

УДК: 159.95

Олеся ПОСВІСТАК

докторка психологічних наук, професорка,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0002-8462-3584>,
e-mail: posvistak_olesia@ukr.net

Василь ШЕПЕЛЛА

старший науковий співробітник,
Хмельницький національний університет,
<https://orcid.org/0009-0001-0685-2744>
e-mail: shepellavasy@gmail.com

ФОТОАРТТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ НЕВЕРБАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

У статті теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність фотоарттерапії як інструменту невербальної комунікації у процесі соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Актуальність дослідження зумовлена необхідністю подолання комунікативних бар'єрів та травматичних переживань, спричинених війною. На основі результатів емпіричного дослідження зафіксовано статистично значущу позитивну динаміку за ключовими показниками: адаптивність, самоприйняття, емоційний комфорт та внутрішній контроль. Доведено, що 21-денний цикл фотоарттерапевтичних вправ сприяє зниженню рівня ескапізму та дезадаптивності, активуючи роль ВПО як суб'єкта соціального простору. Фотографія визначена як ефективний медіатор, що допомагає вибудувати «комунікативний місток» між особистістю та новою громадою.

Ключові слова: внутрішньопереміщені особи, фотоарттерапія; криза емоційної байдужості; сім'я; невербальна комунікація; комунікативні бар'єри.

Olesia POSVISTAK, Vasyl SHEPELLA

Khmelnyskyi National University

PHOTOARTTHERAPY AS A TOOL OF NON-VERBAL COMMUNICATION IN THE PROCESS OF SOCIAL ADAPTATION OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS

The article provides a theoretical substantiation and experimental verification of the effectiveness of photo art therapy as a method of non-verbal communication in ensuring the social adaptation of internally displaced persons. The relevance of the topic is determined by the unprecedented scale of forced migration in Ukraine caused by full-scale military aggression, which has led to deep psychological trauma, social alienation, and communicative barriers among the displaced population. The authors emphasize that traditional verbal therapy often encounters subconscious resistance; thus, photography acts as a powerful mediator, allowing individuals to bypass cognitive filters and externalize traumatic experiences through visual metaphors.

The methodological framework of the study is based on a 21-day experimental cycle involving 46 respondents. The study introduces authorial techniques, specifically the

"Adaptation Photo Diary" and "Me and My New Space," which are designed for the cognitive and emotional restructuring of experience. These methods aim to transform the perception of a "foreign" environment into a "familiar and predictable" one by stimulating neuroplasticity and identifying positive environmental stimuli. Psychodiagnostic monitoring was conducted using the Rogers-Diamond Social-Psychological Adaptation Inventory.

The results of the empirical study demonstrated a pronounced positive dynamics across all key indicators. A statistically significant increase was recorded in the levels of adaptability (from 72.4 to 112.8 points), self-acceptance, and emotional comfort. Simultaneously, there was a substantial decrease in maladaptation and escapism, indicating the restoration of the respondents' subjectivity and their transition from social isolation to openness. The study confirms that the systematic use of photo art therapy facilitates the formation of a "communicative bridge" between IDPs and their host communities. The findings prove that non-verbal visual communication effectively reduces anxiety and creates the necessary prerequisites for successful integration into a new social space.

Keywords: Internally displaced persons (IDPs); photo art therapy; crisis of emotional indifference; family; non-verbal communication; communicative barriers.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-1-32>

Стаття надійшла до редакції / Received 22.01.2026

Прийнята до друку / Accepted 19.02.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Посвістак Олеся, Шепелла Василь

