

РОЗВИТОК САМОРЕФЛЕКСІЇ ТА ГРУПОВОЇ ЗГУРТОВАНOSTІ ЧЕРЕЗ СИМВОЛ КОРАБЛЯ В АРТТЕРАПІЇ

Стілл Вікторія,

ORCID: 0009-0001-1262-4633

*практикуюча психологиня, арттерапевтка,
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»
та ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ)*

DEVELOPING SELF-REFLECTION AND GROUP COHESION THROUGH THE SYMBOL OF A SHIP IN ART THERAPY

Still Viktoriia,

ORCID: 0009-0001-1262-4633

*practicing psychologist, art therapist,
member of the National Psychological Association of Ukraine
and member of the board of the Art Therapeutic Association (Kyiv)*

У статті висвітлено авторську арттерапевтичну методику «Корабель внутрішнього світу», яка поєднує метафоричне мислення, проєктивну візуалізацію, елементи тілесної релаксації та групову рефлексію. Метою дослідження є обґрунтування ефективності даної методики як інструменту для розвитку саморефлексії, зниження психоемоційного напруження та формування довірливого простору в груповій взаємодії. Теоретичною основою слугують положення українських фахівців у сфері арттерапії, зокрема дослідження мультимодальності (О. Вознесенська), символічного образу (Н. Мрака), проєктивних технік та групової динаміки. Методика базується на створенні індивідуального образу «корабля», який репрезентує особистісний стан, ресурси, напрямок руху та внутрішні виклики учасника. Через візуальну метафору формується спільна композиція – «море», що символізує простір колективної підтримки. Особлива увага приділяється не лише художньому процесу, а й внутрішньому змісту символів, які виникають спонтанно та несвідомо в процесі творчості. У межах апробації, проведеної з педагогічною групою, дослідження підтвердило зростання рівня емоційної відкритості, внутрішньої стабілізації та групової згуртованості. Серед ключових результатів – зниження рівня тривожності, усвідомлення власних потреб, активізація внутрішніх ресурсів, поява нових комунікативних зв'язків у колективі. Межі дослідження – мала вибірка та відсутність кількісної психодіагностики, що визначає потребу в подальших емпіричних перевірках. Практична значущість методики полягає в її гнучкості: вона адаптується під вік, контекст та формат взаємодії, зокрема ефективна в роботі з педагогами, підлітками, ВПО, родинами,



а також в індивідуальній та онлайн-терапії. Соціальний ефект полягає у формуванні емпатійної культури спілкування, покращенні мікроклімату в командах та популяризації ненасильницького методу роботи з емоціями. Авторська методика є новим цілісним інструментом в українській арттерапевтичній практиці, що поєднує глибину самопізнання з образним мисленням і ресурсною трансформацією.

Ключові слова: арттерапія, метафора, групова динаміка, емоційна безпека, візуалізація, психологічна підтримка, ресурсний стан.

The article presents an original art therapy method titled «The Ship of the Inner World», which integrates metaphorical thinking, projective visualization, elements of bodily relaxation, and group reflection. The aim of the study is to substantiate the method's effectiveness as a tool for developing self-reflection, reducing psycho-emotional tension, and fostering a trusting and emotionally safe group environment. Theoretical foundations draw on the work of Ukrainian specialists in art therapy, including multimodal approaches (O. Voznesenska), symbolic projection (N. Mraka), and group dynamics. The method is centered around creating an individual image of a «ship» – a symbolic representation of the participant's internal state, direction, resources, and challenges. This is followed by a collective composition called the «sea», which serves as a metaphor for shared space and group cohesion. Particular attention is given not only to the creative process itself, but also to the symbolic content that often emerges spontaneously and unconsciously during art-making. The methodology was piloted in a session with educators, showing notable improvements in emotional openness, interpersonal connection, and inner stabilization. Key outcomes included reduced anxiety levels, greater awareness of personal needs, activation of internal resources, and the emergence of new communication dynamics within the group. Study limitations include a small sample size and the absence of quantitative psychodiagnostic tools, highlighting the need for further empirical research. The method's practical value lies in its flexibility: it can be adapted to different age groups, contexts, and interaction formats, including work with teachers, adolescents, internally displaced persons (IDPs), families, as well as individual and online therapy. On a social level, the method promotes emotional literacy, empathy, improved team climate, and the use of nonviolent communication techniques. The author's method offers a new integrative tool for Ukrainian art therapy practice, combining the depth of self-exploration with metaphorical thinking and resource-oriented transformation.

