

Тимошенко Наталія Євгенівна

кандидат педагогічних наук, доцент, старший викладач кафедри філософії
Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут
імені Ігоря Сікорського»,
керівник навчального центру
МБФ «Єврейський Хесед «Бней Азріель», Київ, Україна
E-mail: tim.nata.e@gmail.com
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-2070-6666>

Кальченко Лариса Володимирівна

доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри філософії
Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут
імені Ігоря Сікорського», Київ, Україна
E-mail: kalchenko.larysa@iit.kpi.ua
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7763-5851>

Жукова Анастасія Юріївна

викладач кафедри філософії
Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут
імені Ігоря Сікорського», Київ, Україна
E-mail: anastasiiazhukova01@gmail.com

Інтеграція арттерапії у волонтерську діяльність соціального супроводу жертв мобінгу

Статтю присвячено вивченню проблеми ефективності інтеграції арттерапії у волонтерську діяльність соціального супроводу постраждалих від мобінгу. Визначено, що актуальність порушеної проблеми пов'язана з поширеністю цькувань на робочому місці та негативним впливом на психічне і фізичне здоров'я працівників та їхню продуктивність, а також потребою в адаптації арттерапевтичних методик для використання волонтерами в громадських умовах. Окреслено, що арттерапія наразі є досить розповсюдженим методом роботи, має терапевтичний вплив та використовується у ситуаціях щодо спрямування на діагностику проблем, їх корекцію та профілактику.

Окреслено роль волонтерів у використанні арттерапевтичних підходів у процесі соціального супроводу постраждалих від цькувань на робочому місці та визначено функції волонтерів у практиці арттерапії соціального супроводу жертв мобінгу.

Установлено, що в науковій літературі арттерапія є сукупністю психологічних методів, що допомагають людині виразити власні негативні емоції та почуття за допомогою творчості. Також даний вид терапії характеризується як метод зміцнення особистості шляхом творчої діяльності.

Окреслено існування української арттерапії, що має свої особливості, зокрема звернення до народної творчості. Прикладом є фелтінг, а також українські арттерапевти часто поєднують вербальну комунікацію з творчими практиками, використовуючи нові підходи (ініціаційні, постмодерністські, ландшафтні) у роботі з різними категоріями клієнтів.

Охарактеризовано особливості арттерапії, що полягають в опрацюванні негативних емоцій через творчість, створення атмосфери психологічної безпеки та довіри та у професійній підтримці терапевта, яка допомагає людині краще усвідомити власні почуття та внутрішні стани.

Обґрунтовано, що арттерапевтичні методи у роботі з жертвами мобінгу сприяють зняттю емоційної напруги, підвищенню стійкості до стресових ситуацій та формуванню конструктивних соціальних зв'язків.

Ключові слова: арттерапія, методи арттерапії, мобінг, жертва мобінгу, індивідуальна терапія, групова терапія, волонтерство, соціальний супровід.

Вступ. У сучасному суспільстві мобінг є досить розповсюдженим явищем, який характеризується проявами систематичного насильства психологічного характеру над окремими особами в соціальній групі. Він усе частіше зустрічається на робочих місцях та зазвичай має серйозні наслідки для жертви, зокрема емоційне виснаження, депресію, втрату самоповаги, та може призводити до самогубства. Традиційні методи подолання мобінгу, такі як психологічне консультування та/або заходи юридичного характеру, часто на практиці виявляються недостатньо ефективними та діючими (Боковець, Жукова, 2023).

Варто зазначити, що розвиток волонтерського руху в Україні, особливо в умовах війни, створив унікальні можливості для розширення спектру соціальної підтримки уразливих категорій населення. Волонтери, працюючи безпосередньо в громадах та маючи тісний контакт із постраждалими, можуть надати більш доступну та гнучку допомогу порівняно з традиційними інституційними формами соціальної роботи. Проте для ефективної роботи з жертвами мобінгу волонтери потребують спеціалізованого навчання, що дало би змогу надавати більш кваліфіковану психосоціальну підтримку.