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Актуальність теми зумовлена безпрецедентним для сучасної історії України зростанням кількості внутрішньо переміщених осіб, спричиненим повномасштабною збройною агресією росії та супутніми гуманітарними катастрофами. Масове переміщення населення висуває на передній план проблему соціальної адаптації людей, які втратили звичне середовище, житло та соціальні зв'язки. Процес інтеграції в нові громади супроводжується, поряд з матеріальними проблемами, глибокими психологічними труднощами: хронічним стресом, високим рівнем тривожності, депресивними станами тощо. Традиційні методи вербальної терапії та соціального супроводу часто стикаються з комунікативними бар'єрами – емоційним заціпенінням або підсвідомим опором, коли людина не в змозі вербалізувати пережитий травматичний досвід. У цьому контексті особливого значення набувають методи арттерапії, зокрема фотоарттерапія. Як інструмент невербальної комунікації, фотографія дозволяє оминати когнітивні фільтри, оскільки через візуальні образи людина транслює свій стан, минаючи опір, який виникає при спробі описати ситуацію словами та сформуванню новий «комунікативний місток»: фотографія стає медіатором у взаємодії між

внутрішньо переміщеними особами (ВПО) та приймаючою громадою, сприяючи порозумінню на рівні спільних візуальних сенсів та цінностей. З огляду на це актуалізується вивчення динаміки психоемоційного стану ВПО та пошук ефективних факторів, що стимулюють їхню здатність до успішної соціальної адаптації через творче освоєння нового життєвого простору. Дослідження потенціалу фотоарттерапії також дозволяє розробити м'які стратегії психологічної підтримки.

Аналіз досліджень та публікацій

Проблеми адаптації та життєдіяльності ВПО є предметом дискусій науковців як в Україні, так і за кордоном. Дослідження різних аспектів соціально-психологічної адаптації ВПО представлені у наукових працях Я. Сичкової, Н. Цибуляк, Г. Лопатіної та ін. [2]. Авторами виявлено та систематизовано бар'єри, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи та фактори, що сприяють їх адаптації та інтеграції в нове середовище приймаючої громади [2]. Я. Юрків аналізує труднощі адаптації ВПО, зокрема, дітей та людей похилого віку [6]. Є. Таранцов, Д. Гребенюк, Н. Валика розглядають психологічні особливості адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб до нових соціальних спільнот [5]. Окремі аспекти інтеграції мігрантів у новому середовищі вивчають Л. Девід, Дж. Беррі [10], Н. Гаслама [11] та ін. Окремі проблеми ВПО аналізують М. Абедталас, А. Мамо, С. Масад, Д. Картал. Становлення фототерапії як самостійного напрямку в науковому дискурсі припадає на 70-ті роки ХХ століття. Фундаментальний внесок у розробку її методологічного апарату зробили Дж. Вайзер [17], яка обґрунтувала принципи фахового супроводу в межах цього методу, та Дж. Гровер [8], чії праці присвячені специфіці застосування фотографії в реабілітації травматичного досвіду. Питання результативності індивідуального формату фототерапевтичної роботи було висвітлено у дослідженнях А. Ентіна [7]. Сучасний стан розвитку напрямку характеризується спробами систематизації накопиченого досвіду. Зокрема, Г. Тромбета, Л. Сціенза та М. дос Рейс у 2021 році здійснили ретроспективний аналіз наукових напрацювань за два десятиліття [14]. В контексті подолання кризових станів заслуговують на увагу розвідки А. Давар та співавторів [9]. Терапевтичний потенціал візуального мистецтва підтверджується також роботами Л. Міласан [18] у сфері підтримки ментального здоров'я. Примітно, що К. Дайер акцентує увагу на щоденній фотофіксації як дієвому інструменті протидії стресу, а група дослідників під керівництвом Ч. Аптона [15] пропонує прикладні

рекомендації щодо використання фотографії для превенції професійного вигорання. Українська наукова думка також активно інтегрує арттерапевтичні підходи. Так, Л. Подкоритова [15] розглядає їх у контексті роботи з дітьми, які мають особливі освітні потреби. В. Шепелю та О. Посвістак розроблено та апробовано тренінг, спрямований на профілактику емоційного вигорання в сім'ях ВПО засобами фотоарттерапії [3; 4].

Формулювання цілей статті

Проблеми оптимізації процесів адаптації ВПО все ще залишаються актуальними, з огляду на це **метою** дослідження є експериментальна перевірка ефективності фотоарттерапії як методу невербальної комунікації у забезпеченні соціальної адаптації ВПО.