Keywords: art therapy, metaphor, group dynamics, emotional safety, visualization, psychological support, resourceful state.

Проблема. В умовах підвищеного емоційного навантаження, професійного вигорання та соціальної нестабільності особливої



актуальності набувають методики, які дозволяють поєднувати індивідуальну психоемоційну підтримку з розвитком здорової командної взаємодії. Арттерапія як метод невербального вираження й ресурсної роботи дозволяє безпечно досліджувати внутрішній світ, однак залишається потреба у таких методиках, які інтегрують індивідуальний досвід у спільний процес групового зцілення та довіри.

Метою статті є представлення та обґрунтування ефективності авторської арттерапевтичної методики «Корабель внутрішнього світу» як інструменту саморефлексії, емоційної стабілізації та розвитку згуртованості в групі.

Виклад основного матеріалу статті.

Під час розробки методики «Корабель внутрішнього світу» особлива увага приділялася осмисленню та інтеграції наукових підходів, представлених в українській психотерапевтичній та арттерапевтичній традиції. Методологічну основу становлять праці фахівців, які досліджують мультимодальність у творчому процесі, метафоричне мислення, проєктивні техніки та групову динаміку. Базовим орієнтиром стали ідеї Олени Вознесенської, яка у своїй праці [1, с. 93–103] підкреслює значення мультимодальності в арттерапевтичному процесі – поєднання візуальної, тілесної та символічної активності як ресурсу для самопізнання та емоційного вивільнення. Це положення стало методологічним ядром при побудові сесій, де образ «корабля» трансформується через різні сенсорні й когнітивні канали.

Підтвердження цінності образної та проєктивної роботи знаходимо у навчально-методичному посібнику Наталії Кальки та Зоряни Ковальчук [2, с.181–190], де систематизовано техніки колажу, зображувальної терапії, асоціативного малюнка, які застосовуються для діагностики й підтримки особистісної динаміки в групі. Натомість Наталія Мрака [3, с. 155–164] глибоко аналізує функцію метафори як інструмента наближення до несвідомих процесів, що відкриває простір для роботи з внутрішнім образом через символіку.

Особливе значення для осмислення образу корабля має авторська розробка Вікторії Назаревич під назвою «Кораблик можливостей», в якій образ корабля інтерпретується як модель свідомості, що відображає життєву позицію людини у ставленні до змін і викликів. «Образ корабля – це наша свідомість, можливості – наші установки на майбутнє, море – це процес самого життя з досить реальними штормами і штилями», – зазначає авторка, закликаючи до максимальної ширості в роботі з метафоричним образом [4].



У контексті групової динаміки важливими є міркування Юрія Леонідовича Бриндікова щодо особливостей групової арттерапії. На його думку, вона створює умови для усвідомлення спільних переживань як на вербальному, так і на невербальному рівнях, сприяє встановленню атмосфери рівності, відповідальності та внутрішньої автономії учасників. Як зазначає дослідник, «групові арттерапевтичні заняття відрізняються «демократичною» атмосферою, що проявляється у рівності прав і відповідальності всіх учасників артгрупи, меншому ступені залежності від арттерапевта, здатністю адаптуватися до групових норм» [5, с. 42-45].

Таким чином, методика «Корабель внутрішнього світу» спирається на підтверджені наукові концепції символічного мислення, групової взаємодії та ресурсної трансформації через образ. Її структура поєднує індивідуальну глибинну рефлексію, тілесну й візуальну метафору, а також м'яку інтеграцію в безпечне колективне середовище, що дозволяє учасникам не лише пізнати себе, а й побачити інших через образну мову.

Методика «Корабель внутрішнього світу» виникла як відповідь на потребу м'якого, універсального інструменту для роботи з емоціями, ідентичністю та груповою динамікою. В її основі лежить метафора корабля як втілення особистісного стану: кожен учасник уявляє, малює або творить свій корабель, що символізує внутрішній простір, переживання, цілі, стани ресурсу або вразливості. У подальшому ці «кораблі» взаємодіють у спільному «морі», що стає простором для символічної взаємодії, усвідомлення групових процесів і формування підтримувального поля.

Методика поєднує елементи:

- проєктивного малюнку,
- просторового компонування (як у соціограмі),
- метафоричного мислення,
- тілесної заземленої візуалізації (на завершення).

Вона застосовується у форматі групової сесії (90–150 хв), іноді у спрощеному вигляді – як частина тренінгу, психотерапевтичної або освітньої програми.

