

УДК 37.091.12-051:159.942.5

DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.3.2025.09>

*Марина Дробишева,
ORCID iD 0009-0000-4627-6289
старший викладач кафедри педагогіки,
психології та менеджменту освіти
Миколаївський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти
вул. Адміральська, 4-а, 54001, м. Миколаїв, Україна
maryna.drobysheva@toippro.mk.ua*

ВІДНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Статтю присвячено проблемі втрати та відродження професійної ідентичності педагогічних працівників в умовах тривалої невизначеності, що може ускладнювати процес їхнього емоційного та психологічного відновлення. Здійснено аналіз сучасних наукових підходів до вивчення названого професійного феномена, окреслено його структуру, визначено ключові чинники розвитку кризи та особливості її подолання. Акцентовано на застосуванні арттерапевтичних і тілесно-орієнтованих практик як інструментів збудження внутрішніх ресурсів, психоемоційної стабілізації та переосмислення себе в умовах кризи.

У методичній розвідці розглянуто процес відновлення аналізованої ідентичності за допомогою арттерапевтичних і тілесно-орієнтованих практик. Уперше запропоновано авторську методiku з окресленої проблеми. З'ясовано, як арттерапевтичні технології можуть впливати на піднесення психоемоційного стану особистості. Висвітлено їхню дію на процеси самопізнання, підвищення емоційної стійкості та формування ідентичності педагогічного працівника.

Ключові слова: арттерапія; війна; ідентичність; психоемоційна стабілізація; ресурс; самопідтримка; тілесно-орієнтовані практики.

© Дробишева М. В., 2025

Постановка проблеми. Тривала війна на території України стала потужним тригером дестабілізації не лише соціальної сфери, а й психологічного світу людини. Одним із найгостріших психосоціальних аспектів є деформація, або розмитість, особистісної та професійної ідентичності. Фахівці відмічають вигорання, екзистенційну втоми та брак бачення майбутнього. Водночас саме педагогічні працівники є тими, хто першими має надавати підтримку іншим, надихати та навчати, тому вкрай важливим є пошук внутрішніх опор та технік відновлення ідентичності як основи для подальшого професійного функціонуван-

ня, розвитку та особистісної цілісності.

Проблематика ідентичності є ключовою, на думку сучасних учених, попри безліч відомих підходів та її тривалу історію, що бере початок із психосоціальних досліджень початку ХХ століття. Наявність численних фахових праць не знижує значущості цієї теми в науковому психологічному дискурсі. Ідентичність є предметом пильної уваги учених саме через свою динамічність і відкритість до впливів часу та суспільних криз. Вона постає не як стала характеристика, а як процес, що видозмінюється через повсякденні дії та соціальні прояви особистості, а також виклики, які

постають перед соціумом та безпосередньо індивідуумом. Ці поведінкові патерни формують загальну картину суспільних алгоритмів взаємодії.

Професійна самовизначеність освітян є ключовим чинником їхньої ефективної роботи, але в умовах соціальних криз, війни та втрат вона зазнає серйозних деформацій.

Аналіз останніх публікацій. Поняття ідентичності активно досліджували Е. Еріксон, Дж. Марсія та сучасні українські дослідники В. Москаленко, К. Шамлян. Основними теоретичними підходами в рамках дослідження розглядуваного поняття є психосоціальний підхід (Е. Еріксон, Е. Фром), символічний інтеракціонізм (І. Гофман, Дж. Мід, Ю. Хабермас). Нині найвідомішими представниками соціокультурного підходу до вивчення феномена ідентичності є Р. Баумайстер, П. Бергер.

Українські вчені багато уваги приділяли дослідженню названого поняття. Професійну ідентифікацію, для якої, на відміну від етнічної, гендерної, вікової, специфічними є довільний характер її реалізації та вирішальна роль мотиваційної основи цього процесу, вивчає К. Шамлян. Як різновид особистісної самовизначеності, зміст якої формують особливості Я-образу індивіда, або як одну з підструктур соціальної ідентичності досліджує гендерну ідентичність Т. В. Кубриченко. На думку В. В. Москаленко, ідентичність є безперервним процесом пошуку автентичного «Я», внутрішнього здорового ядра особистості, який реалізується через підтвердження власного Я у взаємодії із зовнішніми обставинами як у формі міжособистісних стосунків, так і через систему соціальних норм, правил та вимог.

Одним із ключових методів під час роботи з дорослими є арттерапія. Як технологію її вивчав А. Хілл (британський художник), який уперше вжив однойменний термін у 40-х роках минулого століття. Він помітив, що малювання допомагає йому під час лікування від туберкульозу, і почав використовувати мистецтво для допомоги

іншим пацієнтам. Американська психологиня Маргарет Наумбург заснувала арттерапію як психотерапевтичний метод. Вона вважала, що мистецтво дає змогу виразити несвідомі конфлікти через образотворчу діяльність. Дослідниця Е. Крамер наголошувала на цілющій силі самого творчого процесу, а не лише на його аналізі.