Інтеграція арттерапевтичних методів у волонтерську діяльність являє собою інноваційний підхід, який може суттєво підвищити ефективність соціального супроводу жертв мобінгу. Арттерапія як метод психологічної реабілітації через творчу діяльність має низку переваг, що робить її особливо придатною для використання у волонтерській практиці. По-перше, вона не потребує високого рівня вербальної комунікації, що важливо для роботи з травмованими особами. По-друге, арттерапевтичні техніки можуть бути адаптовані для використання непрофесійними помічниками після відповідної підготовки. По-третє, творча діяльність сама по собі має терапевтичний ефект і може стати засобом соціалізації та інтеграції постраждалих у громаду (Вознесенська, 2014).

Науковий інтерес до даної проблематики зумовлений потребою теоретичного обґрунтування та практичного розроблення ефективних моделей інтеграції арттерапії у волонтерську діяльність. Існуючі дослідження в галузі арттерапії здебільшого зосереджені на її застосуванні професійними психологами та психотерапевтами в клінічних умовах. Водночас питання адаптації арттерапевтичних методик для використання волонтерами в громадських умовах залишається недостатньо вивченим. У зв'язку із цим виникає прогалина між теоретичними знаннями про ефективність арттерапії та практичними можливостями її широкого впровадження в систему соціальної підтримки.

Особливої актуальності набуває питання підготовки волонтерів до використання арттерапевтичних методик. Необхідно розробити спеціальні програми навчання, які б забезпечили волонтерів необхідними знаннями та навичками для безпечного та ефективного застосування творчих технік у роботі з жертвами мобінгу. При цьому важливо враховувати специфіку волонтерської діяльності, зокрема обмежений час для навчання, різноманітність освітнього та професійного досвіду волонтерів, а також необхідність адаптації методик до умов роботи поза професійними психологічними центрами.

Дослідження інтеграції арттерапії у волонтерську діяльність соціального супроводу жертв мобінгу є актуальним із наукового, соціального, практичного погляду, що зумовлює необхідність поглибленого вивчення цієї проблематики та розроблення ефективних підходів до її вирішення.

Мобінг як вид психологічного насильства є предметом дослідження багатьох науковців та практиків. Дослідженням даної теми займалися як зарубіжні дослідники, так і вітчизняні. До зарубіжних науковців відносяться: Ш. МакНіффа, Л. Пролкса, Д. Мерфі, Д. Пейслі, Л. Пардоу (Буркало, 2019). Даной проблематики торкалися і вітчизняні дослідники: А. Жукова, А. Кичко, А. Сорокіна, В. Пилипенко, В. Філіппова, Д. Чехун, Л. Щетініна, О. Боковець, О. Качмар та ін. (Буркало, 2019).

Зокрема, О. Шароватова описувала у своїх наукових доробках мобінг у контексті психосоціальних ризиків сьогодення; Г. Лещук досліджував соціальні аспекти прояву мобінгу у професійному середовищі; О. Трюхан вивчав теоретико-правовий аспект захисту працівників від цькувань на робочому місці (Буркало, 2019).

Дослідниця А. Тімофєєва окреслила у своєму дослідженні мобінг у контексті євроінтеграційної кримінально-правової політики. К. Захожай охарактеризував кримінологічний аспект цькувань на робочому місці в Україні (Буркало, 2019).

Волонтерський рух був об'єктом дослідження таких вітчизняних дослідниць, як Г. Кропівіна, І. Тохтарова, О. Панькова, які окреслювали у своїх дослідженнях розвиток волонтерства, можливості, сучасний стан та статус тощо. Варто зазначити, що арттерапія як метод допомоги психологічного характеру активно вивчається в контексті боротьби з наслідками психологічного насильства, включаючи мобінг (Буркало, 2019).

Згідно з думкою Н. Буркало, арттерапія сприяє глибшому усвідомленню власних емоцій та переживань, що є ключовим у процесі реабілітації після травматичних подій. Вона підкреслює, що творчий процес

допомагає пацієнтам виразити складні емоції, які важко передати словами, що особливо важливо для жертв мобінгу (Буркало, 2019).

Ж. Петрович та О. Татаренко займалися вивченням арттерапії крізь призму попередження розвитку агресивності та корекції емоційних станів. Таким чином, арттерапія має потенціал не тільки у подоланні негативних наслідків мобінгу, а й також у профілактиці таких явищ (Буркало, 2019).

