

II Міжнародна наукова конференція «ВОЄННІ КОНФЛІКТИ ТА ТЕХНОГЕННІ КАТАСТРОФИ: історичні та психологічні наслідки»

Одним із шляхів задоволення соціальних потреб є відкриття центрів комплексної підтримки, які пропонують допомогу переміщеним особам від соціальних працівників, психологів, аніматорів, а також допомагають налагодити стосунки з близькими та підтримати процеси інтеграції з місцевою громадою. Процес інтеграції переміщених осіб у життя місцевої громади багато в чому залежить від ставлення самих членів громади. Центри підтримки – це природний простір, що створює умови для налагодження контактів і створення відносин між членами приймаючої спільноти і переміщених осіб, а побудова громади базується на залученні до діяльності різноманітних соціальних груп в межах територіальних громад. Стрес, пов'язаний із переселенням також впливає і на дітей, що негативно позначається на успіхах у навчанні. Заняття, які пропонуються дітям різних вікових категорій полягають не лише на опануванні конкретних вмій і навичок, проведення часу творчо але й сприяють формуванню почуття власної гідності.

Організація тренінгів, майстер-класів, семінарів, терапевтичних груп, заходів культурно-інтеграційного характеру сприяє соціальній адаптації переміщених осіб у нових місцях проживання, і оцінюється як дуже ефективна робота як соціальних служб так і самих пільговиків (Карітас України, 14.07.2017). На важливості програм розвитку наголошують представники неурядових організацій, котрі координують реалізацію проектів.

На думку експертів, зараз найголовніший виклик, який стоїть перед Україною, є досягнення згоди між соціальними групами, які сприймають по-різному конфлікт на сході країни. Ефективність процесу соціальної інтеграції між особами внутрішньо переміщених осіб та місцевих громад значною мірою залежить від розвитку спільного рівня спілкування. Для ефективного вирішення антагонізмів необхідний діалог між цими групами та формулювання цілісного бачення розвитку країни, спрямованого на консолідацію регіонів України та недопущення розпаду у майбутньому.

Література

1. Balcerowicz B. (red.), Słownik terminów z zakresu bezpieczeństwa narodowego, Warszawa 2008, s. 64.
2. Chlebny, J. Postępowanie w sprawie o nadanie statusu uchodźcy. Warszawa 2011, Wydawnictwo C.H. Beck.
3. Dobrowolska-Polak J., Ludzie w cieniu wojny. Ludność cywilna podczas współczesnych konfliktówzbrojnych, Poznań 2011.
4. Nitecki S., Prawo do pomocy społecznej w polskim systemie prawnym, Warszawa 2008, passim.
5. Orwid M. Trauma. Kraków 2009. Wydawnictwo Literackie
6. Stankiewicz W. M., Konflikt jako zjawisko integrujące i dezintegrujące oblicze współczesnego świata, Olsztyn 2008, s.19
7. Stopka K., Zasada subsydiarności w prawie pomocy społecznej, Warszawa 2009, s. 54.
8. Ustawa z dnia 12 marca 2004 roku o pomocy społecznej (Dz.U. z 2020 r. poz. 1876 ze zm., dalej: u.p.s.)
9. Ząbek M., Łodziński S. Uchodźcy w Polsce. Próba spojrzenia antropologicznego. Warszawa 2008. Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR

УДК 159.9

Періг І., канд. психол. н., доц.

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ ЗНЯТТЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ В УМОВАХ ПЕРЕЖИВАННЯ ВОЄННИХ ДІЙ

Perig I., Ph.D. Psychology, Assoc. Prof.

ART-THERAPEUTIC METHODS OF REMOVAL OF PSYCHO-EMOTIONAL STRESS THE CONDITION OF EXPERIENCE OF MILITARY ACTION

Незважаючи на розвиток цивілізації у XXI столітті в Україні відбувається війна, яку розпочала сусідня держава-агресор росія. Українське суспільство опинилося в найзагрозливіших умовах, які доводилося переживати людству. Обстріли, бомбардування, значні людські втрати, поранення та загибель військових, родичів, дітей, евакуація, втрата житла – це реалії війни. Сильні переживання, потрясіння, стрес, відчай, панічні атаки, нервово-психічна напруженість, ПТСР та інші емоційні стани – це нормальна реакція людей на ненормальні умови існування в часі війни.

В українців виникла потреба навчитися жити в цих загрозливих умовах, опанувати свої психічні стани, підтримувати свою життєдіяльність та допомагати близьким, знімати психоемоційну напругу.

Психоемоційна напруга – це стан, який формується в результаті надмірного використання адаптаційних резервів людини і характеризується тимчасовим зниженням стійкості психічних і психомоторних функцій, вираженими соматовегетативними реакціями і зниженням навчальної або професійної працездатності.

Ознаками психоемоційної напруги є: надмірне хвилювання, тривога, незадоволеність собою; погіршення концентрації уваги, зменшення критичності мислення, підвищена навіюваність, погіршення сну, харчові розлади, швидка втома, монотонія, втрата інтересу, відсутність мотивації тощо.