Арттерапію як напрям психотерапії досліджували українські вчені Н. Калька, З. Ковальчук, Г. Одинцова, наголошуючи на важливості використання її в освітньому процесі, оскільки малювкова терапія знижує тривожність у дітей та дорослих. Також розробляли лікувальні програми для людей з інклюзією з використання музичної та образотворчої терапії в соціальній адаптації. Як інструмент подолання ПТСР (посттравматичного стресового розладу) вивчали цю техніку лікування Т. В. Розумовська, А. М. Сидорчук.

Мета статті: дослідити можливість ефективного відновлення професійної ідентичності особистості в умовах тривалої невизначеності в контексті війни засобами арттерапевтичних і тілесно-орієнтованих практик або технологій.

Основними завданнями є:

1. Розглянути сучасні наукові підходи до поняття професійної ідентичності педагогічних працівників.

2. Дослідити чинники кризи професійної самості педагогічних працівників в умовах тривалої невизначеності.

3. Проаналізувати ефективність розроблених технік як інструментів для піднесення суб'єктивного «Я», зміцнення внутрішніх ресурсів та формування нових смислів у посттравматичному середовищі.

4. Запропонувати майстер-клас для відновлення та усвідомлення професійної ідентичності як можливості подолання психоемоційних та ментальних станів невизначеності внаслідок війни.

Виклад основного матеріалу. Ідентичність (самість) – комплексне міждисциплінарне поняття, що визначає місце, орієнтацію й поведінку людини в соціальній структурі, яке досліджують психо-

логи, філософи, антрополози, політологи, журналісти, соціологи. Самість буває індивідуальна та колективна, особистісна та професійна. Нині фахівці досліджують найрізноманітніші складники самосприйняття особистості: індивідуальний, культурний, етнічний, національний, громадянський, релігійний, професійний, нарративний тощо. На думку українських дослідників Н. Й. Черниш, М. О. Шульги (2000), І. О. Кресіної (1998), загальна ідентичність складається з окремих «ідентитетів», що є багатоплановими за сферами прояву. Кожна з них відображає певний аспект самоусвідомлення та самовизначення особистості на будь-якому етапі її самореалізації та розвитку. Розуміння того, що відбувається з людиною з її ставленням до себе та до інших, може бути пов'язано з її резилієнтністю (гнучкістю) та здатністю долати життєві кризи спрямованостями (Кресіна І., 1998). Уміння аналізувати та передбачати особливості професійного самоотождення педагогічних працівників відкриває нові перспективи для осмислення соціальних та психологічних процесів і змін у сучасному суспільстві, можливості для прогнозування та створення ефективних практик для відновлення цієї самості.

Психологи та психоаналітики були серед перших, хто почав вивчати ідентичність як явище, що може бути емпірично досліджено. На їхню думку, це процес, який може динамічно рухатись і змінюватись залежно від того, в яких умовах формується особистість чи перебуває протягом тривалого часу. Психологічний підхід сфокусовано насамперед на особистісному вимірі аналізованого процесу, коли його належить розглядати як один із ключових складників саме структури особистості. Основну увагу дослідники приділяють тому, як відбувається ідентифікація, тобто процес формування уявлень і переконань про себе та власне місце в суспільстві: як Я виявляюсь, що віддаю й отримую, взаємодію з людьми й Усесвітом у тих умовах, які формують мою сучасність.

Новатором цього підходу фахівці вва-

жають Е. Еріксона, який ґрунтовно досліджував поняття ідентичності у своїй праці «Дитинство та суспільство» в ХХ сторіччі. Хоча він і не запропонував чіткого визначення, але описував її як динамічний процес, через який наш життєвий досвід, емоційні прояви, тілесні проживання інтегруються в образ індивідуального «Я». Його ідеї про мінливу природу ідентичності згодом прийняли й розвинули більшість наукових шкіл, що займаються цією проблематикою. Концепція Е. Еріксона (Erik H. Erikson, 1973) є фундаментальною для нашого дослідження. Він розглядає самість як результат подолання вікових криз, де професійна ідентичність починає формуватися на етапі «генеративність та стагнація», тому, коли вона створюється через подолання криз, то в умовах нестабільності може зазнавати деформації. У педагогічних працівників цей процес нині ускладнюється не лише проживанням у складних умовах тривалої невизначеності, а і постійними змінами у сфері освіти.

Комунікативна природа розглядуваного феномена полягає в тому, що кожен починає сприймати себе таким, яким його бачать інші через будівництво процесу взаємодії. Виконуючи різні ролі, спостерігаючи за тим, які з них є успішними й ефективними у спілкуванні та соціальному виявленні, індивід оцінює себе з цього погляду. Людина набуває уявлення про себе лише завдяки спілкуванню з іншими. «Я стає Я тільки через Ти. Ти запрошує мене до розмови», – так М. Бубер говорив про народження спільноти й особистісної ідентичності (Бубер М., 2012). Самість та інтеракція постійно перетікають одна в одну в плавному русі буття, що вказує на те, що вони можуть бути допоміжними аспектами у відновленні самоотождення, коли є усвідомлення, які саме ролі й уявлення людини про себе є успішними й ефективними, а які ні.