Виклад основного матеріалу

Методологія. Оцінка результативності застосування методів фотоарттерапії в контексті соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) здійснювалася на основі впровадження авторського циклу арттерапевтичних методик. Дослідження тривало 21 день, а емпіричну базу склали 46 респондентів. Психодіагностичний супровід та верифікація отриманих даних проводилися за допомогою опитувальника соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, що дозволило комплексно оцінити рівень адаптованості та психоемоційного благополуччя учасників.

Методика «Фотошоденник адаптації». Метою є когнітивно-емоційна реструктуризація досвіду, розвиток навичок рефлексивної усвідомленості, робота з тривожністю та стимулювання процесів нейропластичності шляхом формування позитивних асоціативних зв'язків із новим середовищем проживання. Враховуючи біологічну схильність людської психіки до фіксації на потенційних загрозах, методика пропонує механізм примусового «тренування» когнітивних структур для ідентифікації безпечних та афективно-позитивних стимулів. Систематична фіксація об'єктів навколишнього середовища сприяє десенсибілізації образу «чужого» простору, трансформуючи його у категорію «знайомого та прогнозованого».

Процедура виконання. Експериментальний вплив тривав упродовж 21 дня. Респондентам пропонувалося здійснювати щоденну фотофіксацію одного об'єкта в межах нової громади, що викликає позитивний інтенціональний відгук (естетичне задоволення, відчуття спокою або пізнавальний інтерес). Для кожної візуальної одиниці учасники вели рефлексивний щоденник (у цифровому або паперовому

форматі), структурований за трьома параметрами аналізу: «Що я бачу?», «Що я відчуваю?», «Чому цей об'єкт є важливим для мене сьогодні?».

Експериментальний цикл завершувався інтеграцією отриманого досвіду у формі створення підсумкового паперового або цифрового фотоколажу, що візуалізує динаміку освоєння простору.

Процедура передбачала групове обговорення, спрямоване на аналіз трансформації сприйняття. Запитання для обговорення:

- Чи важко було знайти «позитив» у перші дні порівняно з останніми?
- Як змінилося ваше сприйняття вулиць, якими ви ходите щодня?
- Чи з'явилося у вас відчуття, що цей простір став трохи «вашим»?

Методика «Я та мій новий простір». Методика спрямована на виявлення підсвідомих очікувань щодо нового соціального середовища, ідентифікація комунікативних бар'єрів та візуальне проектування особистісного простору в межах приймаючої громади.

Процедура виконання. Протягом підготовчого періоду учасники здійснюють тематичну фотозйомку, фіксуючи три типи об'єктів: особи, що викликають емоційний відгук (зацікавленість, тривогу, емпатію); локації, що асоціюються із безпекою або відчуженням; деталі, що маркують перехід до «нового життя» та зміну соціальних ролей.

Учасники створюють колаж на аркуші паперу. Центр колажу: фото самого учасника (або символ, що його заміщує). Периферія: фотографії елементів нової громади. Фон: учасник обирає колір тла. На етапі вербалізації та невербальної корекції учасники надають розгорнуту інтерпретацію створеної моделі, пояснюючи значення кожного елемента. Основна увага зосереджується на кореляції між внутрішніми страхами/очікуваннями та реальним досвідом взаємодії з громадою.

Дана методика дозволяє ВПО вийти за межі деструктивних соціальних ролей («чужинець», «об'єкт допомоги») та активувати роль «суб'єкта соціального простору». Вправа також допомагає виявити потреби людей та дозволяє скоригувати очікування: через фотографію відбувається «заземлення» – людина бачить реальні об'єкти замість своїх внутрішніх страхів, що робить комунікацію з громадою більш предметною та менш емоційно напруженою.

Результати. Проведення комплексу фотоарттерапевтичних вправ продемонструвало виражену позитивну динаміку за ключовими

показниками соціально-психологічної адаптації респондентів. На основі порівняльного аналізу даних, отриманих за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда, встановлено статистично значуще зростання рівнів адаптивності, самоприйняття та емоційного комфорту учасників.