Мета. Методика розроблена як інструмент для глибинної саморефлексії, емоційного розвантаження та створення безпечного простору всередині групи. Через візуальну метафору корабля учасники мають змогу символічно відобразити свій внутрішній стан, потреби, цілі та взаємодію з іншими.



Цільова аудиторія. Методика застосовується в роботі: з дорослими (фахівці допоміжних професій, команди освітян); з ВПО, військовими, родинними системами; адаптована для підлітків і дітей від 6 років.

Матеріали. Щільний папір або картон А4 для створення кораблів(за кількістю учасників), ватман для створення спільного «моря», фломастери, кольорові олівці, ножиці, клей, двосторонній скотч, клей-пістолет, блискітки, стрічки, набори для аплікації, тканини.

I. Вступ

Сьогоднішня зустріч буде присвячена образу подорожі – через творчість ми доторкнемося до важливих для кожного тем: хто я, що мене підтримує, куди я прямую і як я почуваюся поряд з іншими. Ми часто чуємо фрази: «життя – це подорож», «на своєму шляху», «штормить», «я тримаю курс»... Сьогодні ми використаємо метафору корабля – як символу нашої особистості, сили, цінностей, труднощів та способів рухатись по життю.

II. Індивідуальна робота: створення корабля.

II.I. Створення.

Ваше завдання – створити корабель, який символічно передає вас самих.

Подумайте:

- з чого він зроблений? (ресурси, риси, сильні сторони);
- який у нього напрямок? (ваші прагнення, цілі);
- що допомагає йому плисти? (люди, ідеї, переконання);
- що заважає? (сумніви, втома, вантаж минулого).

Які можуть бути частини корабля? Що вони можуть означати? Корпус (база), вітрила (що надихає), якір (що стримує), кермо (прийняття рішень), вантаж (що тягнемо з минулого).

Ви можете домальовувати деталі, писати слова, вирізати елементи. Немає «правильно» чи «неправильно» – це ваш символічний образ.

II.II. Презентація.

Учасники представляють свої кораблі (можна винести презентацію в одне коло, можна розбити на обговорення на два кола або в пари, в залежності від кількості учасників)

III. Групова робота: створення спільного моря.

Кожен із нас створив свій корабель – унікальний, важливий. Але всі ми пливемо в одному морі – у спільному просторі, який ми творимо разом. Сьогодні ми створимо наше «Спільне море», щоб побачити, як ми можемо співіснувати, підтримувати одне одного і рухатись вперед разом.

Потім учасники приклеюють свої кораблі до спільного моря. Важливо, щоб кожен сам обрав, де саме буде розташований його ко-



рабель – поряд із ким, ближче до центру чи краю, ближче до шторму чи до затишку.

IV. Обговорення.

- Що тобі найбільше сподобалося в створенні корабля?
- Який елемент твого корабля є найважливішим для тебе?
- Що ти відчуваєш, коли бачиш всі кораблі разом?
- Як ти почувався, коли розміщував рабель в спільному просторі?
- Як хочеться взаємодіяти з іншими у цьому морі? (В залежності від динаміки групи, наприклад, при бажанні всіх поставити кораблі ближче, можна дозволити взаємодію і переклеїти кожному свій корабель ближче)

Це море – символ простору, який ми творимо разом. Наша взаємоповага, підтримка й спільні зусилля – це те, що допомагає нам тримати курс. Ми різні, але можемо плавати разом, навіть тоді, коли хвилі піднімаються.

V. «Групові домовленості».

Після створення моря запропонуйте групі сформулювати спільні домовленості, які допомагають цим кораблям рухатись разом:

- Які принципи допоможуть зберегти повагу і свободу духу?
- Що може підтримати кожного в нашому морі?

Сформульовані ідеї записуються на окремому аркуші (або додаються як «прапорці» на море).

VI. Візуалізація для відчуття спокою та розслаблення: «Вода».

- Займіть зручне положення сидячи чи лежачи.
- Закрийте очі та розслабте своє тіло.
- Зробіть кілька глибоких вдихів через ніс, відчуваючи, як повітря наповнює ваші легені. Помірно видихайте повітря через рот.
- Уявіть, що ви знаходитесь біля чистої, спокійної водойми – це може бути озеро, струмок чи море.
- Починайте відчувати, як вода повільно омиває ваше тіло, розпочинаючи від ніг і повільно піднімаючись вгору.
- Уявіть, як ваше тіло стає легким і плавним, ніби ви стаєте частиною водної стихії.
- Відчуйте, як течія води м'яко рухається вздовж вашого тіла, розслабляючи всі м'язи.
- Залишайтеся в цьому стані, відчуваючи спокій та легкість, яку приносить вода.
- Якщо виникають думки, дозвольте їм вільно пройти, подібно тому, як течія води переносить все на своєму шляху.



