українські платформи, що забезпечують майбутніх педагогів та педагогів-практиків можливість реалізувати право в здобутті неформальної освіти безкоштовно з підтвердженням результатів у вигляді сертифіката; навчання супроводжується лекційним матеріалом, додатковими матеріалами, гнучка система накопичення балів, доступність у будь-який час.</p>

Продовження додатка Т

	<p>udemy.com</p>	<p><i>Udeemy</i> – міжнародна платформа, що дозволяє розвивати soft skills, важливі життєві навички; має чимало категорій, зокрема: бізнес та підприємництво, мистецтво, здоров'я, мови, музика тощо.</p>
	<p>FutureLearn</p>	<p><i>FutureLearn</i> – британський МВОК проєкт, який об'єднує майже 30 британських і 10 закордонних вишів. Пропонує багато курсів з різних галузей знань.</p>
	<p>https://pifa.com.ua</p>	<p><i>Pifa</i> – портал для освітян, де можна пройти безкоштовні курси більше, ніж по п'ятдесяти напрямках та підвищити кваліфікацію. Курси є платними.</p>
	<p>www.coursera.org</p>	<p><i>Coursera</i> – іноземна платформа, де наразі зареєстровано більше 25 млн осіб, а партнерами є провідні університети світу; є курси платні та безкоштовні курси, є з українськими субтитрами; під час повномасштабного вторгнення рф в Україну для українських громадян платформа відкрила безкоштовний доступ до певних курсів; завдання та лекції надсилаються на пошту.</p>


Продовження додатка Т

	<p>insha-osvita.org</p>	<p>«<i>Інша освіта</i>» – громадська організація, на платформі якої є курси для освітян за німецькою програмою «Theodor Heuss Kolleg».</p>
	<p>vumonline.ua</p>	<p><i>Vumonline</i> – перша дистанційна платформа громадянської освіти від Відкритого Університету Майдану (ВУМ). Навчальні курси, сформовані з відеолекцій, практичних завдань та контрольних запитань (для перевірки набутих знань). Це курси від провідних викладачів бізнес-школ, громадського сектору, практиків з бізнесу та соціальної сфери. Теми навчальних курсів пов'язані з: персональним розвитком та реалізацією вашого потенціалу, підприємництвом, як механізмом якісного розвитку громади і суспільства, розумінням побудови та діяльності відкритого суспільства і його формування в Україні.</p>
	<p>impactorium.org/uk/</p>	<p><i>Impactorium</i> – англо-українська платформа, що містить актуальні онлайн-курси з тем, що стосуються як професійного розвитку, так і саморозвитку в контексті досягнення цілей сталого розвитку.</p>

Продовження додатка Т

	<p>Learning Hub</p>	<p><i>Learning Hub</i> – платформа для вивчення англійської мови, де студенти можуть обирати курси та отримувати доступ до відеолекцій, завдань та тестів.</p>
	<p>uk.duolingo.com</p>	<p><i>Duolingo</i> – платформа для вивчення мови і краудсорсингового перекладу тексту, що має платний та безкоштовний види акаунтів. Сервіс розроблений так, що під час уроків користувачі допомагають перекладати вебсайти, статті та інші документи.</p>
	<p>UMass Boston Open Courseware</p>	<p><i>UMass Boston Open Courseware</i> – онлайн-курси Бостонського університету з психології, політології, творчого мислення, письменницької майстерності тощо.</p>
	<p>www.canvas.net</p>	<p><i>Canvas</i> – платформа відкритих онлайн-курсів, яка спрямована сприяти відкритості, інноваціям та експериментальності в освіті.</p>

Продовження додатка Т

	Academic Earth	<i>Academic Earth</i> – відеолекції і курси з багатьох предметів, прочитані в Берклі, Гарварді Принстоні, Єлі.
---	----------------	--

ДОДАТОК У

Участь здобувачів освіти в заходах неформальної освіти

Дата	Курси, програми, проєкти, модулі. Платформа отримання неформальної освіти	Кількість годин	Документ, що засвідчує участь
Вересень 2022 р.	Програма «Діти та війна: навчання технік зцілення». На базі КЗСОР Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Viber	6 академічних годин	Сертифікат
2022 р.	Курси підвищення кваліфікації за темою «Формування практичних навичок щодо впровадження змішаного навчання в освітній процес». На базі КЗСОР Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Платформа: Microsoft Teams	30 академічних годин 1 кредит ЄКТС	Сертифікат
30.01.2023 – 12.02.2023	Курс «Цифрові інструменти GOOGLE для освіти» Базовий рівень Платформа: Microsoft Teams	30.академічних годин (1 кредит ECTS)	Сертифікат
13.02.2023 – 19.02.2023	Курс «Цифрові інструменти GOOGLE для освіти» Середній рівень Платформа: Microsoft Teams	15 академічних годин (0.5 кредит ECTS)	Сертифікат
20.02.2023 – 26.02.2023	Курс «Цифрові інструменти GOOGLE для освіти» Поглиблений рівень Платформа: Microsoft Teams	15 академічних годин (0.5 кредит ECTS)	Сертифікат
Травень 2023 р.	Програма підтримки «ПОРУЧ»: навчання технік зцілення для батьків, осіб, що їх замінюють, та спеціалістів, які працюють з дітьми, що реалізується за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні Viber	Теоретичних годин :12 Практичних годин: 12	Сертифікат