У таблиці 1 наведено динаміку середніх балів за основними шкалами методики Роджерса-Даймонда до та після 21-денного циклу роботи.

Таблиця 1

Порівняльна таблиця середніх показників

Показники (шкали)	До дослідження (середній бал)	Після дослідження (середній бал)	Нормативні межі	Характер змін
Адаптивність	72.4	112.8	68–136	Значне зростання
Деадаптивність	124.6	82.3	68–136	Зниження до норми
Прийняття себе	19.2	34.5	22–42	Перехід до норми
Прийняття інших	10.5	20.1	12–24	Зростання відкритості
Емоційний комфорт	12.8	24.6	14–28	Подолання тривожності
Внутрішній контроль	24.1	42.7	26–52	Повернення суб'єктності
Ескапізм (уникнення)	22.4	14.2	10–20	Зниження потреби у втечі

Аналіз результатів порівняльного дослідження свідчить про виражену позитивну динаміку за всіма ключовими шкалами методики К. Роджерса – Р. Даймонда. Отримані дані підтверджують гіпотезу про ефективність фотоарттерапевтичних методик як інструменту невербальної фасилітації адаптаційних процесів у ВПО. Найбільш суттєві зміни зафіксовано за шкалою «адаптивність», де середній бал зріс із 72.4 до 112.8. Це вказує на перехід респондентів зі стану «граничної адаптації» (близько до нижньої межі норми) до рівня впевненого функціонування в новому середовищі. Паралельно спостерігається зниження дезадаптивності зі 124.6 до 82.3 балів. Показник «прийняття себе» зріс з 19.2 до 34.5 балів. До початку дослідження учасники виявляли схильність до самокритики та незадоволення собою, що є характерним для травматичного досвіду

втраги дому. Після завершення вправ «Фотошоденник...» та «Колаж» показник увійшов у межі норми, що вказує на відновлення позитивної «Я-концепції» та зростання самоповаги. Аналогічно, рівень емоційного комфорту підвищився з 12.8 до 24.6 балів. Це підтверджує, що щоденна фіксація позитивних стимулів сприяє зниженню тривожності та формуванню відчуття психологічної безпеки в межах нової громади. Зростання показника «прийняття інших» з 10.5 до 20.1 демонструє перехід від соціальної ізоляції до відкритості. Невербальна комунікація через фотографію дозволила учасникам «побачити» людей навколо не як загрозу, а як частину нового життєвого простору. Важливим є зростання внутрішнього контролю з 24.1 до 42.7. Показник ескапізму (уникнення проблем) знизився з 22.4 до 14.2 балів, повернувшись у межі нормативних значень. Це свідчить про зростання обсягів взаємодії з теперішнім моментом та навколишнім середовищем на противагу «втечі» від реальності у спогади чи фантазії тощо.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Аналіз динаміки середніх показників дозволяє припустити, що 21-денний цикл вправ сприяв поступовій когнітивній та емоційній переробці досвіду переміщення. Застосування методів фотоарттерапії в межах дослідження продемонструвало потенціал до створення «комунікативного містка», що створило передумови для прийняття учасниками нових життєвих обставин та активізації їхніх внутрішніх ресурсів, необхідних для соціальної взаємодії. Важливим в подальшому вважаємо вивчення специфіки впливу фотоарттерапії на різні категорії ВПО, зокрема дітей, підлітків та осіб похилого віку, чий механізм адаптації мають суттєві відмінності.

Література

1. Назаревич В. В. Методологічні прийоми роботи із фотозображеннями у консультативній практиці психолога. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2017. № 3. С. 116-121.
2. Соціально-психологічна адаптація як ключ до інтеграції: дослідження досвіду внутрішньо переміщених осіб з окупованих територій України / А. Попова, Н. Цибуляк, Г. Лопатіна, Я. Сичікова, Р. Романов. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету*. 2024. Вип. 1. С. 272-296.
3. Посвістак О.А., Шепелла В.Ю. Профілактика емоційного вигорання в сім'ях ВПО засобами фотоарттерапії. *Габітус*. Вип. 72. 2025. С. 152-155.