Отже, аналіз наукових публікацій дає змогу окреслити арттерапію як перспективний метод у процесі роботи з постраждалими від мобінгу шляхом сприяння їх емоційному відновленню та покращенню якості життя.

Мета та завдання дослідження полягають у визначенні ефективності інтеграції арттерапії волонтерами у процесі соціального супроводу постраждалих від мобінгу.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні використано теоретичні методи, зокрема аналіз та узагальнення наукової літератури.

Результати дослідження. Мобінг є досить розповсюдженою проблемою у сучасному світі. Згідно зі статистикою, у західноєвропейських країнах рівень мобінгу сягає 51 %, у державних структурах – 55–56 % (Боковець, Жукова, 2023).

В Америці, згідно з опитуванням Workplace Bullying Institute, близько 48,6 млн працівників зазнають знущань на роботі. Дане опитування показало, що 30 % співробітників безпосередньо зазнавали знущань на робочому місці, а ще 19 % були свідками мобінгу. Слід зазначити, що 65 % моберів є саме керівники, тобто все частіше застосовується вертикальний мобінг (Schooley, 2024).

В Україні офіційної статистики щодо знущань на робочому місці не існує, проте це не означає, що проблема відсутня. Зазвичай мобінг має латентний характер, адже більшість жертв мобінгу замовчує проблему або вирішує її шляхом звільнення з роботи. Також слід зазначити, що і наявна статистика у зарубіжних країнах не може відображати цілісну картину проблеми через вищеперераховані причини, вона лише дає зрозуміти приблизний масштаб поширення мобінгу (Schooley, 2024).

В українському законодавстві цькування на робочому місці окреслюється як тривале, навмисне та повторюване психологічне та економічне переслідування працівника з боку роботодавця, окремих колег або колективу (Верховна Рада України, 2022). Дане явище спрямоване на приниження його честі, гідності та ділової репутації, а також може мати на меті зміну чи припинення його трудових прав і обов'язків. Мобінг проявляється через створення напруженої, ворожої або принизливої атмосфери на роботі включно з використанням електронних комунікацій, націлений змусити працівника сумніватися у своїй професійній компетентності (Верховна Рада України, 2022).

На основі аналізу наукових джерел з'ясовано, що мобінг визначається як прояв навмисної повторюваної неетичної поведінки з боку одного працівника чи групи працівників, що проявляється у формі образ, приниження, маніпуляцій тощо та завдає шкоди психічному та фізичному здоров'ю людини (Боковець, Жукова, 2023). До форм прояву мобінгу відносять постійне приниження, залякування, образи, несправедливу критику, звинувачення у професійній некомпетентності, ізоляцію від трудового колективу, висування до працівника нездійснених вимог, нереальних дедлайнів завдань, агресивне вербальне та невербальне спілкування у меседжерах, підрив професійної репутації та створення ворожої атмосфери тощо (Schooley, 2024).

Мобінг може спричинити *деструктивні наслідки для психічного здоров'я працівника*.

До таких наслідків належать:

- *хронічний стрес* (постійне перебування у напруженій обстановці призводить до виснаження нервової системи);
- *тривожні розлади* (можуть бути панічні атаки);
- *порушення сну* (безсоння або, навпаки, підвищена сонливість через нервові виснаження);
- *синдром емоційного вигорання* (апатія, зниження продуктивності, емоційне виснаження);
- *соціальна ізоляція* (уникнення спілкування, контактів, самотності, втрата довіри до людей).

Також варто зазначити, що низька самооцінка, втрата мотивації, відчуття безнадії у працівників можуть спричинити депресію клінічного характеру. Ще одним наслідком мобінгу вважаються соматичні проблеми: головний біль, підвищений тиск, проблеми з травленням, серцево-судинні хвороби. У важких випадках цькування на робочому місці може призводити до різних серйозних психологічних розладів і навіть думок про самогубство. Зазвичай будь-який вид насильства закінчується смертю жертви, у разі мобінгу фінальним етапом виступає суїцид (Боковець, Жукова, 2023).

Сьогодні арттерапія набуває усе більшої популярності як за кордоном, так і в нашій країні. Вона характеризується впливом терапевтичного характеру та застосовується для вирішення завдань діагностичного, корекційного, психопрофілактичного спрямування тощо. Також набуває вона популярності й у професійному середовищі. І у зв'язку з трансформацією у різних сферах суспільства,

таких як соціально-політична, економічна, культурна та інформаційна, арттерапія розвивається, зростає кількість досліджень, присвячених аналізу наукового характеру психотерапевтичного впливу та створенню арттерапевтичних технологій (Вознесенська, 2014).

