

Застосування методів арттерапії для розвитку резильєнтності у дітей під час війни

Вальковська М. О.

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

Сингаївська І. В.

кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: irinas@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-6802-0081

В умовах багаторічної воєнної агресії життя багатьох українців відбувається в перебуванні в постійному надзвичайному та екстремальному стані тривоги та невизначеності майбутнього. Саме тому все більш нагальною стає потреба розроблення комплексного підходу до підтримання, збереження і відновлення психологічного здоров'я різних верств населення, а зокрема дітей.

О. К. Напрєєнко, Д. І. Марценковський у своєму дослідженні доводять, що під час природних катастроф, військових дій, терористичних актів діти та підлітки піддаються впливу надзвичайно інтенсивних і виражених травматичних чинників. Саме тому ці види травматизації характеризуються не лише вираженою шкодою для фізичного здоров'я дітей, але й створюють атмосферу страху, небезпеки та невизначеності, внаслідок чого відбувається подальша психічна травматизація.

Описується, що у дітей, які стали зазнали дії довготривалого стресового фактору, пов'язаного з надмірною жорстокістю, спостерігаються: порушення свідомості, нічні кошмари, короткочасні мимовільні спогади про травматичні події, порушення орієнтації в просторі та часі, сенсомоторні порушення, деперсоналізація і дереалізація. Поширена тенденція приписувати власні почуття іншим та описувати ставлення інших людей до світу як свої переживання, при цьому не відокремлюючи другорядне від головного. Такі діти переважно не мають розуміння та розрізнення «хто вони такі» і «хто такі інші люди». Таким дітям здебільшого бракує внутрішнього алгоритму поведінки. Їх поведінка характеризується дисфункціональністю, непослідовністю, неспланованістю, імпульсивністю. Такі діти не в змозі усвідомлювати бажання й потреби інших людей. Характерною ознакою є те, що все, що вже знайоме, такі діти приймають як більш безпечне, а будь-які зміни та все нове сприймають як потенційну загрозу [1].

Вищеописані явища стають лише одними з безлічі причин актуалізації перед сучасними дослідниками питання необхідності дослідження резильєнтності і методів її розвитку.

О. В. Костюченко та М. М. Бриль розглядають поняття психологічної резильєнтності як здатність людини до подолання складних подій життя та як відновлювання після кризових та стресових станів в умовах взаємодії з простором, насиченого незвичайними комунікативно-інформаційними подіями, обмеженнями у пересуванні або навіть зміні місця проживання [2].

Г. П. Лазос у власному дослідженні терміну «резильєнтність», наголошує на його зв'язку зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Проте концепція резильєнтності є ширшою, ніж просто поняття «подолання» чи звичайне відновлення.

Дослідниця наголошує, на досягненні позитивного результату попри високий ризик і збереження основних властивостей особистості під час небезпеки, повне відновлення після переживання травмуючих подій та досягнення успіху згодом. Саме тому принципово важливо взяти до уваги те, що багато науковців розглядають процес резильєнтності не лише з точки зору досягнення гомеостатичної рівноваги після переживання травматичних подій, а й виходу із ситуації з посттравматичним зростанням [3].

Визначають наступні чинники розвитку резильєнтності [1, 4]:

- регуляція сильних та негативних емоцій, вміння екологічно прожити негативні емоції,
- формування повноцінного образу власного Я і картини світу;
- формування смислової системи «Я–інші–Світ»;
- розвиток ефективних навичок спілкування та взаємодії з іншими;
- складання планів на майбутнє;
- формування цінностей, сенсів у житті.

Важливим чинником є формування цілісної картини світу з інтегрованим у неї Я-образом. Адаптивні механізми у психіці людини виробляються завдяки відмінній людській рисі-здатності, і одночасно потребі у відображенні свого внутрішнього світу та активній переробці інформації, яка надходить ззовні. Однією з найяскравіших форм прояву даної психічної діяльності є процес творчості, до якої апелює та яку активно провокує арттерапія [1, 5].