- Поступово повертайте увагу до свого дихання та навколишнього середовища.

- Коли ви будете готові, відкрийте очі.

Передбачуваний результат:

- Самопізнання
- Саморефлексія
- Підвищення впевненості в собі
- Емоційне розвантаження та зняття напруги
- Підвищення навичок взаємодії в групі
- Формування довіри та відкритості у групі

Методику можна адаптувати під різні цілі – використовувати як частину довготривалої роботи з групою, як роботу на формування здорової атмосфери в колективі на роботі або в класі, як діагностику.

Апробація:

Апробація авторської арттерапевтичної методики «Корабель внутрішнього світу» була здійснена в межах внутрішнього тренінгу для педагогічного колективу приватного освітнього закладу. Група складалась із дев'яти дорослих учасників (віком від 20 до 60 років), серед яких були педагоги, технічний персонал та адміністрація. Статевий склад – шість жінок і троє чоловіків. Заняття проводилось у просторій залі закладу та тривало три години. Загальний емоційний фон на початку зустрічі був стриманим: відчувалась тривога, втома, зосередженість. Деякі учасники вперше брали участь у подібному форматі.

Перед початком основної частини сесії я провела два інтеграційні етапи, спрямовані на зниження напруги та формування почуття психологічної безпеки в групі. Перша вправа – «Коло знайомства» – мала на меті самопредставлення через емоційно-образний підхід: кожен учасник називав своє ім'я та прикметник, який найкраще відображав його внутрішній стан. Уже на цьому етапі помітно зросла динаміка групи: з'явився сміх, невербальна взаємодія, перші емоційні прояви. Друга вправа – «Два факти й одна вигадка» – додала гротеску та дозволила безпечно проговорити особисті риси й досвід, сприяючи розкриттю групової інтуїції й першого контакту.

Основна частина заняття почалась із інструкції до створення власного символічного «корабля». Учасникам пропонувалось не лише зобразити форму, а й наповнити її елементами, які б символізували індивідуальні риси, внутрішній стан, життєвий вектор, ресурси та труднощі. При створенні було дозволено використовувати будь-які матеріали з великого набору: кольоровий папір, тканини, стрічки, фломастери, блискітки, декоративні елементи.



Реакції були різними: частина учасників одразу занурилась у творчий процес, інші спершу спостерігали або ставили запитання, демонструючи невпевненість у своїх творчих здібностях. Це було важливо: страх «неправильності» візуального самовираження свідчив про звичку до оцінювання та брак досвіду безпечного самопредставлення.

Після завершення індивідуальної роботи відбулась презентація образів у колі. Кожен мав змогу показати свій корабель і розповісти про його значення. Хтось робив це емоційно, з натхненням, інші – стисло або з нотками самоіронії. Проте вже на цьому етапі в групі формувалась нова якість взаємодії: з'явилась підтримка, рефлексія, співпереживання. Деякі учасники поділилися особистими переживаннями, які довгий час не мали виходу – саме завдяки образу, а не прямому вербальному висловленню.

Наступним етапом було створення колективної композиції – «моря», у яке кожен прикріплював свій корабель. Учасники самостійно обирали місце для розташування: ближче до центру чи краю, поруч з іншими або окремо. Сам процес викладання «моря» викликав живий інтерес: обговорювались кольори, фактури, учасники допомагали одне одному, коментували роботи, жартували.

Важливою частиною стала поява індивідуальних інсайтів через взаємодію з матеріалом. Один із учасників, спершу дистанційований, включився в роботу з блискітками, що дало йому новий досвід – дозволити собі недосконалість, легкість, неконтрольовану красу. Інша учасниця тримала свій корабель довго в руках, перш ніж знайти йому місце – врешті приклеїла його поруч з іншими, але трохи вище «моря», символізуючи свою присутність поруч без втрати автономії.

Після завершення творчої частини учасники сформулювали «групові домовленості» – символічний кодекс, що став рефлексією колективного процесу. Це були зворушливі, чесні принципи, що відображали новий рівень довіри, поваги та готовності підтримувати одне одного. Вони стали не лише результатом сесії, а й потенційним інструментом для подальшої командної взаємодії.