4. Посвістак О.А., Шепелла В.Ю. Ефективність та перспективи застосування арт-терапії у профілактичній та корекційній роботі з емоційним вигоранням у сім'ях ВПО. *Наукові перспективи*. № 7 (61). 2025. С. 1322-1331.
5. Таранцов Є.Ю., Гребенюк Д.І., Валика Н.В. Психологічні особливості адаптації та інтеграції в громади внутрішньо переміщених осіб. *Journal of Psychology Research*, 30(13). 2024. С. 90-100.
6. Юрків Я.І., Луканов Д.В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2021. Вип. 1 (48). С. 469-472.
7. Entin A.D. Phototherapy: The uses of photography in psychotherapy. *The Independent Practitioner*, 2015, № 5/1, p. 15-16
8. Grover J. Phototherapy: shame and the minefields of memory. *Afterimage* 18, 2018, № 1, p. 14-18
9. Davar A., Partovirad M., Saveie H., & Nikpeyma N. Phototherapy as a way to improve the psychological well-being of older adults during the COVID-19 pandemic. *Nursing Outlook*, 2022,10(5), p. 2703-2704.
10. David L., Berry J. W. Acculturation: When Individuals and Groups of Different Cultural Backgrounds Meet. *Perspectives on Psychological Science*. 2010. Vol. 5 (4), 2010. P. 472-481.
11. Haslam N. Predisplacement and Postdisplacement Factors Associated With Mental Health of Refugees and Internally Displaced Persons: A Meta-analysis. *JAMA*. 2005. 294(5). P. 602-612. URL: <https://doi.org/10.1001/jama.294.5.602> (date of access: 03.01.2026).
12. Havrylkevych V., Podkorytova L., Danylchuk L., Romanovska L., Kravchyna T., Chovgan O. [Psychological Correction of Parents' Attitude to Their Children with Special Educational Needs by Means of Art Therapy](#). *BRAIN*, 2021, T12, № 1, p. 156-171.
13. Smith S.M., Sliwinski S. Photography and the optical unconscious. Duke University Press Books, 2017. 344 p.
14. Trombeta G., Scienza L., de Jesus D., dos Reis M. Using photographic methods in the mental health field: An integrative review. *Psicologia: Teoria e Pratica*, 2021, 24(1), p. 1-18.
15. Upton C.C., Diambra J.F., Brott P.E., & Budesza Z.R. Photography as a wellness tool for counselors-in-training. *Journal of Educational Research and Practice*, 2023, 13(1), p.1-14.

16. Wass R., Anderson V., Rabello R., Golding C., Rangi A., Eteuati E. Photovoice as a research method for higher education research. *Higher Education Research and Development*, 2020, 39(4), p. 834-850.
17. Weiser J. PhotoTherapy techniques in counseling and therapy: Using ordinary snapshots and photo-interactions to help clients heal their lives. *The Canadian Art Therapy Association Journal*, 2004, 17(1), p. 23-53.
18. Milasan L.H. “Taking Pictures is Like Treasure Huntin’”: Exploring the Therapeutic Value of Photography as a Qualitative Research Method. *The International Journal of Qualitative Methods*, February 26, 2024, p. 21-34.

