

Арттерапевтичні методики в роботі зі стресом під час війни

Олена Никоненко

к.п.н, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: nikonenkoev@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-0794-7905

Арттерапія, яка є найбільш популярним методом допомоги особистості, в роботі зі стресом та психологічними травмами, на теренах України під час війни. *Стрес* - це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організм готує його до фізичної активності типу супротиву, боротьби, втечі [2;4].

В 90-х рр. 20ст. під час роботи з людьми, які живуть в ситуації постійної загрози для життя, М. Лахад та його колеги встановили, що у 20% досліджуваних проявляється ПТСР (Посттравматичний стресовий розлад), інші ж 80 % якимсь чином долають травму, зберігаючи при цьому своє здоров'я. Провівши аналіз провідних психологічних теорій «зустрічі людини зі світом», а також здійснивши власний багаторічний емпіричний аналіз, зберігаючи фокус дослідження на цих здорових способах подолання людиною кризових ситуацій, М. Лахад запропонував власну багатовимірну модель «зустрічі зі світом» – модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності для людини. Модель «BASIC Ph» – це деякий «міст над прірвою», що допомагає людині «вирости» з кризової ситуації, «з'єднати» її внутрішнє «Я» та зовнішній «Світ» [5]. Було виявлено, що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання. Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях:

1. B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. A – Affect – вираження емоцій та почуттів.
3. S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.
5. C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.
6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси. **Imagination** – цей спосіб подолання стресу апелює до наших творчих здібностей, креативної сторони нашої особистості.

Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, шукати і знаходити рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле, навіть спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність переживань у складних ситуаціях «тут і тепер»[5]. Цей спосіб подолання стресу війни також включає *арттерапію*.

В допомозі травмованої людини важливу роль грає організація арттерапевтичних занять та стиль ведення арттерапевтичних сесій, на чому ми зупинимося трохи детальніше. Серед функцій арттерапевта: створення простору

довіри та свободи для вільного асоціювання і спільної творчості, утримання меж та регуляція динамічних процесів, фасилітування обговорення в групі та забезпечення зворотного зв'язку щодо готової творчої продукції. Будь-який фахівець, що застосовує арттерапію, має розуміти, що простір арттерапії – це не лише фізичний простір, що має певне матеріальне наповнення, це – психологічний простір свободи, взаємоповаги, довіри, творчості, в якому будь-які почуття, думки, потреби будуть прийняті.

Арттерапевти зазначають, що у роботі з травмітним досвідом та тривалим стресом війни можна застосувати наступні вправи:

1. «Мандала захисту» (авторська методика О.Луценко) [1]. Війна спричинила суттєві зміни у розумінні та відчутті Світу. До війни для кожного з нас Світ 255 був неосяжним і безмежним. Величезний простір, яким ми мріяли мандрувати. Численна кількість визначних пам'яток, які ми прагнули побачити на власні очі. І неймовірна безліч наших мрій, планів і можливостей у цьому Світі. Під час війни наш власний Світ звузився до маленького, але дуже міцного і потужного простору: нашого власного тіла. Того самого, в якому продовжує буття життя. Того самого, яке треба убезпечити і зберегти для подальшої реалізації мрій.

2. «Чарівна кулька» (авторська методика О. Луценко) [1]. Навіть в найстрашніші часи психіка людини має спиратися на дещо індивідуально-цінне, що дозволяє утримувати відносно стабільний психоемоційний стан та надає ресурс для продовження життєдіяльності в часи невизначеності. Вправа дає уявлення про ту частинку внутрішнього світу людини, яка є значущою на момент «тут і тепер». Враховуючи особливості індивідуального розвитку та емоційний стан на момент взаємодії, може застосовуватися в роботі з дітьми молодшого шкільного віку (від 6 років), але обов'язково в умовах фізичної безпеки.

3. «Мої емоції» [1;3]. Найбільшою перевагою арттерапії є можливість виразити емоцію в творчій формі без слів. Але іноді емоційний стан буває настільки важким, що людина навіть не може оформити його в конкретний образ. Тоді дуже дієвим способом зниження емоційної напруги є зафарбовування аркушів паперу різними кольорами. В умовах війни, щоб не захлинутися у власних важких емоціях, людині бажано виявляти їх такими порціями, що дозволять зберегти над ними контроль. Саме тому, при відсутності професійного супроводу фахівця, ми пропонуємо зафарбовувати не цілий аркуш паперу, а контурне зображення руки на ньому.

Ключові слова: Арттерапевтичні методики; Стрес; Посттравматичний стресовий розлад.

Список використаних джерел

1. *Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи.* /за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. [Колективна монографія]. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283с.
2. *Вальковська М.О. Сингаївська І.В. Застосування методів арттерапії для розвитку резильєнтності у дітей під час війни. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної*

конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). Київ: Університет "КРОК", 2022. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1307>.

3. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар. К. : Золоті ворота, 2017. 312 с.

4. Никоненко О.В. Шевченко А.В. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. Вчені записки Університету "КРОК". - 2023. - № 3(71). - С. 159- 168.

5. Ключові слова: психологічне благополуччя, задоволеність життям, структура психологічного благополуччя, чинники психологічного благополуччя підприємців <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/632/654>.

6. Lahad, M., & Leykin, D. (2013). *The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural*. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 11-32.