Науковці визначають арттерапію як сукупність методів допомоги психологічного характеру, що полягає у самовираженні шляхом творчої діяльності, а також зміцненні особистості завдяки творчості. У цьому разі зміцнення слід розуміти в контексті досягнення цілісності особистості, тобто арттерапія передбачає гармонію духу та тіла (Вознесенська, 2014).

Порівнюючи арттерапію з традиційними методами психологічної допомоги, можемо зазначити, що головною відмінністю даного методу є робота з травматичними переживаннями шляхом символічного вираження власних емоцій та почуттів. Вітчизняна дослідниця О. Вознесенська вважає, що арттерапія орієнтована на проживання й опрацювання негативних емоцій через творчість, зменшення рівня тривожності та стресу, підвищення самооцінки та розвиток упевненості в собі та формування навичок самоконтролю (Вознесенська, 2014).

На нашу думку, арттерапія є одним із ефективних методів допомоги психологічного характеру, що ґрунтується на застосуванні творчості для вираження емоцій, переживань та внутрішніх конфліктів. Психологічний ефект арттерапії корекційного характеру полягає у тому, що мистецтво надає можливість у символічній формі відтворити травматичну ситуацію та знайти її вирішення шляхом творчого переосмислення. Методи арттерапії ґрунтуються на переконанні, що кожна людина незалежно від рівня підготовки, здатна виражати свої внутрішні конфлікти через візуальні образи (Ярошук, 2013). Це сприяє розвитку самосвідомості, покращенню емоційного стану, подоланню страхів і стресу, що особливо важливо для людей, які зазнали мобінгу. Важливим механізмом арттерапії у роботі з жертвами мобінгу є вираження власних емоцій, почуттів у символічній, тобто з використанням технік арттерапії, таких як колаж, казкотворення, малювання тощо, та експресивній формах (Ярошук, 2013). Варто наголосити на тому, що даний метод усе частіше застосовується у профілактичних цілях задля формування у людини здорового способу життя та світогляду.

Українська арттерапія набула значного розвитку в соціальній сфері та освіті. Вона стала об'єктом інтересів таких спеціалістів, як педагоги та практичні психологи, які використовують методи арттерапії у роботі з дітьми та молоддю, адже самовираження шляхом творчої діяльності сприяє розвитку особистості та покращенню їхнього психічного здоров'я.

Особливості української арттерапії:

- *по-перше*, поєднання творчої діяльності та психотерапевтичних форм роботи. В Україні фахівці з арттерапії акцентують увагу на вербальній комунікації з клієнтом разом із творчим процесом, зокрема під час обговорення продукту творчості та у процесі його створення;

- *по-друге*, опора на народне мистецтво. Народна творчість сприяє душевному здоров'ю та є арттерапевтичним інструментом, що має цілющий ресурс. Наприклад, валяння, або фелтінг (давня форма виготовлення вовняних тканин);

- *по-третє*, мультимодальність. Поєднання різних форм та методів арттерапії, при цьому застосовуючи у процесі психологічної допомоги декілька видів мистецтв у межах однієї терапевтичної групи чи сесії. Це дає змогу максимально зосередитися на потенціалі клієнта та підібрати ті види мистецтв, що підходять йому найбільше (відповідають потребам та можливостям для самовираження).

Українська арттерапія також характеризується тяжінням до абсолютно нових форм терапії мистецтвом, нових підходів, зокрема до постмодерністського підходу до процесу терапевтичного характеру.

До нових форм арттерапії належать: ініціаційна, постмодерністська, ландшафтна (Вознесенська, 2014):

- *ініціаційна арттерапія*. Характеризується процесом особистісного зростання, важливими життєвими змінами, базується на таких діях обрядового характеру, як ініціації, що традиційно використовуються в різних культурах для переходу людини на новий етап життя. Прикладом може бути дитинство – дорослість, зміна соціального статусу, подолання криз тощо. Методами даного напрямку терапії мистецтвом є: *казкотерапія* (особисті історії з використанням казкових персонажів та створення казки); *маскотерапія* (формування масок, що є символами нових ролей у житті); *мандалотерапія* (створення мандал, що допомагає у процесі саморозвитку та самопізнання, а також сприяє відновленню психічного та фізичного здоров'я);

- *постмодерністська арттерапія*. Базується на принципах постмодернізму, а саме: відмові від жорстких рамок, плюралізмі значень, суб'єктивності сприйняття, ігрового підходу тощо. Варто зазначити, що даний напрям арттерапії орієнтується на особистому трактуванні мистецтва, деконструкції традиційних уявлень про терапію психологічного характеру та творчу діяльність. До особливостей української постмодерністської арттерапії науковці відносять застосування готових форм різного

походження. Прикладом може слугувати колаж. Еклектичний підхід як особливість даного напрямку арттерапії передбачає необмежене комбінування різноманітних та несумісних концепцій. Наступною особливістю є гра як ключовий принцип, адже у постмодернізмі творча робота набуває ігрового характеру, що цілком відповідає природі арттерапії. Також слід підкреслити, що майже для кожної постмодерністської арттерапевтичної сесії важливим елементом є звернення до архаїчних символів, міфів і колективного несвідомого;

– *ландшафтна арттерапія*. Взаємодія з природою під час творчого процесу. Даний підхід є абсолютно новою формою допомоги особистості. Головна ідея полягає у тому, що природа має значний терапевтичний вплив, а також виготовлення об'єктів мистецтва у природному середовищі спонукає до вираження емоцій, зниження рівня стресу та сприяє покращенню психоемоційного стану. До *методів ландшафтної арттерапії* належать: малювання на природі з використанням таких матеріалів, як земля, вода, вугілля, глина тощо; *фототерапія* (фіксування змін у природі та їх символічне переосмислення); *робота з піском* (створення малюнків на піску за допомогою пальців, палиць та інших природних інструментів); *ленд-арт* (виготовлення тимчасових мистецьких об'єктів у природному середовищі з використанням таких природних матеріалів, як гілки, каміння, листя, квіти, ґрунт, вода, пісок) (Вознесенська, 2014).

Варто зазначити, що існує потреба в доступних та ефективних формах психосоціальної підтримки жертв мобінгу. В умовах обмежених ресурсів державної системи соціального захисту та психологічної допомоги волонтерські організації стають важливим джерелом підтримки для уразливих груп населення. Інтеграція арттерапевтичних методів у їхню діяльність може суттєво розширити можливості надання кваліфікованої допомоги без значного збільшення фінансових витрат.

Використання арттерапевтичних технік у волонтерській діяльності може також сприяти створенню інклюзивних громадських просторів, де особи з досвідом мобінгу зможуть відчути підтримку та прийняття.

Крізь призму арттерапії соціального супроводу жертв мобінгу роль волонтера полягає у посередництві між постраждалими та системою допомоги. Волонтер сприяє створенню безпечних умов для зцілення особистості.

До основних функцій волонтера соціального супроводу жертв мобінгу можна віднести такі, як:

- облаштування середовища для занять;
- безпосереднє проведення занять із використанням базових практик арттерапії;
- підтримка та супровід, наприклад емоційна присутність, заохочення до самовираження;
- комунікація зі спеціалістами, зокрема психологами та соціальними працівниками.

Варто зазначити, що методи арттерапії широко використовуються у роботі з людьми, які постраждали від будь-якого виду насильства, у тому числі й цькування на робочому місці. Це пов'язано з особливостями підходу арттерапевтичного характеру. Такий підхід орієнтований на невербальне спілкування, що дає змогу працівникам, які зазнали мобінгу на робочому місці і у результаті глибокої психологічної травми мають труднощі у спілкуванні, пропрацювати свої емоції, страхи без словесної комунікації. Адже творча діяльність спонукає людей до зближення, що є ще однією перевагою арттерапії перед іншими методами та технологіями соціальної роботи (Ярошук, 2013).

Вітчизняний дослідник Н. Ярошук зазначає, що у процесі терапії творчі завдання слід формувати у проєктивній, образно-символічній формі без прямої вказівки чи натяків на проблеми клієнта. Він наголошує на тому, що такі завдання повинні надавати людині свободу для самовираження та інтерпретації власних емоцій та почуттів, створюючи безпечний простір для вираження внутрішніх переживань через творчість. Також дослідник акцентує увагу, що арттерапія у роботі з жертвами мобінгу може бути як індивідуальною, так і груповою. Індивідуальна арттерапія полягає у роботі терапевта з клієнтом один на один. У цьому разі зазвичай застосовуються такі арттерапевтичні методи, як малювання, ліплення, створення колажів тощо. Наприклад, темами для малювання можуть бути «Минуле, сьогодення та майбутнє», «Мій неприємний спогад», «Автопортрет». Такі малюнки допоможуть жертві мобінгу зобразити на папері травматичні події, виразити свої емоції, думки та почуття, спроектувати своє майбутнє після подолання деструктивних наслідків мобінгу тощо (Ярошук, 2013).

Щодо *ліплення* слід зазначити, що жертви мобінгу у процесі терапії можуть створювати абстрактні форми, наприклад хаотичні фігури, які можуть виступати символом внутрішнього стану клієнта; фігури тваринного світу – для вираження окремих якостей особистості, наприклад птах як символ свободи, лев як відображення сили; людські фігури або частини людського тіла – для вивчення власного «я», усвідомлення власних емоцій, роботи із самооцінкою; символічні предмети, наприклад серце – відображення любові, ключ може бути символом вирішення проблем тощо (Вознесенська, 2015).

Колаж як метод арттерапії у роботі з жертвами мобінгу може мати такі теми, як «Моя я», що дає змогу осмислити власну ідентичність шляхом поєднання зображень власних інтересів, хобі, життєвих ситуацій

тощо; «Мій безпечний простір» – сукупність фото безпечних, улюблених місць, де клієнт відчуває себе комфортно та в безпеці, і т. д. (Цимбала, 2016).

Групова арттерапія полягає у включенні жертви мобінгу в арттерапевтичну групу, і в деяких випадках вона може бути більш ефективною, ніж індивідуальна. До основних завдань арттерапевтичної групи відносять посилення позиції жертви, опрацювання різних страхів, почуття провини, гніву. Також здійснюються заходи щодо реабілітації психічного та фізичного здоров'я і прогнозування майбутнього (Ярошук, 2013). Характерною особливістю такої групи є те, що учасники мають схожий травматичний досвід, тобто вони розуміють один одного навіть без вербальної комунікації. У груповій арттерапії важливим є створення безпечного та без оціночного середовища. Це можна забезпечити визначенням певних групових правил, наприклад не критикувати інших учасників, зокрема їхню творчість; надати можливість виконувати вправи, які подобаються; не коментувати свої роботи за відсутності бажання тощо.

Ще однією особливістю арттерапевтичного процесу жертв мобінгу є підтримка з боку терапевта у частині усвідомлення клієнтами власних емоцій. Слід зазначити, що арттерапія у процесі роботи з жертвами мобінгу спрямована на зниження рівня стресу шляхом опрацювання деструктивних переживань, відновлення самооцінки, адже творчість допомагає повернути постраждалим від цькувань відчуття власної цінності та важливості.

З огляду на вищезазначене, інтеграція арттерапії у волонтерську діяльність соціального супроводу жертв мобінгу постає як обґрунтована та перспективна стратегія, що поєднує терапевтичний потенціал творчості з можливостями громадської підтримки. Ураховуючи поширеність мобінгу в професійному середовищі та обмеженість традиційних інституцій у наданні повноцінної психологічної допомоги, залучення волонтерів до арттерапевтичної практики набуває особливої актуальності. Подальші наукові розвідки мають бути спрямовані на розроблення, апробацію та впровадження навчальних програм для волонтерів, що дасть змогу забезпечити якісний та безпечний супровід осіб, які пережили психологічне насильство на робочому місці, з урахуванням сучасних підходів у сфері психосоціальної підтримки.

Висновки. Таким чином, результати даного теоретичного дослідження дають змогу зробити такі висновки: 1) арттерапія – сукупність психологічних методів самовираження через творчу діяльність або метод відновлення особистості за допомогою мистецтва; 2) у зв'язку з розвитком даного напрямку з'являються нові різноманітні форми арттерапії, такі як ініціаційна, постмодерністська, ландшафтна; 3) інтеграція арттерапії у волонтерську практику соціального супроводу жертв мобінгу є перспективним напрямом, що покращує процес надання допомоги жертвам мобінгу; 4) волонтери виступають посередниками у процесі соціального супроводу жертв мобінгу за допомогою арттерапевтичних методів, головним їхнім завданням є створення комфортних та безпечних умов; 5) особливостями арттерапії є символічне невербальне вираження негативних емоцій та почуттів, створення безпечної та довірливої атмосфери, підтримка терапевта для усвідомлення власних почуттів та емоційних станів; 6) арттерапія у роботі з жертвами мобінгу сприяє емоційному звільненню, підвищенню стійкості до стресу та розвитку позитивної соціальної взаємодії; 7) у терапевтичному процесі з постраждалими від цькувань на робочому використовується як індивідуальна арттерапія, так і групові.

Перспектива подальших розвідок полягає у розробленні програм підготовки та навчання волонтерів, які б забезпечили їх необхідними знаннями та навичками для безпечного та ефективного застосування творчих технік у роботі з жертвами мобінгу.

Література

- Maftai A., Grigore A.-N. Using art therapy for cyberbullying victims. A brief report on three case studies. 2020. P. 52–57. URL: https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/52-57_24.pdf (дата звернення: 25.04.2025).
- Schooley S. Workplace Bullying: How to Identify and Handle It. 2024. URL: <https://www.business.com/articles/the-cold-hard-facts-about-workplace-bullying-and-how-to-handle-it/> (дата звернення: 25.04.2025).
- Боковець О.І., Жукова А.Ю. Соціальна профілактика мобінгу у трудовому колективі. *Вісник Львівського університету. Серія педагогічна*. 2023. Вип. 38. С. 39–51.
- Буркало Н.І. Арттерапія в сучасній психології. *Psychological journal*. 2019. Т. 5. № 9.
- Вознесенська О. Арттерапевтичний простір постмодерністського часу. *Простір арттерапії*. 2013. Вип. 1(13). С. 26–37.
- Вознесенська О.Л. Арттерапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити: Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі*. 2014. Вип. 2. С. 93–103.
- Вознесенська О.Л. Ініціаційні техніки в арттерапії. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2005. Вип. 26. Т. 1. С. 267–271.

Вознесенська О. Можливості арттерапії у подоланні психічної травми. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій*. 2015.

Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо запобігання та протидії мобінгу (цькуванню) : Закон України від 16.11.2022 № 2759-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2759-20#Text> (дата звернення: 17.04.2025).

Цимбала О. Застосування арттерапевтичних технік у сучасних умовах навчального процесу у вищому навчальному закладі. *Простір арттерапії*. 2016. № 2(20).

Ярошук Н. Методи арттерапії у роботі з жінками, які постраждали від сімейного насильства. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2013. № 2.

Integration of art therapy into volunteer activities of social support of victims of mobbing

Tymoshenko Nataliia

*PhD in Pedagogy (Candidate of Pedagogical Sciences), Associate Professor at the Department of Philosophy
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute", Kyiv, Ukraine;
Head of the Educational Center
International Charitable Foundation "Jewish Hesed 'Bnei Azriel'", Kyiv, Ukraine*

Kalchenko Larysa

*Doctor of Sciences (in Pedagogy), Associate Professor, Professor at the Department of Philosophy
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute", Kyiv, Ukraine*

Zhukova Anastasiia

*Lecturer at the Department of Philosophy
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute", Kyiv, Ukraine*

The article is devoted to the study of the problem of the effectiveness of integrating art therapy into the volunteer activities of social support for victims of mobbing. It is determined that the relevance of the problem is associated with the prevalence of bullying in the workplace and the negative impact on the mental and physical health of employees and their productivity, as well as the need to adapt art therapy techniques for use by volunteers in public settings. It is outlined that art therapy is quite widespread today. It has a therapeutic effect and is used in situations aimed at diagnosing problems, their correction and prevention.

The role of volunteers in the use of art therapy approaches in the process of social support for victims of bullying in the workplace is outlined.

The functions of volunteers in the practice of art therapy of social support for victims of mobbing are determined.

It is established that in the scientific literature art therapy is a set of psychological methods that help a person express their own negative emotions and feelings through creativity. Also, this type of therapy is characterized as a method of healing the personality through creative activity.

It is outlined that there is Ukrainian art therapy, which has its own characteristics, in particular, an appeal to folk art, an example is felting, and Ukrainian art therapists often combine verbal communication with creative practices.

It is determined that Ukrainian art therapy uses new approaches in working with clients. New forms of art therapy include initiation, postmodernism, and landscape.

The features of art therapy are described, which consist in working through negative emotions through creativity, creating an atmosphere of psychological safety and trust, and in the professional support of the therapist, which helps a person to better understand their own feelings and internal states.

It is substantiated that art therapy methods in working with victims of mobbing contribute to the relief of emotional tension, increased resistance to stressful situations, and the formation of constructive social relationships.

It is emphasized that individual and group art therapy is used in the therapeutic process with victims of workplace bullying.

Keywords: *art therapy, art therapy methods, mobbing, victim of mobbing, individual therapy, group therapy, volunteering, social support.*

References

- Maftai, A., & Grigore, A.-N. (2020). Using art therapy for cyberbullying victims: A brief report on three case studies (pp. 52–57). Retrieved from https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/52-57_24.pdf
- Schooley, S. (2024). Workplace Bullying: How to Identify and Handle It. Retrieved from <https://www.business.com/articles/the-cold-hard-facts-about-workplace-bullying-and-how-to-handle-it/>
- Bokovets, O.I., & Zhukova, A.Yu. (2023). Sotsialna profilaktyka mobingu u trudovomu kolektyvi [Social prevention of mobbing in the workplace]. *Visnyk Lvivskoho Universytetu. Seriya Pedahohichna*, 38, 39–51 [in Ukrainian].
- Burkalo, N.I. (2019). Art-terapiia v suchasni psychologii [Art therapy in modern psychology]. *Psychological Journal*, 5(9) [in Ukrainian].
- Voznesenska, O. (2013). Art-terapevtychnyi prostir postmodernistskoho chasu [Art-therapeutic space of postmodern era]. In P. V. Lushyn & A. P. Chuprykov (Eds.), *Prostir art-terapii: Zbirnyk naukovykh statei* (1(13), pp. 26–37). VHO "Art-terapevtychna Asotsiatsiia" [in Ukrainian].
- Voznesenska, O.L. (2014). Art-terapiia v Ukraini: stan ta perspektyvy rozvytku [Art therapy in Ukraine: State and development prospects]. *Lviv-Rzeszow Scientific Notebooks: Culture – Art – Education – Therapy in Interdisciplinary Perspective*, 2, 93–103 [in Ukrainian].
- Voznesenska, O.L. (2005). Initsiatsiini tekhniki v art-terapii [Initiation techniques in art therapy]. In S. D. Maksymenko (Ed.), *Naukovi zapysky Instytutu psychologii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy* (26, Vol. 1, pp. 267–271). Hlavnyk [in Ukrainian].
- Voznesenska, O. (2015). Mozhlyvosti art-terapii v podolanni psychotravmy [Possibilities of art therapy in overcoming psychological trauma]. *Psychologichna dopomoha osobystosti, shcho perezhyyaie naslidky travmatychnykh podii* [in Ukrainian].
- Verkhovna Rada Ukrainy. (2022). Pro vnesennia zmin do deiakyykh zakonodavchykh aktiv Ukrainy shchodo zapobihannia ta protydii mobingu (tskuvanniu) [On amendments to certain legislative acts of Ukraine on preventing and combating mobbing (bullying)]: *Zakon Ukrainy № 2759-IX*. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2759-20#Text> [in Ukrainian].
- Tsybala, O. (2016). Zastosuvannia art-terapevtychnykh tekhnik u suchasnykh umovakh navchalnoho protsesu u VNZ [Use of art-therapeutic techniques in modern university education]. *Prostir art-terapii. Zbirnyk naukovykh prats*, 2(20) [in Ukrainian].
- Yaroschuk, N. (2013). Metody art-terapii v roboti z zhinkamy, yaki postrazhdaly vid simeinoho nasylstva [Art therapy methods for working with women who have suffered from domestic violence]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya Psychologichni nauky*, 2 [in Ukrainian].

Accepted: May 26, 2025