References

1. Nazarevych, V. (2017). Metodolohichni pryomy roboty iz fotozobrazhenniamy u konsultativnii praktytsi psykholoha [Methodological techniques of working with photographic images in the psychological counseling practice]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*, (3), 116–121.
2. Popova, A., Tsybuliak, N., Lopatina, H., Sychikova, Ya., & Romanov, R. (2024). Sotsialno-psykhologichna adaptatsiia yak kliuch do intehtatsii: doslidzhennia dosvidu vnutrishno peremishchenykh osib z okupovanykh terytorii Ukrainy [Social and psychological adaptation as a key to integration: researching the experience of internally displaced persons from the occupied territories of Ukraine]. *Naukovi zapysky Berdianskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu*, (1), 272–296.
3. Posvistak, O. A. & Shepella, V. Iu. (2025). Profilaktyka emotsiinoho vyhorannia v sim'iakh VPO zasobamy fotoarterapii [Prevention of emotional burnout in families of IDPs by means of photo art therapy]. *Habitus*, (72), 152–155.
4. Posvistak, O. A. & Shepella, V. Iu. (2025). Efektyvnist ta perspektyvy zastosuvannia art-terapii u profilaktychnii ta korektsiinii roboti z emotsiinym vyhoranniam u sim'iakh VPO [Effectiveness and prospects of using art therapy in preventive and corrective work with emotional burnout in families of IDPs]. *Naukovi perspektyvy*, 7(61), 1322–1331.
5. Tarantsov, Ye. Yu., Grebeniuk, D. I., & Valyka, N. V. (2024). Psykhologichni osoblyvosti adaptatsii ta intehtatsii v hromady vnutrishno peremishchenykh osib [Psychological features of adaptation and integration into communities of internally displaced persons]. *Journal of Psychology Research*, 30(13), 90–100. <https://doi.org/10.15421/103008>
6. Yurkiv, Ya. I., & Lukanov, D. V. (2021). Trudnoshchi sotsialno-psykhologichnoi adaptatsii vrazlyvykh verstv vnutrishno peremishchenykh osib do novykh umov zhyttia [Difficulties of socio-psychological adaptation of vulnerable groups of internally displaced persons to new living conditions]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu*, 1(48), 469–472.
7. Entin, A.D. (2025). Phototherapy: The uses of photography in psychotherapy. *The Independent Practitioner*, (5/1), 15–16
8. Grover, J.(2-18). Phototherapy: shame and the minefields of memory. *Afterimage* 18, (1), 14–18
9. Davar, A., Partovirad, M., Saveie, H., & Nikpeyma, N. (2022). Phototherapy as a way to improve the psychological well-being of older adults during the COVID-19 pandemic. *Nursing Outlook*, 10(5), 2703–2704.
10. David, L., Berry, J. W. (2010). Acculturation: When Individuals and Groups of Different Cultural Backgrounds Meet. *Perspectives on Psychological Science*. 5 (4), 472–481.

11. Haslam, N. (2005). Predisplacement and Postdisplacement Factors Associated With Mental Health of Refugees and Internally Displaced Persons: A Meta-analysis. *JAMA*, 294(5), 602–612.
12. Havrylkevych, V., Podkorytova, L., Danylchuk, L., Romanovska, L., Kravchyna, T., Chovgan, O. (2021). [Psychological Correction of Parents' Attitude to Their Children with Special Educational Needs by Means of Art Therapy](#). *BRAIN*, T12, № 1, 156–171.
13. Smith, S. M. & Sliwinski, S. (2017). *Photography and the optical unconscious*. Duke University Press Books.
14. Trombeta, G., Scienza, L., de Jesus, D., dos Reis, M. (2021). Using photographic methods in the mental health field: An integrative review. *Psicologia: Teoria e Pratica*, 24(1), 1–18.
15. Upton, C. C., Diambra, J. F., Brott, P. E., & Budesza, Z. R. (2023). Photography as a wellness tool for counselors-in-training. *Journal of Educational Research and Practice*, 13(1), p.1–14.
16. Wass, R., Anderson, V., Rabello, R., Golding, C., Rangi, A., Eteuati, E. (2020). Photovoice as a research method for higher education research. *Higher Education Research and Development*, 39(4), 834–850.
17. Weiser, J. (2004). PhotoTherapy techniques in counseling and therapy: Using ordinary snapshots and photo-interactions to help clients heal their lives. *The Canadian Art Therapy Association Journal*, 17(1), p. 23–53.
18. Milasan, L. H. (2024). “Taking Pictures is Like Treasure Huntin’”: Exploring the Therapeutic Value of Photography as a Qualitative Research Method. *The International Journal of Qualitative Methods*, February 26, p. 21–34.