

Арт- терапія як метод подолання проблеми професійної та соціальної дезадаптації внутрішньо- переміщених осіб під час війни

Дар'я Астрон

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: astrondv@krok.edu.ua*

Олена Никоненко

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

Упродовж попередніх років, у зв'язку з активізацією зовнішньої загрози і низки кризових процесів у житті українського соціуму, з'являються нові явища, які потребують адекватного реагування з боку держави й суспільства для розв'язання нагальних і потенційних проблем. Ситуація вимушеної внутрішньої міграції призводить до соціальної дезадаптації особистості, ознаками якої є депресивні стани, пасивність, конформізм, неготовність адекватно вирішувати проблеми облаштування, зокрема і професійного, у нових умовах[1]. Цей текст розглядає основні поняття дезадаптації та арт-терапію, як один із методів соціальної та професійної реадaptaції внутрішньо переміщених осіб під час війни.

Сімейна дезадаптація – стан порушеної адаптації індивіда до навколишнього соціального середовища під впливом факторів сімейних відносин.

Виробнича (службова) дезадаптація – стан порушеної адаптації індивіда до навколишнього соціального середовища під впливом факторів професійної діяльності.

Економічно-майнова дезадаптація – стан порушеної адаптації індивіда до навколишнього соціального середовища під впливом економічних факторів. Інформаційна дезадаптація – стан порушеної адаптації індивіда до навколишнього соціального середовища під впливом інформаційних факторів.

Соціально адаптований індивід – особа, здатна до самосвідомості і рольової поведінки, до самоконтролю і самообслуговування, до адекватних зв'язків з оточуючими у повному обсязі.

Соціально дезадаптований індивід – особа, у якої відсутня самосвідомість і рольова поведінка, самоконтроль і самообслуговування, здатність до адекватних зв'язків з оточуючими [2].

В цій роботі показано, як методи арт-терапії можуть бути адаптовані до проблем різного характеру, починаючи від вирішення питань соціальної та професійної дезадаптації і закінчуючи розвитком внутрішніх ресурсів, потенціалу особистості, а тому є універсальними і дозволяють працювати з усіма категоріями клієнтів. Крім того, арт-терапевтичні техніки допомагають розвинути творчі та комунікативні здібності, навички соціальної підтримки та

взаємодовіри; підвищити самооцінку та рівень самоусвідомлення, емоційний потенціал; сформувати вміння вирішувати внутрішні протиріччя, проявляти емоції, вирішувати конфліктні ситуації, знімати відчуття напруги [3;4;5].

Методи арт-терапії:

1. **Ізотерапія** дозволяє клієнтові відчувати й зрозуміти себе, виразити свої думки та почуття, звільнитися від негативних переживань. Цей метод є не лише відображенням у свідомості клієнтів оточуючої та соціальної дійсності, але і її моделювання.

2. **Мандалотерапія** є однією з технік ізотерапії, що полягає у створенні циркулярних композицій – мандал. Створюючи мандалу, клієнт підсвідомо створює символ власної особистості, який допомагає йому зрозуміти себе, чого він вартий, допомагає звільнитися від почуття напруженості, досягти своєї цілісності.

3. **Казкотерапія** – метод арт-терапії, який використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, удосконалення способів взаємодії з оточуючим світом.

4. **Танцювальна терапія** – психотерапевтичне використання танцю і рухів як процесуальної дії, що сприяє інтеграції емоційного та фізичного стану особистості. Ця техніка застосовується в роботі з клієнтами, що мають емоційні розлади, порушення спілкування і міжособистісної взаємодії.

5. **Ігрова терапія** – психокорекційне використання гри, що здійснює вплив на розвиток особистості, сприяє створенню міцних взаємовідносин між членами групи, допомагає зняти стан тривожності, підвищує рівень самооцінки, дозволяє перевірити себе в різноманітних ситуаціях спілкування, оскільки, як відомо, у процесі гри знімається небезпека соціально значущих наслідків.

На завершення варто підкреслити арт-терапія має суттєві переваги над іншими методами, не має обмежень у використанні, зокрема вікових, викликає позитивні емоції, допомагає справитися з апатією, звільнитися від переживань, є засобом розвитку уваги до почуттів, посилення відчуття власної цінності, стимулює творчий потенціал та внутрішні механізми самовдосконалення й самореалізації особистості.

Список використаних джерел

1. *Prospects for the development of modern science and practice. Автору: International Science Group 2020 P. 302. (date of access: 27.11.2023).*
2. Л. О. Герасименко. *Особливості психосоціальної дезадаптації жінок з розладами адаптації, Оригінальні дослідження P.88. URL: http://repository.pdmi.edu.ua/bitstream/123456789/9399/1/Peculiarities_of_psychosocial_maladjustment_in_women_with_clinically_determined_adaptation_disorders.pdf (date of access: 01.11.2023).*
3. Докторович М., Рурик Г., Хозраткулова І. *Арт-терапія в діяльності психолога та соціального педагога Київ : Редакції загальнопедагогічних газет, 2014. 97 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. 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>.