Дуже важливою є психологічна допомога щодо зменшення нервово-психічної напруженості, нормалізації емоційної, морально-етичної та мотиваційної сфер, досягнення оптимального рівня особистісної адаптації постраждалих. Розвиток психологічної практики засвідчує дієвість методів арт-терапії в знятті гострих емоційних станів.

Термін «арт-терапія» з'явився в професійному лексиконі психологів Західної Європи в середині XX століття. Він охоплює низку специфічних методів, що сприяють зціленню людини засобами мистецтва. В арт-терапії не потрібно вміти малювати та не важливо, що з матеріалів обрати: фарби чи олівці, глину чи пластилін. Ш.МакНіфф вважав, що ключ до розуміння зцілювальних можливостей мистецтва полягає в реалізації творчого потенціалу людини. Методи арт-терапії близькі до запитів і ментальності слов'ян, для яких характерна орієнтація на емоційно-образне переживання, а не на раціональне вирішення внутрішньопсихічних конфліктів [1].

Арт-терапія дає високий позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість в своїх силах, автономність і особисті межі. Арт-терапія як метод заснований на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення відповідає фундаментальній потребі людини в самоактуалізації, тобто розкритті нових можливостей і ствердження свого індивідуально-неповторного способу буття-в-світі (А.Копитін). Арт-терапія поєднує використання в терапевтичній практиці візуальних мистецтв: малюнка, живопису, монотипій, мозаїк, колажів, гриму, боді-арту, масок, ліплення, ляльок, маріонеток, інсталяцій, фотографій тощо. Арт-терапія найбільш розроблений напрямок із величезною кількістю технік, прийомів, методик. Саме з малюнка почалася історія арт-терапії як психотерапевтичного методу. Перевагами арт-терапії, крім відсутності протипоказань, є відносна простота в застосуванні, багатство матеріалів, можливість використання в поєднанні з будь-якими іншими психотерапевтичними методами та медичними засобами.

II Міжнародна наукова конференція «ВОЄННІ КОНФЛІКТИ ТА ТЕХНОГЕННІ КАТАСТРОФИ: історичні та психологічні наслідки»

Накопичений великий теоретичний і практичний досвід в галузі використання різних видів творчості в терапевтичних, корекційних та розвиваючих цілях (Бурковський, Хайкін, 1979; Копитін, 1999; Калошина, 2002; Кокоренко, 2005; Лебедева, 2000; Назлоян, 2001; Пурніс, 2008) [2].

Ізотерапія, як арт-терапевтичний метод, являє собою творче, спонтанне чи тематичне малювання. Малюнок виступає ефективним інструментом, адже завдяки ньому, особа може вільно висловити свої думки, почуття та переживання через мову образів, символів та кольорів, а також вивільнитися від негативних переживань та «змалювати» своє ставлення до оточуючої дійсності. Даний напрямок становить фундамент арт-терапії, оскільки вона передбачає малювання на всіх можливих поверхнях, починаючи від паперу, холста, закінчуючи дерев'яними та скляними поверхнями, тканиною тощо. Для малювання можна використовувати найрізноманітніші засоби, такі як фарби, олівці, масляну і художню пастель, фломастери, крейду [2].

Пропонуємо одну з метафор витривалості, сили і спокою вправу «Сильна гора», яка є модифікацією В. Назаревич базової вправи для медитації Джона Кабат-Зінна. Для виконання вправи слід уявити найбільшу і найсильнішу гору. Далі намагатися візуалізувати та намалювати її в різні пори року, щоб не відбувалося довкола, які б кадри не траплялися, вона стоїть нерухомо та сильна на своєму місці. Наша сила має бути стійкою як ця гора, наша віра має бути міцною як ця гора, і ми зможемо витримати всі випробування, які були в цей важкий час.

Арт-терапевт може запропонувати цю вправу для реалізації у різних формах творчої модифікації, а саме: 1 - малювати цю гору в різні пори року; 2 - малювати цю гору під час випробування; 3 - малювати цю гору, коли вона витримала всі випробування; 4 – писати листи підтримки самому собі – це як порада від сильної гори; 5 - написати казку, як гора витримала усі випробування; 6 - виліпити цю гору з глини, якщо є можливість; 7 - створити колаж з безлічі шарів картонного паперу, створити цю міцну гору.

Психотерапевт має провести розбір роботи з метафорою, обговорити як змінюється тіло після занять, як змінилися емоції, які пов'язані образи відбуваються, що слід запровадити, що спадає на думку, які висновки можна зробити, щоб пережити це складне випробування гори.

Таким чином, сьогодні арт-терапія використовується як підтримуюче середовище для психологічно вразливого населення, як засіб зняття психоемоційної напруги в часі війни, для зменшення етнічного протистояння, як інструмент соціальної інтеграції, для допомоги біженцям, мігрантам у ситуації кризи ідентичності, пов'язаної з культурним «Я» людини.

Література

1. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога Використання арт-технологій в освіті. Київ. Бібліотека «Шкільного світу». 125 с.
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

УДК 37.051

Петришин Л., д. пед. н., проф.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна