Молчанова О.М.,
Донецький державний
університету внутрішніх справ,
доцент кафедри соціально-
гуманітарних дисциплін
факультету № 1, кандидат
психологічних наук

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ ЖІНОК (ДРУЖИН ТА ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ) ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

Підтримка жінок (дружин та членів сімей військовослужбовців) є одним з найактуальніших викликів сучасного періоду життя українців. Адже жінка щодня зіштовхується зі страхом за життя свого чоловіка та майбутнє сімейних стосунків. Крім широкого переліку домашніх обов'язків, виховання дітей, жінка турбується про підтримку чоловіка, який воює. Велика кількість обов'язків супроводжуються переживанням почуття самотності, тривожності та постійними хвилюваннями. Тому, актуальними є пошук відновлення ресурсів жінки для того, щоб залишатися стійкою, зберігати стосунки на відстані, підтримувати дітей та інших членів сім'ї.

Поняття кризи протягом тривалого часу цікавило науковців, тому існують різні підходи до його тлумачення. Наприклад, криза характеризується тривалими внутрішніми конфліктами щодо сенсу життя в цілому та способів їх досягнення (Т.М.Титаренко); настає в ситуації неможливості реалізувати заздалегідь визначений план в певний період життя, який має мінливий характер (Ф.Ю.Василюк); може бути як загрозою, так і можливістю для реалізації власних можливостей (Д.К.Макдональд) [3].

Криза вимагає значної зміни уявлень, яка зумовлює зміни в структурі особистості. Адже людина, яка знаходиться в ситуації кризи, не може осмислити психотравмуючий досвід за допомогою звичних шаблонів та моделей поведінки. Найсильнішими критичними ситуаціями виступають ті, які пов'язані з зіткненням із можливістю власної смерті, або близької людини (невиліковна хвороба, участь у бойових діях, втрата члена сім'ї тощо) [4].

Значні емоційні переживання, блокування основних потреб та специфічна реакція людини на травматичну подію виступають умовою виникнення кризи. В такій ситуації її стан окреслюється порушенням адаптаційних можливостей, внутрішньою дезорганізацією, емоційною нестабільністю, поведінковою обмеженістю, когнітивним регресом [3; 4]. Відповідно, перед людиною постає проблема відновлення стабільного стану та налагодження власного життя.

Арттерапія може використовуватись для психологічної реабілітації та підтримки людей, які переживають кризові стани та травматичні події. Вона має зцілювальні можливості через реалізацію творчого потенціалу особистості, сприяє налагодженню контактів з іншими та подоланню психічних травм (Ш.Мак-Ніфф).

Як метод творчого самовираження дозволяє ефективно вирішувати різні особистісні проблеми. О.Вознесенська, М.Сидоркіна відзначили, що саме через творчість можливе відновлення власних ресурсів, упевненості, налагодження контактів з іншими. Т.Кашник вказала, що мистецтво – мова правої півкулі мозку, яка охоплює сутність проблеми повністю та миттєво, вловлює прихований зміст, тоді як ліва півкуля сприймає мову логічно та буквально. Творче самовираження, за її дослідженнями, не тільки мобілізує особистість, дає відчуття перспективи, але і навчає елементам самокорекції та допомоги собі [5].

Даний напрямок роботи має свої переваги, які підвищують його ефективність в складних ситуаціях: створює можливість вираження почуттів, думок, спогадів, коли їх важко (або неможливо) виразити в вербальній формі; спрямовує на усвідомлення власного досвіду, який був отриманий в результаті втрат; дозволяє зосередитись на існуючих позитивних моментах у власній картині реальності; сприяє розвитку здатності самостійно вирішувати проблеми; має можливість викликати седативний ефект та знімати емоційну напругу .

Зцілення від травми відбувається за рахунок висловлення почуттів, які в інших ситуаціях висловити важко; корекції негативних усвідомлень стосовно себе чи інших; зменшення ізоляції; розвиток стратегій подолання поведінкових чи емоційних реакцій, що викликають дискомфорт.

Образотворчі матеріали, які застосовують в арттерапії, допомагають контейнерувати деструктивні тенденції з подальшою трансформацією їх в позитивні найбільш прийнятними способами. Контактуючи з матеріалами, людина ніби оживляє сферу своїх фізичних відчуттів, яка часто порушена в ситуації травми (кризи). Таким чином арттерапія дає можливість дистанціюватися від інтенсивних переживань та обійти природні механізми, які включаються при когнітивному опрацюванні емоційно важкого досвіду [1].

Перевагою арттерапії є також активне використання символів, які як універсальні образи передають внутрішні переживання, думки і непідвладні точному визначенню. Символізація допомагає опрацьовувати інформацію, переробляти їх, захищає від емоційного напруження та створює ситуацію психологічного комфорту.

Арттерапія дає можливість стабілізувати особистість через підтримку, створення безпечного та утримуючого середовища; дозволяє опрацьовувати травмівний досвід та відновлюватись через його ревізію та побудову планів [1].

Отже, враховуючи, що все населення України переживає важкий період, пов'язаний із російським вторгненням, всі українці постійно відчувають вплив травматичних подій. Однією з категорій, які потребують психологічної підтримки, є жінки, дружини та члени сімей військовослужбовців. Арттерапія має можливості як психологічної підтримки, допомагає виразити почуття, зменшити психоемоційне напруження та контейнерувати травматичні спогади.

Література

1. Арттерапія дітей у часи війни: методичний посібник / за заг. Ред. О.Вознесенської, О.Луценко, М.Перун. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2023. 118 с.
2. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2015. 148 с.
3. Дем'янчук Ю. Особливості психологічної допомоги особистості в кризових станах. *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики. Матеріали II Міжнародної науково-практичної онлайн конференції* (25 лютого 2022 року): Збірник тез / За заг.ред. докт. психол. наук, доц. Клочек Л.В., докт.психол. наук, проф. Гейко Є.В. Кропивницький: ЦДПУ, 2022. С. 142-148.
4. Кризова психологія : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с. 5. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с
5. Молчанова О.М. Застосування малюнкових арт-терапевтичних методик для професійного самовизначення студентів. *Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки: збірник наукових праць /[редколегія: Т.С.Плачинда (голов. ред.) та ін.]*. Кропивницький: КЛА НАУ. 2017. Вип. 1. 111-116 с.