Сесія завершилась візуалізацією на розслаблення. Переважна більшість учасників глибоко включились у процес: дехто заплющив очі ще до початку слів, дехто під час практики раптово змінив позу на більш зручну. Наприкінці багато хто залишав залу зі словами вдячності, спокою, ясності.

Після заняття було проведено усне опитування щодо ефективності. Відгуки учасників показали, що методика дозволила:



- глибше усвідомити себе без тиску й директивності;
- м'яко проговорити складні теми через образ;
- побачити колег в іншому світлі – не через ролі, а через внутрішній стан;
- відчутти єдність та бажання рухатись разом як команда.

Кілька педагогів виявили бажання адаптувати елементи методики для роботи з дітьми, відзначаючи, що структура заняття дає відчуття завершеності, безпеки й відкритості. Одностайно було висловлено прохання проводити подібні зустрічі регулярно, як «внутрішній ресурсний простір» для професійного колективу.

Висновки:

Проведене дослідження дозволило підтвердити теоретичну й практичну цінність методики «Корабель внутрішнього світу» як ефективного інструменту арттерапії, орієнтованого на розвиток саморефлексії, емоційного розвантаження та зміцнення міжособистісної довіри в групах із підвищеним психоемоційним навантаженням. Аналіз літературних джерел засвідчив наукову обґрунтованість використання візуального образу, символіки та метафори як ключових механізмів доступу до внутрішнього досвіду особистості, а також важливість мультимодального підходу у структурі арттерапевтичного втручання. Методика поєднує індивідуальне самовираження з можливістю колективного переживання, що відкриває новий рівень глибини й прийняття в груповій роботі.

Апробація методики в роботі з педагогічною групою (2023 рік) підтвердила її адаптивність, емоційну безпечність і потенціал до згуртування учасників. Поступове занурення в образ «корабля», що створювався індивідуально й презентувався у спільному морі-групі, сприяло формуванню середовища взаємоповаги, чесної комунікації та неформалізованих домовленостей, що продовжили жити за межами сесії. Символіка корабля виявила себе як гнучкий метафоричний інструмент, здатний репрезентувати актуальний внутрішній стан, а також активізувати особистісні ресурси через діалог з образом. Для багатьох учасників цей процес став поштовхом до усвідомлення не лише своїх обмежень, а й нових внутрішніх опор.

Суттєвим результатом стало також розкриття динаміки групової взаємодії: від початкової закритості та обережності – до відкритого емоційного обміну, довіри та співпереживання. Методика дозволила поєднати особистісне і колективне у формі творчої практики, що відкрила простір для нової якості групового досвіду. Виявлено, що навіть при відсутності вербалізації глибокі процеси розгортали-



ся на рівні образів, взаємного віддзеркалення та спільної символіки, що є ознакою зрілої групової динаміки.

До перспектив подальших наукових пошуків у цьому напрямі варто віднести:

- адаптацію методики для роботи з різними віковими групами (діти, підлітки, люди похилого віку);
- поглиблене дослідження її ефективності у роботі з внутрішньо переміщеними особами (ВПО), ветеранами, родинами у кризі;
- розробку модифікацій техніки для індивідуального формату;
- інтеграцію тілесноорієнтованих практик і психодіагностичних шкал у структуру методики для наукової валідації ефективності;
- а також оцінку її впливу на професійну стійкість фахівців допоміжних професій – педагогів, психологів, волонтерів.

Таким чином, методика «Корабель внутрішнього світу» демонструє потенціал не лише як арттерапевтична техніка, а як міждисциплінарна платформа, що поєднує творчість, рефлексію та ціннісне співбуття в одному процесі. Її універсальність, емоційна глибина та гнучкість у застосуванні свідчать про доцільність подальшого впровадження як у психотерапевтичному, так і в освітньому й соціальному контекстах.

Література:

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку // *Львівсько-Ряшівські наукові зошити : культура – мистецтво – освіта – терапія в міждисциплінарній перспективі*. – 2014. – Вип. 2. – С. 93–103.
2. Калька Н., Ковальчук З. *Практикум з арттерапії : навчально-методичний посібник*. – Львів : ЛьвДУВС, 2020. – 232 с.
3. Мрака Н. М. Роль метафори в арт-терапії // *Актуальні проблеми психології : наук. вісник Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. – 2017. – Т. 8. – Вип. 14. – С. 155–164.
4. Назаревич В. Методика «Корабель можливостей». – URL: <https://nazarevich-art.com/metodyka-korablyk-mozhlyvostej/>.
5. Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями – учасниками бойових дій // *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. – 2017. – Вип. 2 (41). – С. 42–45.

