

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Обухівська А. Г. Процедура експертної оцінки розвитку дитини в діяльності психолого-медико-педагогічних консультацій / Антоніна Григорівна Обухівська // Науково-практичний журнал «Корекційна педагогіка. Вісник Української асоціації корекційних педагогів». – 2015.- №1. – С.27-33
2. Островська О. К. Аутизм: проблеми психологічної допомоги / Катерина Олексіївна Островська. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. – 110 с.
3. Синопис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків / перекл. з англійської; упор. та наук. ред. Леся Підлісецька. – Львів : Видавництво Українського католицького університету, 2014. – 112 с.
4. Стадненко Н. М. Методика діагностики відхилень у розумовому розвитку молодших школярів та старших дошкільників / Н. М. Стадненко, Т. Д. Ілляшенко, А. Г. Обухівська. – Кам'янець-Подільський: ПП Зволейко Д. Г., 2006. – 144 с.

КОЛЕКТИВНА ТРАВМА ВІЙНИ: РЕСУРС АРТ-ТЕРАПІЇ

Атаманчук Н.М.

Полтавський національний педагогічний університет імені

В.Г. Короленка

nina.atamanchuk@gmail.com

З огляду на непросту ситуацію, в умовах повномасштабної війни все українське суспільство зазнає колективної травми і потребує психологічної допомоги. Емоції, почуття людей під час війни, різоче перевищують норми, характерні для мирного життя. Це, звичайно вимагає більших ресурсів, щоб впоратись з складними життєвими труднощами. Сьогодення виснажує, травмує психіку дітей, молоді, дорослих, і навіть психологів, робить її дуже вразливою.

П. Горностай виділяє чинники травматизації, які об'єднує чотирьома принципами: значущість; справедливість; активність; переживання. Ці принципи мають подвійний вектор: і в бік посилення травмування, і, навпаки – в бік зцілення. Великий масштаб трагедії – є причиною більшої травми, а підтвердження суспільної значущості боротьби – здатне цю травму полегшувати. Брутальне порушення справедливості є травмівним, а відновлення, навпаки – цілющим. Висока активність людей допомагає протидіяти травмі. Також, чим більше можливості переживати різні почуття, тим легшою буде травма і ефективнішим зцілення. І навпаки – блокування активності і переживання почуттів значно посилює травматизацію [2, с.19].

Погоджуємось з О. Касумовою, що психотравма – це життєва подія або ситуація, яка впливає на значущі сторони існування людини і приводить до глибокого психологічного переживання. Виникнення психічної травми розглядається як наслідок незавершеності інстинктивної реакції організму на травматичну подію.

За Дж. Герман, психологічна травма веде до порушення цілісності функціонування психіки людини, що викликане екстремальною ситуацією, яка виходить за межі звичайного, нормального людського досвіду. Знаходження дієвих методів відновлення цілісності психіки людини з метою налагодження її повноцінного функціонування може допомогти екологічно прожити травмуючий досвід особистості.

З березня 2022 року підтримуємо дітей, студентську молодь, ВПО, які перебувають в складних життєвих умовах. На прямих питаннях щодо психологічних проблем і необхідності психологічної допомоги для них, респонденти скаржаться на відчуття тривоги, страху, негативних переживань, порушень поведінки, що свідчить про проблеми психологічного характеру та потребу в фаховій психологічній допомозі.

Під час зустрічей ми виконуємо вправи для регуляції дихання, тілесні вправи та різні види арт-технологій. Обираємо теми, образи і метафори, які допомагають:

- відчувати відносну безпеку, підтримати особисті кордони;
- віднайти ресурси для подальшого розвитку, діяльності;
- пізнавати, зрозуміти себе та свої проблеми;
- відновити, встановити соціальні зв'язки;
- безпечно вивільнити і пережити емоції, почуття;
- зняти емоційну напругу;
- відшукати способи реагування на зовнішні впливи;
- знайти шляхи відновлення психологічного благополуччя;
- трансформувати негативні стани у позитивні тощо.

Результати переконливо доводять дієвість арт-терапевтичних методів у наданні допомоги постраждалими під час війни. Арт-терапія – це найбільш м'який метод роботи з важкими проблемами [1].

Т. Роберта відмічає, що наукові дослідження доводять, що частина мозку, яка фіксує травматичний досвід, також може сприяти процесу одужання. А терапія мистецтвом демонструє нам, як активізувати цей процес [2, с.96].

Колективна травма, спричинена війною, може залишити глибокий слід на психічному стані та емоційному благополуччі суспільства. Досвід роботи дозволяє стверджувати, що арт-терапія може стати важливим ресурсом підтримки та відновлення психологічного здоров'я постраждалих. Для прикладу наведемо деякі способи допомоги засобів арт-терапії колективно травмованим війною особистостям.

Вираження та сприйняття емоцій. Мистецтво допомагає постраждалим від війни виразити почуття та емоції через творчість, розробити власні способи управління емоціями.

Відновлення самоідентифікації та самовираження. Війна позбавляє людину відчуття ідентичності та самовираження. Арт-терапія дає можливість знову знайти себе через творчість, створюючи мистецькі роботи, які відображають власні переживання та досвід.

Спільна творчість та підтримка. Групові сесії дозволяють постраждалим від війни спільно творити та взаємодіяти, що сприяє підтримці один одним учасників групи. Вони мають можливість відчутти, що не самі зі своїми проблемами та знаходять підтримку оточуючих людей.

Процес саморефлексії та внутрішньої реабілітації. Через творчі продукти відображається внутрішній світ особистості, розуміння себе та своїх переживань.

Формування нових норм та цінностей. Творчість допомагає переосмислити та переоцінити свої цінності, норми у зв'язку зі змінами, що відбулися в житті після війни. Вона сприяє розвитку нових способів сприйняття світу та власного місця в ньому.

У практичній роботі при кризових інтервенціях (учасники: діти, дорослі будь-якого віку) арт-техніки / вправи є ефективним засобом, де створений арт-продукт вважається несвідомим, інтуїтивним відреагуванням психічної системи людини. Мистецтво є джерелом творчої дозволеності автора. Наш досвід роботи дає підстави стверджувати, що творчі заняття сприяють терапевтичному ефекту, адже мають позитивний емоційний заряд, відчуття спокою та задоволення, завдяки самовираженню.

Виходячи з того, що криза – це боротьба особистості за збереження емоційної рівноваги та адаптації у випадку, коли проблеми сприймаються як неподолані, та переживання людини, що опинилася у кризовій ситуації, залежно від характеру кризи, інтенсивності стресового чинника визначаються широким спектром емоційних, когнітивних, тілесних та поведінкових розладів – тривоги, страху, паніки, агресії, депресії, деперсоналізації, дереалізації, дисоціації та ін., арт-технології сприяють подоланню проблем, саморегулюванню і збереженню емоційної рівноваги, сприяють гармонізації психоемоційного стану особистості, яка перебуває в складних життєвих умовах.

Можливість зцілення травми засобами мистецтва існувала завжди. Мабуть, немає такого виду і жанру мистецтва, який не міг би бути використаний в арт-терапевтичних техніках. Потужний зцілюючий потенціал творчості в поєднанні з психотерапевтичною парадигмою і методологією допомагає вирішити ряд терапевтичних завдань, серед яких – колективна травма обумовлена війною.

Моє переконання: творчість не тільки зцілює психіку у воєнний час, а й перетворює людину на творця свого життя!

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Атаманчук Н.М. Психологічна підтримка дітям під час війни: ресурс арт-терапії. Актуальні проблеми наступності дошкільної і початкової освіти: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, кафедра теорії та методик дошкільної освіти; [відпов. секр. К. І. Демчик]. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2022. 252 с.

2. Простір арт-терапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ, 2023. 163 с.

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Березан В. І.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
berazanvi@gsuite.pnpu.edu.ua*

Війна завжди створює серйозні виклики для населення, особливо для дорослих, які не лише стикаються зі страхом і загрозою для власного життя, відчувають негативні наслідки воєнних конфліктів на психічне та фізичне здоров'я, але й мають піклуватися про найближче оточення (дітей, батьків, домашніх тварин) та їхнє благополуччя. У таких умовах важливою стає розвиток резильєнтності – здатності адаптуватися до стресу, переборювати труднощі та відновлюватися після негативних подій. Дослідження показують, що навіть у найважчих умовах війни, люди можуть розвивати резильєнтність, що допомагає їм зберегти психологічне благополуччя та ефективніше протистояти викликам.

Мета статті – схарактеризувати стратегії розвитку резильєнтності дорослої людини, що постраждала від військової агресії.

Резильєнтність є виходом для особистості із складних, стресових та кризових ситуацій. В українській науці зустрічаються різні варіанти перекладу та тлумачення поняття англійського походження «резилієнс» (resilience) як: життєстійкість, стійкість, психологічна пружність, стресостійкість, життєздатність, здатність швидко відновлювати душевні сили, здатність до адаптації, здатність відновлюватись, стійкість до негативних зовнішніх впливів, позитивна адаптація, стійкість до травми, особиста ресурсність тощо. Цими поняттями позначаються ресурси особистості, які необхідні для вирішення стресових ситуацій, подолання надзвичайних подій, негативних змін, втрат та ін. [2].

Термін «резильєнтність» був запозичений з фізики, що означає здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічного тиску. У психологічному контексті це означає збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в умовах стресу, відсутність стійких порушень та адаптацію до негативних змін [5]. Сьогодні цей термін активно використовується в психологічній, соціальній та інших науках і розглядається у контексті впливу на людину негативних (екстремальних, загрозливих, кризових, стресових) умов та її здатності до збереження нормального функціонування.

Дж. Бонанно розглядає резильєнтність як складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини; це здатність дорослої людини, яка зазнала впливу окремої потенційно руйнівної події