Одним із перших дослідників, що застосував поняття «ідентичність» у рамках символічного інтеракціонізму, був І. Гофман. Він розглядав стигму як «бар'єр між тим, ким людина є насправді, і тим, ким

вона хотіла б здаватися, тобто між «Реальним «Я» та «Ідеальним» Я» і чим значнішим був той бар'єр, тим складнішою була адаптація людини до змін та кризових подій, що приходили в її життя. Такий розрив зумовлений різними чинниками: фізичними вадами, особливостями поведінки, расовою або релігійною належністю тощо. Ці стигми базуються на очікуваннях суспільства, і саме вони часто змушують людину приховувати певні риси своєї ідентичності, які не вважають ефективними чи привабливими» (Goffman E., 2022). Учений ставить під сумнів поняття «справжньої» самості, особливо в разі, коли соціально очікуване (віртуальне) самовизначення не збігається з реальним. Такий розрив призводить до внутрішнього конфлікту, що негативно впливає на сприйняття себе та взаємодію з соціальним середовищем. Дослідник підкреслює, що формування особистісної і професійної ідентичності неможливе без опори на елементи соціального образу «Я».

Серед українських учених самовизначеність особистості розглядає Т. В. Кубриченко, яка акцентує на гендерному вимірі. Учена вказує на те, що вона є взаємодією біологічних, соціальних та еґо-процесів. Водночас усвідомлення своєї належності до певної статі супроводжується розумінням мужності й жіночності, прийняття певних гендерних ролей (Кубриченко Т. В., 2012, с. 329). Їх характер залежить від особливостей Я-образу індивіда та від того, як саме буде відновлюватися його ідентичність після проживання травматичної події. Це є важливим чинником під час формування індивідуального підходу до відродження професійної самості освітян.

Особливу увагу професійній ідентичності приділяє К. Шамлян. З її погляду, самість особистості – це інтегративне начало, центральна якість, що дає людині відчуття нерозривного зв'язку з оточенням, соціальним світом. Вона суб'єктивно переживається як почуття внутрішньої тотожності та інтегрованості в часі та просторі, як образ себе, що приймає особистість, з усім багатством стосунків зі всім соціаль-

ним світом (Шамлян К., 2008, с. 213). Це збігається з потребою повернення людині відчуття опори і безпеки перед тим, як відновлювати її професійну самовизначеність. Особистісне ототожнення свого «Я» з тими умовами і задоволенням базових потреб може безпосередньо впливати на те, наскільки людина буде спроможна почати відновлюватись і відроджувати своє професійне «Я».

На важливість змоги взяти до уваги ситуацію як чинник розвитку особистості вказує В. В. Москаленко. З її погляду, вона є тим місточком, що з'єднує об'єктивний зовнішній світ і свідомість людини, у якій він віддзеркалюється як самосвідомість у різних її формах, зокрема в ідентичності. Травматизм виявляється на різних рівнях суспільної вертикалі: макрорівні, мезорівні та мікрорівні, що характеризують масштаби, у яких ідентичність виявляється. На макрорівні травматична ситуація охоплює великі спільноти, а власне травматичні зміни є історичними. На мезорівні – виявляється як дезорганізація та деструктуризація цінностей і норм у людських спільнотах. Мікрорівень – це масштаб індивідуальної біографії людини (Москаленко В. В., 2024, с. 250). Уважаємо, що символічний інтеракціонізм зосереджується на тому, як формується ідентичність, через які механізми взаємодії та впливу соціального оточення відбувається процес ототожнення.

На основі досліджень учених розуміємо *ідентичність* як багатокомпонентне поняття, що позначено сукупністю уявлень людини про себе, про своє місце в соціумі, про власну взаємодію з іншими, усвідомлення себе як окремої особистості, яка не схожа на інших.

Проаналізуємо одну з класичних теорій розглядуваної категорії самовизначення в психології – теорію соціальної ідентичності Г. Теджфела, що сприяла подальшому розкриттю механізмів цього феномена (Social Identity Theory), який визначено як частину ідентичності особистості, що виникає з усвідомлення свого членства в соціальній спільноті разом із ціннісним та

емоційним значенням. Автор запропонував модель, що пояснює міжгрупову наявність і взаємодію ідентичностей (Tajfel H., 1981). У цій теорії Г. Теджфел акцентує на отождненні себе як педагога з професійною спільнотою, що руйнується в умовах нестабільності, може спричинювати дисоціацію професійної самовизначеності та дестабілізацію психоемоційних станів.

З огляду на сказане визначимо чинники кризи аналізованого професійного феномена освітян:

- тривала невизначеність (страх втрати роботи, зміни стандартів освіти);
- емоційне та професійне вигорання (професійна деформація особистості, емоційна нечутливість);
- цифрова трансформація (потреба швидкої адаптації до нових технологій);
- війна та міграція (зруйновані соціальні зв'язки, травматичний досвід);
- особистісні кризи (криза ідентичності, розлучення, втрата роботи);
- ментальна та емоційна втома (низька концентрація уваги, проблеми в обробленні великої кількості інформації, з чим раніше легко могли впоратися, небажання емоційно спілкуватися з близькими людьми);
- нестача сформованих навичок саморегуляції (уміння керувати і відновлювати власний психоемоційний стан).

Аналізуючи сучасні інструменти впливу на конструктивне відновлення ідентичності, зазначимо важливість ефективності творчих і тілесних технік як інструментів для відновлення суб'єктивного «Я», зміцнення внутрішніх ресурсів та формування нових смислів у посттравматичному середовищі. У періоди стабільності самоусвідомлення підтримується через звичні структури – сім'ю, роботу, соціум. Під час кризи такі опори можуть зникати

або розмиватися, тому особистість починає шукати нові засоби для інтеграції себе, а психологічні практики можуть стати ефективним інструментом. Розглянемо деякі з них, а саме: арттерапевтичні та тілесно-орієнтовані технології.

Арттерапія як шлях до відновлення професійної ідентичності.

У сучасному розумінні арттерапія – це не просто створення естетично привабливих об'єктів, а процес, спрямований на внутрішнє зцілення та відновлення. Ключовий акцент робиться не на результат, а на сам акт творчості. У цьому процесі людина має змогу досліджувати свої емоції, почуття, конфлікти та потреби через різні художні форми – від малюнка до руху, музики чи слова. Термін «арттерапія» виник у професійному лексиконі психологів Західної Європи в середині ХХ століття. Він охоплює низку методів, що сприяють зціленню людини через творчість. Арттерапія – напрям психотерапії, який через символічну, образну та творчу діяльність активізує несвідоме, дає змогу висловити та в «безпечному просторі» вивільнити певні емоції, і наповнитися новими комфортними станами, почуттями, віднайти нові або відновити ті, що є внутрішніми ресурсами. В умовах війни саме цей напрям психотерапії дає змогу створити безпечний простір, у якому особистість може переосмислити власні травматичні переживання. Образ є «м'якою» мовою, яка дозволяє говорити про складне без загрози. Арттерапія ефективна під час ПТСР, тривожності, втраті сенсу, депресивних станів. Малювання, колаж, робота з метафоричними картами, створення історій – усе це сприяє емоційному розвантаженню та структуризації особистісного досвіду.

Є два основні напрями арттерапії:

1. З використанням готових творів мистецтва – картин, музики, поезії тощо. Цей напрям дає змогу пережити емоції на високому естетичному рівні та знижує страх перед власною творчістю.
2. З опорою на власну креативність клієнта. Тут перевага в особистій

залученості, процесі самовираження та інсайтах, що виникають у ході творення. Саме цей напрям має більше прихильників серед сучасних фахівців.

Творчість – це не про знання, а про вихід за їх межі. Це відмова від стереотипів і створення нового. Це пошук себе і свого способу буття і саме це допомагає відновлювати професійну та особистісну ідентичність.

Визначимо переваги арттерапії як психокорекційного інструменту. Вона є універсальним методом психосоціальної підтримки, оскільки її застосування не обмежується віковими, культурними чи соціальними рамками. Участь в арттерапевтичному процесі не потребує спеціальних художніх навичок або попереднього досвіду у сфері образотворчого мистецтва, що розширює доступність цього метода для широкого кола. Особливо цінна вона як засіб невербальної комунікації для осіб, яким складно розповісти про свої внутрішні переживання, або ж для тих, хто схильний до надмірного раціоналізування через мову. Через художній образ вона дає змогу глибше і безпечніше опрацювати емоційний досвід і трансформувати його. Крім того, творча діяльність у рамках арттерапії виконує важливу соціальну функцію – сприяє встановленню контакту та довіри між учасниками взаємодії, зокрема між спеціалістом і клієнтом, або між самими особистостями терапевтичної групи. Мистецтво виконує роль комунікативного «мосту», що долає психологічні бар'єри і сприяє відновленню самості або пошуку нового аспекту своєї професійної ідентичності.

Арттерапія також відкриває унікальні можливості для самопізнання та рефлексії, даючи змогу доторкнутися до несвідомих аспектів особистості через символічні образи та метафори. Її інсайт-орієнтований підхід базується на принципах прийняття, внутрішньої безпеки та поваги до особистих меж, що створює сприятливу атмосферу для вільного самовираження. Залучення

до мистецтва сприяє відчуттю особистісної автономії, оскільки саме клієнт приймає рішення щодо змісту та форми свого творчого продукту (Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г., 2021).

Пропонуємо систему підходів до використання арттерапії для акумуляції внутрішніх ресурсів особистості.