Арттерапія-є спеціалізованою формою терапії, яка засновується, у першу чергу, на образотворчому мистецтві та образотворчій діяльності [1].

В арттерапії активно використовуються прийоми вербального і невербального зворотного зв'язку, завдяки: включенню активного спостереження, переформулюванню висловлювань, селективним питанням, констатації відображених в малюнку вчинках і міміці почуттів, повідомленню арттерапевтом про свої почуття у асоціаціях з малюнком [5].

Метою арттерапевтичного процесу є забезпечення процесу гармонізації особистості через розвиток здатності до самовираження й самоусвідомлення, що досягається завдяки: розширенню міжособистісних контактів, емоційному відреагуванню, підвищенню настрою, зниженню напруги, втоми [1].

Більшість арттерапевтичних методик спрямовані на:

- переключення від травмуючих переживань;
- активізації художніх, артистичних, музичних здібностей;
- концентрації уваги на відчуттях і почуттях;
- пробудженні спонтанності, оригінальності, що сприяє оптимізації психофізіологічного стану, поліпшенню відносин з партнерами й підвищенню самооцінки.

В. Назаревич стверджує, що саме арттерапія за допомогою проявів несвідомих імпульсів бажань у зовнішній світ трансформує сум в простір артпродукту, провокує активність через творчість та уникає проявлення суму та печалі як переносу в тіло[6]. Саме такий механізм роботи в умовах необхідності надання психологічної підтримки та допомоги досить великим групам населення, які досі перебувають під дією жахливого стресового чинника активних воєнних дій та є не готовими до індивідуальних втручань, дозволяє арттерапії стати важливим буферним ресурсом.

О. В. Костюченко та М. М. Бриль обґрунтували універсальну роль арттерапії, як ефективного та екологічного засобу у формуванні повноцінного образу світу, що сприяє розвитку резильєнтності [1].

Поліфункціональність артпрактики з художньо-графічної рефлексії світу налічує безліч ефективних методик, які є психокорекційними, самодіагностичними, самопізнавальними для усвідомлення й осмислення ресурсів власної резильєнтності на різних рівнях світосприймання. Серед них О. В. Костюченко та М. М. Бриль виділяють ті, які враховують особливості проведення занять в даних умовах життя країни: «Горщики», «Дорога за обрій» (В. Назаревич), «Рука підтримки» та «Чарівна кулька» (О. Луценко), «Птах надії» (Р. Присяжнюк), «Розфарбуй свій стан» (О. Тараніна), «Цілющі яблучка» (А. Панасюк) та інші.

Іншими словами, призначення арттерапії не в тому, щоб виявляти психічні вади або порушення. Вона звернена до сильних сторін особистості та наділена дивотворчою властивістю внутрішньої підтримки та відновлення цілісності людини [1, 5].

Арттерапія активізує самозцілюючі ресурси людини, які тісно пов'язані з її творчими можливостями. Методи арттерапії дають дитині вільний простір для вибору. Таким чином, у психіці виробляються необхідні механізми, які дозволяють людині адаптуватися до життя та бути пристосованою до ситуації, коли за неконтрольованих обставин, наприклад війни, звичний плин життя різко змінюється.

Список використаних джерел

1. Напрєєнко О. К., Марценковський Д. І. Депресії при посттравматичному стресовому розладі у дітей та підлітків. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. № 2 (103), 2019. С. 20–28.
2. Костюченко О. В., Бриль М. М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, Том 33 (72), № 2, Київ, 2022. С. 43–50.
3. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, Том 3. Вип. 14, Вінниця, 2018. С. 26-64.
4. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (29 квітня 2021 р.)*. Ізмаїл, 2021. С. 122–127.
5. Калька Н. *Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 1.*, Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
6. Назаревич В. Я. *АРТ. Практическое пособие по саморегуляции средствами искусства*. Киев: «Принтхаус», 2020. 180 с.