

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СТУДЕНТАМИ-ПЕРШОКУРСНИКАМИ

Бабич В. Г.

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
babicviktoria06@gmail.com*

В Україні арт-терапія набула актуальності з початком глобальних військових дій. Навіть для мирного часу період входження в студентське життя є одним з нелегких, а війна додає негативних впливів на психічний та емоційний стан молодих людей. Зміни в житті, роздуми про майбутні перспективи, нестача часу, соціальні турботи, ці кардинальні зміни на новому етапі життя призводили до стресу, невпевненості, тривожності. Звичайний спосіб життя зруйновано повністю і доводиться жити в нових реаліях.

Погоджуємось із британською психологинею Люсі Бересфорд, яка наголошує на невідворотності проявів тривоги, страху, пригнічення під час таких невизначених періодів як війна.

Ніна Атаманчук наголошує, що долучення до мистецтва допомагає студентам відволіктися від проблем, позбутися депресії, поганого настрою, не впадати у відчай у складній життєвій ситуації та знаходити з неї вихід, зняти напругу. Художня творчість дозволяє ідентифікувати й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил та спосіб спілкування із самим собою [1, с. 1320].

З'ясуємо фізіологічні та психологічні впливи арт-терапії на зниження стресу молодих людей

Арт-терапія відіграє значну роль у зниженні стресу та поліпшенні функціонування нервової системи. Нижче подамо опис впливу арт-терапії на нервову систему молоді.

Зниження рівня стресу. Арт-терапія сприяє зниженню рівня гормону стресу – кортизолу. Заняття творчою діяльністю, такою як малювання, ліплення або живопис, дозволяє людям зосередитися, забувши про проблеми та стресові ситуації. Це призводить до зниження активності стресової відповіді організму та покращення загального стану нервової системи.

Активізація відновлювальних процесів. Арт-терапія стимулює відновлювальні процеси в нервовій системі, зокрема, підвищення рівня серотоніну – гормону щастя. Під час творчого процесу мозок виробляє ендорфіни, які сприяють відчуттю задоволення та радості. Це допомагає знижувати рівень тривоги та підвищує позитивний настрій.

Покращення когнітивних функцій. Регулярна практика арт-терапії може покращити когнітивні функції, такі як пам'ять та увага. Мистецтво вимагає креативного мислення та вирішення проблем, що сприяє розвитку пластичності мозку та покращенню когнітивних здібностей.

Вплив на фізіологічні показники. Арт-терапія, як форма творчого вираження та психотерапії, може мати помітний вплив на фізіологічні показники організму, а саме:

- зниження кров'яного тиску. Участь у сесіях арттерапії може призводити до зниження кров'яного тиску. Під час творчого процесу людина занурюється у мистецький світ, що сприяє релаксації та зниженню напруги в м'язах. Це може призводити до зменшення опору судин та зниження кров'яного тиску;

- зменшення частоти серцевих скорочень. Дослідження показують, що арт-терапія може сприяти зниженню частоти серцевих скорочень. Під час мистецького процесу людина витрачає енергію та увагу на творчому виразі, що може призводити до зниження активності серця та сповільнення серцевих скорочень;

- збільшення рівня ендорфінів. Арт-терапія сприяє виділенню ендорфінів – природних анальгетиків та гормонів задоволення. Під час творчого процесу мозок виробляє ці речовини, що може призводити до відчуття щастя та задоволення. Це може допомагати знижувати відчуття болю та стресу.

Арт-терапія ефективний інструмент у зменшенні симптомів депресії та тривоги. Розглянемо деякі ключові механізми, які лежать в основі цього ефекту, зокрема:

- вираження емоцій через творчість. Арт-терапія надає можливість молодим людям вільно виражати свої почуття та емоції через мистецтво. Через творчий процес, вони можуть знайти спосіб висловити та розуміти свої внутрішні переживання, що допомагає знижувати ступінь емоційного дискомфорту, що часто супроводжує депресію та тривогу;

- стимулювання позитивних емоцій. Мистецтво може стимулювати вироблення позитивних емоцій та відчуття задоволення. Участь у творчому процесі може призводити до відчуття радості, задоволення та досягнення, що допомагає зменшити вплив негативних емоцій, характерних для депресії та тривоги;

- зосередження на позитивних аспектах. Арт-терапія сприяє переключенню уваги на позитивні моменти життя. Під час

творчого процесу людина занурюється у світ краси та творчості, що допомагає перервати цикл негативних думок та відчуттів, що часто супроводжує депресію, тривогу [4].

Розвиток арт-терапії відбувався в різних напрямках і включає у себе розробку методів і технік, які спеціалісти використовують для досягнення психотерапевтичних цілей. На сьогодні існує велика кількість видів арт-терапії. Наведемо деякі різновиди арт-терапії, які, на наш погляд, доцільно використовувати у роботі зі студентами-першокурсниками для подолання стресу:

1. Малюнок терапія – малюнок є засобом вираження почуттів, думок та досвіду, переживань. У малюнковій терапії клієнт для створення малюнків може використовувати різноманітні мистецькі матеріали, такі як фарби, олівці, пастель тощо. Малюнок терапія може бути корисною для людей будь-якого віку і з різними проблемами, включаючи стрес, тривогу, депресію, травми, відносини з іншими людьми та інші психічні та емоційні труднощі [2].