1. **Арттерапевтичний підхід** – застосування творчої діяльності (малювання, колаж, ліплення, музика) для виявлення та посилення внутрішніх сил.
2. **Тілесно-орієнтований підхід** – робота з тілом через дихальні практики, релаксаційні техніки, рухові вправи для зняття напруги та відновлення енергії.
3. **Когнітивно-поведінковий підхід** – зміна неефективних переконань, розвиток позитивного мислення та навичок самопідтримки.
4. **Екзистенційний підхід** – пошук сенсу життя, переосмислення цінностей і пріоритетів, формування внутрішньої опори.
5. **Наративний підхід** – переосмислення особистої історії, створення нових «життєвих сценаріїв» та образів майбутнього.
6. **Майндфулнес і медитативні практики** – розвиток усвідомленості, навичок перебування «тут і зараз» для зниження стресу.
7. **Ресурсно-орієнтований коучинг** – виявлення сильних сторін, талантів і можливостей особистості та їх застосування для досягнення цілей.
8. **Соціально-підтримувальний підхід** – опора на соціальні зв'язки, групову підтримку та спільну діяльність.

Арттерапія пропонує широкий спектр методів для виявлення, активації та підтримки внутрішніх ресурсів, що є особливо цінним в умовах психологічної нестабільності, зокрема: колаж, медитативне (інтуїтивне) малювання, візуалізація ресурсного образу, ліплення, музикотерапія.

Нижче подано найефективніші практики, що зарекомендували себе як дієві інструменти психоемоційної підтримки та відновлення і трансформування як особистісної, так і професійної власної ідентичності освітян.

1. *Візуалізація ресурсного образу (ресурсне малювання)*. Цей метод передбачає зображення внутрішніх підтримувальних образів або символів, що асоціюються з силою, безпекою чи натхненням. Візуальні практики допомагають клієнтові (усім, хто звернувся до психолога) виявити позитивні частини свого «Я» і встановити з ними символічний контакт.
 2. *Колаж*. Як метод поєднує візуальну та сенсорну стимуляцію. Вибір зображень, кольорів, фактур, а також сам процес приклеювання матеріалів сприяє відновленню тілесної присутності, стабілізації й опрацюванню емоцій через багатоканальне сприйняття.
 3. *Соматичні арттерапевтичні практики*. Робота з тілом у поєднанні з творчістю дозволяє людині актуалізувати фізичні ресурси, краще усвідомити власні межі, опори та сигнали тіла. Такий підхід зумовлює інтегрування психоемоційних процесів із тілесними переживаннями, підсилюючи ефект саморегуляції.
 4. *Наративні техніки (ресурсні листи, терапевтичні казки)*. Створення письмового звернення до себе або написання символічної історії, у якій головний герой долає труднощі, стимулює рефлексію, мобілізує життєвий досвід і підтримує внутрішню силу особистості. Наратив є інструментом переосмислення досвіду та емоційної інтеграції.
 5. *Медитативне (інтуїтивне) малювання*. Повільне, ритмічне створення ліній і форм має заспокій-
- ливу дію на психіку, сприяє відновленню внутрішнього балансу, гармонізації емоційного стану та посиленню усвідомленості. Такий процес стимулює доступ до глибинних ресурсів особистості.
6. *Ліплення (робота з матеріалом)*. Тактильна взаємодія з глиною, пластиліном або іншими пластичними матеріалами позитивно позначається на стані нервової системи, сприяє зниженню тривожності. Створення об'єкта власноруч викликає відчуття ефективності, контролю та здатності до впливу.
 7. *Звукова арттерапія (музикотерапія, вокальна імпровізація)*. Використання ритму, інструментального супроводу або власного голосу сприяє регуляції емоцій, відновленню внутрішнього ритму та гармонізації. Звучання власного голосу має потужну дію на самовідчуття й самоідентифікацію, виконуючи функцію афірмації існування: «Я є, я звучу, я в контакті з собою» (Баєр У., 2015).
- Тілесно-орієнтовані практики та зв'язок тіла з ідентичністю*
- Тіло зберігає пам'ять про всі події, що переживає людина. Саме через нього проявляються тривога, страх, втома. В умовах тривалої війни тіло часто стає джерелом негативних симптомів: безсоння, напруги, панічних атак, соматичних скарг. Тілесно-орієнтовані практики – це техніки дихання, заземлення, робота з тілесною усвідомленістю, що дозволяють людині повернутися до «тут-і-зараз», відчутти підтримку, знайти нову опору в собі. Їх часто використовують водночас з арттерапією для досягнення ефекту глибокої стабілізації.
- Для ознайомлення пропонуємо фрагмент власної розробки майстер-класу «Сила імені як основа ідентичності під час кризових та травматичних подій життя».
- Мета:** Допомогти учасникам усвідомити значення власного імені як елемента

особистісної ідентичності та ресурсу для психологічної стабілізації під час кризових та травматичних подій. Розкрити символічне та психологічне значення імені у процесі формування особистості. Допомогти дослідити зв'язок між іменем та особистісними рисами, цінностями, родовою історією. Через символічні, арттерапевтичні та психологічні засоби дати змогу учасникам знайти внутрішню опору, власні ресурси та глибше зрозуміти себе, бачити своє ім'я не лише як формальність, а як потужний символ особистісної цільності.

