

РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

*Н. М. Атаманчук,
кандидат психологічних наук., доцент,
завідувач кафедри кризової психології,
Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка*

Арт-терапія є потужним інструментом для тих, хто прагне подолати життєві труднощі або підтримати своє психічне здоров'я. Цей метод використовує творчість і художні процеси як засіб для самовираження та зцілення. Завдяки мистецтву людина може опрацювати свої емоції, виражати їх через образи, кольори та форми. Також арт-терапія сприяє розвитку пізнавальних процесів, саморефлексії та розкриттю творчого потенціалу, який є в кожній людині. Допомогає знайти нові ресурси, впевненість і внутрішню силу для особистісного зростання та розвитку. Заняття мистецтвом у рамках терапії дозволяє сконцентруватися на внутрішніх можливостях, виявити стимули до змін і перетворити негативний досвід у конструктивний ресурс для самовдосконалення.

Шон Мак-Ніф вважав, що через творчість можливе відновлення власних ресурсів, упевненості, налагодження контактів із іншими, подолання психічних травм (McNiff S., 2004).

Творчість є засобом самопомоги, що допомагає стабілізувати свій стан та відволіктися від тривожних думок (Атаманчук Н., 2022).

Погоджуємось з Бабій І., що арт-терапія – це засіб, який дає можливість через символи, образи, метафори «витягнути» приховану проблему, пережити і позбутися застарілих або пригнічених емоцій.

Серед напрямів арт-терапії арт-щоденники є інструментом самопізнання та самовираження. Цей вид арт-терапії допомагає зосередитися, зняти стрес. Його можна використовувати як терапевтичний інструмент у роботі з дітьми та дорослими.

Арт-терапевтка Вікторія Назаревич визначила принципи «чотирьох Д» – метод, де регулярно заповнення різноманітним змістом допомагає подолати страх перед чистим аркушем, розвинути впевненість у собі та своїх можливостях, а також набути навички швидкого аналізу своїх емоцій і бажань. На початкових етапах сторінки арт-щоденника можуть виглядати недосконало, але з часом вони набудуть цілющої унікальності.

Перед виконанням арт-техніки важливо наголошувати, що арт-щоденник є особистим простором для вираження почуттів і думок. Теми мають бути підібрані з урахуванням індивідуальних уподобань і потреб кожного. Відзначимо, що такі творчі активності сприяють емоційному вираженню і рефлексії, що є особливо важливим у стресових ситуаціях та при складних життєвих обставинах.

Нижче подамо опис вправи.

Вправа «Арт-щоденник-ресурс» (розроблена Артеменко О. та модифікована Атаманчук Н.)

Мета: отримання ресурсу для подолання складних життєвих труднощів.

Матеріали. Створення арт-щоденника в будь якій техніці (за бажанням клієнта). Для створення книжечки, запропонованої клієнту, потрібно взяти 5 листів паперу формату А4, які складаються та згинаються навпіл. Один лист іде на обкладинку, а інші – сторінки арт-щоденника. Потрібні кольорові ручки, олівці, фломастери та інші художні матеріали.

Інструкція. Коли заготовка арт-щоденника готова, пропонуємо подальші дії: «Напишіть, або відобразьте те, чим ви пишаєтеся в собі. Намалюйте людей, місця, які вам допомагають долати життєві труднощі. Намалюйте навички, вміння, якими ви володієте. Намалюйте, що ви робите, щоб підтримати себе».

Питання для обговорення:

- як ви почували себе, коли створювали арт-щоденник та наповнювали сторінки?

- чому саме такі назва сторінки?

- що надихнуло на створення саме такої сторінки?

- яку сторінку було складно заповнювати?

- чи подобаються вам те, чим ви наповнили свій арт-щоденник?

- які емоції вони викликають?

- хочете щось додати чи змінити?

Для прикладу розглянемо історію створення магістранткою арт-щоденника та кілька його сторінок (рис. 1–2).