2. Казко-терапія – створення казкового сюжету. Допомагає у розвитку комунікативних, творчих умінь, емпатії, самостійності, створення доброзичливої атмосфери в колективі, підвищення самооцінки особистості, допомагає долати страхи та невпевненість [2].

3. Бібліо-терапія – це використання літературних ресурсів, з метою сприяння психологічному благополуччю та розвитку особистості. Людина використовує читання книг як засіб саморозвитку, підтримки психічного здоров'я та розуміння власних емоцій, думок. Бібліо-терапія може бути використана як інструмент самостійної рефлексії та самопізнання, або як частина терапевтичного процесу, де фахівець аналізує та обговорює літературні твори з клієнтом з метою розвитку самосвідомості, підтримки у розумінні власних життєвих ситуацій. Цей різновид арт-терапії може бути корисним для розв'язання різних психологічних проблем, включаючи стрес, тривогу, депресію, травми та інші емоційні труднощі. Важливою перевагою бібліо-терапії є те, що вона доступна для всіх, хто має доступ до літературних ресурсів, і може бути адаптована до індивідуальних потреб кожної людини [3].

4. Музико-терапія – використовується музика та звуки для підтримки фізичного, емоційного, соціального благополуччя людини. У музико-терапії психотерапевт використовує різноманітні методи, такі як імпровізація, співпраця у виконанні

музики, або використання різних музичних інструментів, щоб створити середовище, яке сприяє розвитку та відновленню психічного здоров'я [3].

5. Драма-терапія – використання ігор, імпровізації та театральних технік для виявлення особистих та міжособистісних проблем. Це дозволяє клієнтам відчувати емоційний зв'язок зі своїми переживаннями через відтворення сцен та ситуацій, а також використовувати рольові ігри для вирішення конфліктів, розвитку способів емоційного вираження [4].

6. Пісочна терапія – використовується пісок та мініатюрні фігурки для вираження особистих та міжособистісних проблем. Цей вид арт-терапії дозволяє клієнтам презентувати символічні прояви своїх думок, емоцій, досвіду через маніпуляцію піском та розташування мініатюрних фігурок в пісочному просторі [5].

7. Арт-буки – рукотворні книги, щоденники, оформлені ескізні блокноти, малюнки зібрані в один зошит або блокнот. Арт-бук відрізняється від звичайного щоденника тим, що в ньому записи поєднуються з малюнками, різними пам'ятними предметами: фотокартками, листочками з дерев, різними обгортками тощо. Сприяє розвитку емоцій, почуттів, творчості, зниженню тривоги, підвищенню самооцінки [5].

Таким чином, арт-техніки – це ефективний метод роботи зі студентською молоддю, який допомагає гармонізувати їх психоемоційний стан. Мистецтво – дієвий засіб подолання емоційних негараздів, стресу, тривоги. Творчість позитивно впливає на усвідомлення себе, власних учинків, допомагає реалізувати творчі можливості, дозволяє розслабитися, зосередитися, виразити негативні й позитивні емоції, знизити тривожність, подолати страхи, покращити міжособистісні взаємини.

Переконані, у подоланні молодою людиною тієї чи іншої стресової ситуації важливо зміцнювати та відновлювати соціально-психологічне благополуччя. Стресостійкість допоможе особистості у подоланні негативних наслідків стресу, тривоги, стане основою внутрішньої гармонії, сприятиме підвищенню успішності у навчанні та професійному становленні студента-першокурсника.

Стрес на початкових етапах навчання у ЗВО, навчання в умовах війни має неабиякий вплив на студентів, особливо на тих, хто проживає у зоні конфлікту, чи має близьких, які перебувають у такій зоні. Військові дії, загроза безпеці, втрата близьких, евакуація та інші воєнні події спричиняють важкі емоційні

переживання та психологічну травму, що веде до відчуття тривоги, появи депресії та навіть посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це суттєво позначається на їхній здатності до навчання, концентрації уваги та загальному благополуччю.

Для підтримки студентської молоді на етапі до навчання в ЗВО під час війни арт-терапія є дієвим засобом, зокрема: надає можливість виражати свої емоції та переживання через творчий процес мистецтва, що допомагає їм зняти напругу та стрес; дозволяє виражати себе без слів, що може бути особливо корисно для тих, хто має труднощі у прояві своїх емоцій або виявленні внутрішніх конфліктів; виражати те, що вони відчувають, без обмежень; сприяє зосередженню та медитації, що дозволяє відпочити від навчання, особливо корисно для тих, хто має збільшений рівень стресу та тривоги; допомагає у встановленні позитивних соціальних зв'язків; створює умови для приємного спілкування та взаємодії через творчий процес, що допомагає знизити відчуття самотності, ізольованості.

У цілому, арт-терапія є потужним інструментом для студентської молоді у подоланні стресу, допомагаючи їй зняти напругу, виразити свої емоції, почуття та зосередитися на творчому процесі, що сприяє загальному емоційному благополуччю.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. The Russian-Ukrainian war (2014-2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects : Scientific monograph. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2022. P.1316–1322.

2. Арнод Арнц, Гітта Якоб. Схема-терапія: модель роботи з частками. Львів : Свічадо, 2014. 264 с.

3. Павлов І., Горіна М. Робота з емоціями. Я відчуваю... Що? 100+ технік. К., 2022. 150 с.

4. Расс Гарріс. Терапія прийняття та відповідальності, яка сфокусована на травмі. К., 2021. 488 с.

5. Тараріна О. Пісочна терапія: практичний старт: навчально-методичний посібник. К., 2017. 120 с.