- Тривалість майстер-класу: від 1,5 до 3 год
- Необхідні матеріали: (листи А4 або А3, засоби для малювання (олівці, фломастери, фарби, пензлі).

Перебіг майстер-класу

Вступне слово психолога. Ім'я – це не просто слово, яке нам дають при народженні. Воно є символом нашої ідентичності, частиною нашої історії та самовизначення, воно з нами прогтягом усього нашого життя. У кризові моменти життя (втрата, війна, зміна соціального статусу, внутрішня дезорієнтація) людина часто втрачає зв'язок із собою, своїми цінностями та відчуттям власної цілісності. На цьому майстер-класі ми розглянемо, як ім'я впливає на самоідентифікацію, як воно може стати ресурсом під час життєвих криз і які практичні техніки допомагають використовувати «силу імені» для відновлення психологічної рівноваги. Під час травматичних подій, таких, як війна, вимушене переселення, втрата близьких або професійного статусу, людина може переживати «кризу Я» – стан, у якому вона втрачає розуміння власної ролі, сенсу та місця в житті. Дослідження показують, що ідентичність людини є ключовим фактором у процесі подолання психологічних труднощів (Erikson E, 1973; Marcia, 1980). Ім'я як носій історії та символ особистості може бути якорем у моменти нестабільності, допомагаючи людині віднайти свою внутрішню силу. Ім'я – це перший елемент нашої особистості, який

ми засвоюємо ще в ранньому дитинстві. Воно закладене в нашій підсвідомості як основа самовизначення. У культурологічних дослідженнях ім'я часто асоціюється з родовою пам'яттю, сімейною історією, цінностями.

Основна частина

1. Вправа «Використання імені як ресурсу під час криз»

Мета: Показати, як ім'я може стати якорем стабільності та внутрішньої сили в часи змін і травматичних переживань. Допомогти учасникам віднайти нові сенси власного імені, що підтримують їх у складні періоди. Навчити практичних технік, що допомагають застосовувати ім'я як інструмент самопідтримки та емоційного відновлення. Допомогти учасникам розвинути саморефлексію, що сприяє глибшому розумінню себе через власне ім'я. Виявити внутрішні ресурси, що дозволяють людям долати труднощі та зберегти себе в кризових умовах .

Методичний коментар. Беремо аркуш формату А4 або А3 і посередині пишемо своє ім'я друкованими чи письмовими літерами, як відгукується в тому варіанті, що нам найбільше подобається, чи хочеться, щоб звучало наше ім'я. Після цього промовляємо, що далі з кожною літерою нашого імені будемо досліджувати певний образ тварини, який побачимо, або відчujemo, або може бути приховане в цій літері, і саме зараз найбільше відгукнеться і його захочеться проявити. У процесі дослідження ідентичності перетворюємо кожен букву нашого імені на образ тварини, який у нашій уяві побачили в тій або іншій букві.

Після того, як наша найменка перетворилася на різні образи ссавців, за бажанням їх можна прикрасити різними кольорами. Ми обираємо один або кілька образів тварин, які зараз найбільше відгукуються, і навколо них пишемо ті якості, які в нашому сприйнятті притаманні їм. Вони можуть мати для нас ресурсне, підтримувальне значення.

Після цього можна працювати з малюнком у кількох напрямках.

1. Створити у вигляді колажу або за допомогою метафоричних карт сприятливе місце проживання для всіх тварин або для тих образів, які більш актуалізовані та емоційно забарвлені з нашого імені для того, щоб підсилити власні ресурси.

2. Попрацювати з казкою за алгоритмом наповнення ресурсом чи пошуку нових можливостей, інших алгоритмів подолання кризової ситуації. По завершенні роботи проводимо рефлексію.

Підсумовуємо. Ім'я – це не просто набір звуків, а ключ до власної ідентичності та сили. У кризові моменти воно може стати точкою опори, допомагаючи повернутися до себе та віднайти внутрішній баланс. Використання символічного ресурсу імені та арттерапевтичних вправ є ефективною технікою для повернення до себе в кризові моменти. У поєднанні з тілесно-орієнтованими методами ці практики сприяють інтеграції травматичного досвіду, розвитку резиліентності та відновленню професійної ідентичності.

Висновки та перспективи дослідження. У статті досліджено можливості ефективного відновлення професійного самоусвідомлення особистості в умовах тривалої невизначеності в період війни засобами творчих і тілесних технік.

У процесі аналізу поняття «ідентичність» з'ясовано, що в умовах проживання тривалої нестабільності важливо приділяти увагу відновленню професійної самовизначеності педагогічних працівників.

Основними чинниками кризи розглядуваного самоотожднення педагогічних

працівників в умовах тривалої невизначеності є війна, ментальна й емоційна втома від перебування у стані нестабільності, страхи за долю своїх близьких, які воюють на фронті, скорочення закладів освіти, невідповідна заробітна плата, загроза здоров'ю та життю тощо.

З'ясовано, як за допомогою реалізації різних психологічних практик можна поліпшити ментальне здоров'я освітян, розкрито сутнісні ознаки напряму діяльності, спрямованого на усвідомлення можливостей відновлення та стабілізації психоемоційного стану педагогічних працівників, що впливатиме на їхню професійну реалізацію та сприятиме піднесенню рівня якості життя. Визначено, що використання запропонованих психологічних арттерапевтичних, тілесно-орієнтованих технік як виду соціально-психологічної допомоги можна розглядати як ефективні практики, які під час подолання посттравматичного стресу, тривоги та кризи ідентичності є важливим складником ментального здоров'я.

Розроблено та апробовано практичний майстер-клас «Сила імені як основа ідентичності у кризові та травматичні події життя», метою якого є відновлення й усвідомлення означеної якості як можливості подолання психоемоційних та ментальних наслідків кризи війни в умовах невизначеності.

Перспективним вважаємо дослідження інших видів ідентичності педагогів – власної, цілісної тощо – та її відновлення через урахування їхніх потреб у повоєнний час.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Баєр У. Творча терапія – терапія творчості (Теорія та практика психотерапії, що використовує різноманітні форми творчої активності) / У. Баєр. – М. : «Клас», 2015. – 552 с.
2. Бубер М. Я і Ти. Шлях людини за хасидським вченням / М. Бубер. – К. : Дух і Літера, 2012. – 272 с.
3. Голоденко О. Аналіз теоретичних підходів до вивчення феномену ідентичності в соціогуманітарних науках / О. Голоденко. – Режим доступу: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/9800/1/socst_2013_1_9.pdf
4. Кресіна І. Українська національна свідомість і сучасні національні процеси. Ет-

нополітичний аналіз / І. Кресіна. – К., 1998. – С. 83–89.

5. Кубриченко Т. В. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна) // Т. В. Кубриченко. – 2012. – № 2. – Том 2. – С. 329. – Режим доступу: <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/417>

6. Левченко О. Психологічні техніки відновлення особистісної клітини через роботу з ім'ям / О. Левченко // Психотерапія сьогодення. – 2021. – № 2. – С. 35–49.

7. Москаленко В. В. Ідентичність як чинник зростання особистості в умовах травматичної ситуації / В. В. Москаленко // Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи : Збірник наукових праць за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Житомир, 4 квітня 2024 року) / Ред. колегія : Л. Котлова, Л. Бутузова, С. Максимець. – М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соціально-психологічний факультет. – Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2024. – 388 с.

8. Пономарьов А. П. Українське іменослово: походження і значення імені / А. П. Пономарьов. – Київ : Освіта, 2013. – 256 с.

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

10. Франкл В. Людина у пошуках сенсу / Пер. з англ. / В. Франкл. – Київ : КМ-Букс, 2017. – 240 с.

11. Чупрій Л. Арттерапія у роботі з кризовими станами: методологічний підхід / Л. Чупрій // Журнал практичної психології. – 2020. – № 4. – С. 89–102.

12. Чутора М. Підходи до розуміння сутності явища стигми / М. Чутора // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. – Випуск 24. – С. 199–203. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2012_24_65

13. Шамлян К. Професійна ідентичність особистості / К. Шамлян // Соціогуманітарні проблеми людини. – 2008. – № 3. – С. 137–142. – Режим доступу : <https://nasplib.isofts.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/ac1d179e-f3da-40e2-9e24-720819771338/content>

14. Шульга М. Маргінальність як криза ідентичності / М. Шульга // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. – 2000. – № 3. – С. 166–170.

15. Erik H. Erikson. Identität und Lebenszyklus, Suhrkamp Verlag. – Frankfurt am Main. – 1973.

16. Goffman E. Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity. – 2022. – 160 p.

17. Tajfel H. Human groups and social categories: Studies in Social Psychology. – Cambridge University Press, 1981. – 384 p.

RESTORING THE PROFESSIONAL IDENTITY OF TEACHING STAFF IN CONDITIONS OF PROLONGED UNCERTAINTY

Drobysheva Maryna,

*Senior Teacher of the Department of Pedagogy,
Psychology and Educational Management
Mykolaiv In-Service Teachers Training Institute
4-a, Admiralska Street, 54001, Mykolaiv, Ukraine
maryna.drobysheva@moippo.mk.ua*

The article addresses the problem of the loss and restoration of professional identity among pedagogical workers in conditions of prolonged uncertainty, which can complicate their

emotional and psychological recovery. An analysis of contemporary scientific approaches to the study of professional identity is carried out, its structure is outlined, and key factors contributing to crisis development as well as strategies for overcoming it are identified. Emphasis is placed on the use of art therapy and body-oriented practices as tools for restoring internal resources, achieving psycho-emotional stabilization, and fostering self-reflection during crises.

The methodological article examines the process of restoring professional identity through art therapy and body-oriented approaches. For the first time, the author proposes a methodology specifically designed to address this problem. The article clarifies how art therapy techniques can facilitate the restoration of an individual's psycho-emotional state, support processes of self-knowledge, enhance emotional stability, and contribute to the formation of a pedagogical worker's professional identity. An author's methodology for exploring identity through the symbolism of the name is presented.

An interdisciplinary study of professional identity under prolonged instability caused by the war in Ukraine is conducted. Specific examples are provided to illustrate the analysis of key approaches to studying identity and to demonstrate ways of effectively restoring professional identity in conditions of prolonged uncertainty, including war, loss of stability, and changes in social and professional roles. An effective master class is proposed, applicable in social work and psychological practice. A wide range of methods is identified for activating, supporting, and enhancing the internal resources of adults, which is especially valuable in contexts of psychological instability.

Keywords: *art therapy; body-oriented practices; identity; psycho-emotional stabilization; resource; self-support; war.*

REFERENCES

1. Baier, U. (2015). *Tvorcha terapiia – terapiia tvorchistiu (Teoriia ta praktyka psykhoterapii, shcho vykorystovuiie riznomanitni formy tvorchoi aktyvnosti)* [Creative therapy – therapy through creativity (Theory and practice of psychotherapy using various forms of creative activity)]. M.: «Clas» (ukr).
2. Buber, M. (2012). *Ya i Ty. Shliakh liudyny za khasyds'kym vchenniam* [I and You. The Path of Man according to Hasidic Teachings]. K.: Dukh i Litera (ukr).
3. Chuprii, L. (2020). Artterapiia u roboti z kryzovymy stanamy: metodolohichni pidkhid [Art therapy in work with crisis states: methodological approach]. *Zhurnal praktychnoi psykholohii*, 4, 89–102 (ukr).
4. Chutora, M. (2012). Pidkhody do rozuminnia sutnosti yavlyshcha styhmy [Approaches to understanding the essence of the phenomenon of stigma]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Pedagogika. Sotsialna robota. Vypusk 24*, 199–203. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2012_24_65 (ukr).
5. Erik H. Erikson (1973). *Identität und Lebenszyklus*, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main (germ).
6. Frankl, V. (2017). *Liudyna u poshukakh sensu* [Man's Search for Meaning]. Per. z anhl. Kyiv: KM-Buks (ukr).
7. Goffman E. (2022). *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity* (eng).
8. Holodenko, O. (2013). Analiz teoretychnykh pidkhodiv do vyvchennia fenomenu identychnosti v sotsiohumanitarnykh naukakh [Analysis of theoretical approaches to the study of the phenomenon of identity in socio-humanitarian sciences]. Retrieved from: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/9800/1/socst_2013_1_9.pdf (ukr).
9. Kalka, N., Kovalchuk Z. & Odyntsova H. (2021). *Praktykum z art-terapii* [Art therapy

workshop]. Ch. 2. Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav (ukr).

10. Kresina, I. (1998). *Ukrainska natsionalna svidomist i suchasni natsionalni protsesy. Etnopolitychnyi analiz* [Ukrainian national consciousness and modern national processes. Ethnopolitical analysis]. К., 83–89 (ukr).

11. Kubrychenko, T. V. (2012). Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav (seriia psykholohichna). № 2. Tom 2, 329 [Scientific Bulletin of the Lviv State University of Internal Affairs (psychological series)]. Retrieved from: <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/417> (ukr).

12. Levchenko, O. (2021). Psykholohichni tekhniki vidnovlennia osobystisnoi klityny cherez robotu z imiam [Psychological techniques for restoring the personality cell through work with the nam]. *Psykhoterapiia sohodennia*, 2, 35–49 (ukr).

13. Moskalenko, V. V. (2024). Identychnist yak chynnyk zrostannia osobystosti v umovakh travmatychnoi sytuatsii [Identity as a factor of personality growth in a traumatic situation]. *Aktualni pytannia rozvytku osobystosti: suchasnist, innovatsii, perspektyvy* (Eds. L. Kotlova, L. Butuzova & S. Maksymets). Zhytomyrskiy derzhavnyi universytet imeni Ivana Franka, sotsialno-psykholohichniy fakultet (ukr).

14. Ponomarov, A. P. (2013). *Ukrainske imenoslovo: pokhodzhennia i znachennia imeni* [Ukrainian onomastics: origin and meaning of the name]. Kyiv: Osvita (ukr).

15. Shamlan, K. (2008). Profesiina identychnist osobystosti [Professional identity of the individual]. *Sotsiohumanitarni problemy liudyny*, 3, 137–142. Retrieved from: <https://nasplib.isoftware.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/ac1d179e-f3da-40e2-9e24-720819771338/content> (ukr).

16. Shulha, M. (2000). Marhinalnist yak kryza identychnosti [Marginality as an identity crisis]. *Sotsiologhiia: teoriia, metody, marketynh*, 3, 166–170 (ukr).

17. Tajfel H. (1981). *Human groups and social categories: Studies in Social Psychology*. – Cambridge University Press (eng).

Стаття надійшла до редакції: 20.08.2025

Прийнято до друку: 24.09.2025