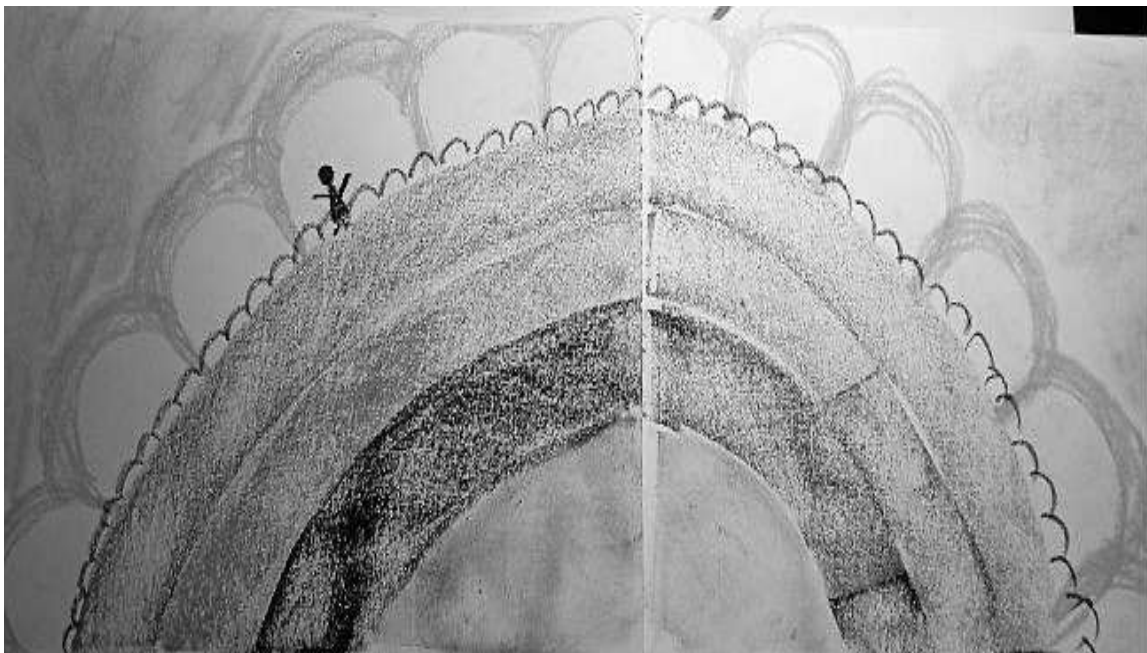


Рис. 1. Міст сили та відновлення

«Мій арт-щоденник має назву «Відновлення». Я почала його створення, коли змогла виїхати з Чернігова разом з двома доньками – це був складний і небезпечний шлях, і я сама була за кермом. Мій чоловік – військовий, він служить уже понад 20 років, тому наше виживання було на моїх плечах, а його завдання – вижити на війні. І зараз у нього залишається ця задача.

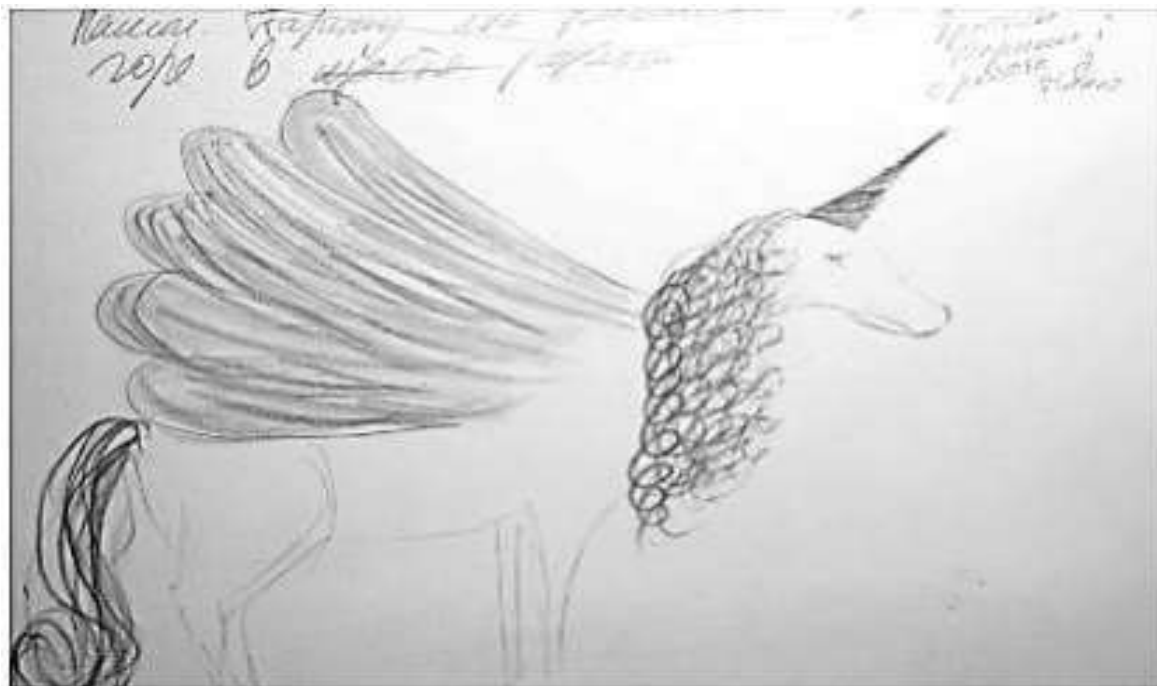


Рис. 2. Тварина, яка надасть сили та підтримку

Коли ми прибули на Закарпаття, мені було дуже важко, і порятунком став арт-щоденник «Відновлення» (Атаманчук Н., 2024).

Практика використання даної вправи у роботі з дітьми, які переживають труднощі війни, студентською молоддю, ВПО дають підстави стверджувати її ефективність у відновленні внутрішні ресурсів та підтримці психологічного благополуччя. Переконані, завдяки величезному потенціалу та простоті ар-буки є перспективним методом психотерапевтичної роботи з дітьми, підлітками і дорослими, які перебувають в кризових умовах.

Запропонована арт-техніка допомагає зняти психічну напругу, покращити психоемоційний стан особистості, відпрацювати навички рефлексії та вербалізації особистих емоцій, що особливо важливо для людини, яка перебуває в складних життєвих умовах.