Продовження додатка У

Травень 2023 р.	Проект. ЛЮДСЬКИЙ ВИМІР. (Ефективне управління за допомогою даних, співпраці та залучення громади. «ЛЮДСЬКИЙ ВИМІР», впроваджується Міжнародною організацією з міграції (МОМ) за фінансуванням Міністерства закордонних справ, торгівлі та розвитку громади (травень 2023 р.).		Міжнародний сертифікат
14.06.2023	Міжнародна тренінгова компанія OSNOVA «АРТ- терапія в роботі з ПТСР у дітей» Viber	(10-модульний навчальний курс) 60 годин	Міжнародна тренінгова компанія OSNOVA Сертифікат
15.06.2023 – 30.11.2023 р.	Проект «Підлітки» «Психологічна допомога підліткам та їх матерям з Шостки та Глухова Сумської області, жителів прикордонної зони України, що знаходиться під обстрілами». Лідер проекту: Fundacja VERDA Партнер проекту: Птаха Донори: Fundacja Edukacja dla Demokracji, Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności Проект співфінансується Польсько-американським фондом свободи в рамках програми «Ми підтримуємо Україну», що реалізується фондом «Освіта для демократії».	30 академічних годин (1 кредит ECTS)	Сертифікат учасника семінару - тренінгу
21.08.2023 – 15.09.2023	Курс для психологів закладів освіти, що проводиться в межах програми Міністерства освіти і науки України «Зміцнення потенціалу практичних психологів закладів освіти» за підтримки ЮНЕСКО та уряду Японії Telegram канал	Курс складається із 4 модулів	Сертифікат

Продовження додатка У

<p>18.09.2023 – 20.09.2023</p>	<p>Курси підвищення кваліфікації за темою «Сучасні інструменти успішної комунікативної взаємодії: методи ненасильницького спілкування, подолання комунікативних бар'єрів, вирішення конфліктів, профілактика булінгу» КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти Платформа: Microsoft Teams</p>	<p>30 академічних годин (1 кредит ECTS)</p>	<p>Сертифікат підвищення кваліфікації</p>
<p>05.09.2023 – 12.12.2023</p>	<p>Навчання за програмою Надання першої психологічної допомоги, самопомоги – основні правила надання першої емоційної підтримки Ізраїльської Коаліції Травми Telegram канал</p>	<p>24 академ. Години</p>	<p>Сертифікат</p>
<p>30.09.2023 – 09.12.2023</p>	<p>Програма підвищення кваліфікації для педагогічних, наукових та науково-педагогічних працівників Навчання за програмою підвищення кваліфікації на тему «Психологічна допомога та робота психолога з військовими та їх родинами у дні війни. Військова психологія» та отримали сертифікаційне звання, кваліфікацію «Консультант з військової психології». Telegram канал</p>	<p>33 академ. години (1,1 кредит ECTS)</p>	<p>Сертифікат</p>
<p>16.12.2023– 24.03.2024</p>	<p>Програма підвищення кваліфікації для педагогічних, наукових та науково-педагогічних працівників Навчання за програмою підвищення кваліфікації на тему «Арттерапія. Теорія та практика. Робота з кризовими станами та ПТСР». Отримали сертифікаційне звання, кваліфікацію «АРТ-терапевт». Telegram канал</p>	<p>45 академ. годин (1,5 кредиту ЕКТС)</p>	<p>Сертифікат</p>

Продовження додатка У

<p>24.10.2024 – 18.07.2025</p>	<p>Проект «Травма, стрес, емоції» Спільний українсько-польський проект спрямований на забезпечення професорсько-викладацького складу та майбутніх випускників комплексом психологічних інструментів для роботи з травмою, посттравматичним стресом та емоціями, що виникають унаслідок загрози життю та здоров'ю в в умовах збройного конфлікту, що триває «Проект співфінансується Польсько- Американським Фондом Свободи в рамках РТА – «Зміни в регіоні», яку реалізує Фонд «Освіта для демократії». Telegram канал</p>	<p>110 академ. Годин</p>	<p>Сертифікат</p>
<p>16.12.2024 09.01.2025 16.01.2025</p>	<p>Участь у триденному онлайн- практикумі «Когнітивно-поведінкова терапія: від теорії до практики» Telegram канал</p>	<p>12 академ. годин 0,4 кредиту ЄКТС</p>	<p>Сертифікат</p>

Навчальне видання

ХИМАН Галина Петрівна

**РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ
АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ
У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗВО**

Методичні рекомендації

Підп. до розповсюдження 25.02.2026.

Формат 60x84/16. Умов. друк. арк. 7,90. Зам. №3554

Облік.-вид. арк. 4,99. Папір офсетний. Гарнітура Таймс. Видавництво

Глухівського національного педагогічного

університету імені Олександра Довженка

41400, м. Глухів, Сумська обл., вул. Київська, 24

тел/факс (05444) 2-33-06.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи СМв №046 від 16 червня 2014 року