

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

У статті аналізується сучасні засоби арт-терапії при подоланні тривожності у внутрішньо переміщених осіб. Надається опис механізму дії та ключові методики зменшення тривожності, як в індивідуальному, так і груповому форматі..

Ключові слова: арт-терапія, тривожність, ВПО, внутрішньо переміщена особа, емоційна виразність, стрес, психотерапевтичний ефект, травматичний досвід, адаптація.

The article analyzes modern means of art therapy in overcoming anxiety in internally displaced persons. A description of the mechanism of action and key techniques for reducing anxiety are provided, both in an individual and group format.

Key words: art therapy, anxiety, IDP, internally displaced person, emotional expressiveness, stress, psychotherapeutic effect, traumatic experience, adaptation.

Сучасні події, пов'язані з військовими конфліктами, соціально-економічною нестабільністю та масовими переміщеннями населення, призводять до зростання кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Ця категорія людей стикається з численними психологічними викликами, зокрема тривожністю, яка є однією з найбільш поширених проблем. ВПО переживають значний стрес через втрату житла, соціальних зв'язків та звичного способу життя. Одним з ефективних методів допомоги в подоланні тривожності є арт-терапія.

Внутрішньо переміщені особи часто стикаються з психологічними труднощами, пов'язаними з адаптацією до нових умов життя. Тривожність у таких людей може бути викликана відчуттям невизначеності, страхом перед майбутнім, фінансовими проблемами, а також труднощами в налагодженні нових соціальних зв'язків. Крім того, вони часто стикаються з травматичними спогадами, пов'язаними з пережитими подіями, що ускладнює процес психологічної реабілітації. Це може призводити до розвитку тривожних розладів, включаючи генералізовану тривогу, панічні атаки та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Арт-терапія є ефективним методом, що дозволяє людям виразити свої почуття через творчий процес. Основною її перевагою є можливість уникати вербальних бар'єрів, що особливо важливо для осіб, які мають труднощі у висловленні своїх емоцій словами.

Арт-терапія являє собою своєрідну «первинну підтримку» при психосоматичних захворюваннях, тривожності, депресії або життєвій

незадоволеності. Арт-терапія – це саме той метод, що є найбільш адекватним у допомозі клієнтам, які пережили травматичні події, відчувають кризу ідентичності, потребують побудови нових стратегій та моделей життя, в них низький рівень психологічного благополуччя [3].

Арт-терапія надає можливість зовнішньо виразити тривогу та стрес, а також сприяє відновленню внутрішньої рівноваги. Вона застосовується для покращення емоційного стану та адаптації до нових умов життя.

Механізм дії арт-терапії.

Арт-терапія допомагає знизити рівень тривожності через кілька основних механізмів:

1. Емоційна виразність: Творча діяльність дозволяє людині вільно виразити свої емоції, навіть ті, що приховані глибоко підсвідомо. У процесі малювання, ліплення або створення колажів клієнт може візуалізувати свої страхи та тривоги, що допомагає їх краще зрозуміти та опрацювати.
2. Зняття стресу: Сам процес творчості сприяє розслабленню та відволікає від проблем. Арт-терапія часто стимулює релаксацію, що знижує рівень стресу та тривоги.
3. Психотерапевтичний ефект: Арт-терапія допомагає відновити внутрішній баланс і зменшити інтенсивність негативних емоцій. Через створення позитивних образів і символів у творчості клієнт може знайти шляхи до самозаспокоєння та зміцнення власної впевненості.

Існує кілька дієвих методик арт-терапії, які можуть застосовуватися для зменшення тривожності у внутрішньо переміщених осіб. Ці методи є простими у виконанні та можуть використовуватися як індивідуально, так і в групах.

1. Малювання емоцій

Однією з найпоширеніших технік є малювання своїх емоцій. Клієнту пропонується виразити свої почуття через кольори, форми та лінії. Це може бути абстрактне або конкретне зображення, що відображає внутрішній стан людини. В процесі терапії клієнт аналізує, які емоції він зобразив, та як ці емоції можуть бути опрацьовані. Такий підхід допомагає усвідомити свою тривогу та побачити її у зовнішньому вигляді, що сприяє її контролю.

2. Мандали

Малювання мандал є популярною технікою для роботи з тривожністю. Мандала — це симетричний малюнок, який має центрову точку і допомагає людині зосередитися. Цей метод сприяє заспокоєнню та покращенню концентрації, оскільки малювання мандал вимагає уваги та зосередженості. Така творчість дозволяє відчути гармонію та внутрішню рівновагу, що допомагає зменшити тривогу.

Мандала відкриває доступ до глибинного несвідомого, що надає можливість через аналіз символів визначити стан клієнта[2].

3. Колажі на тему безпеки

Ще одним дієвим методом є створення колажу "Безпечне місце". Клієнт використовує вирізки з журналів, кольоровий папір та інші матеріали для створення місця, яке асоціюється з відчуттям безпеки та

спокою. Робота з образами безпеки сприяє відновленню почуття захищеності та зменшує рівень тривожності.

4. Терапія кольором

Використання кольору як інструменту терапії є важливим аспектом арт-терапії. Клієнтам пропонують обирати кольори, які відображають їхній емоційний стан. Потім вони аналізують, як різні кольори впливають на їхнє самопочуття. Наприклад, теплі кольори (жовтий, оранжевий) можуть створювати відчуття радості та спокою, тоді як темні кольори можуть асоціюватися з тривогою або сумом.

5. Ліплення з глини або пластиліну

Ця техніка є корисною для людей, які мають високий рівень напруги та агресії. Ліплення дозволяє фізично виразити свої емоції через руки, що допомагає зняти напругу. Процес створення форми сприяє відчуттю контролю та влади над своїми емоціями.

Арт-терапія найбільш м'яко допомагає витісненні переживання та бажання, сприяє зціленню особистості [1].

Групова арт-терапія має низку переваг при роботі з ВПО. Вона дозволяє людям спілкуватися, обговорювати свої роботи та ділитися емоціями з іншими учасниками. Це створює атмосферу підтримки та довіри, що допомагає знизити почуття ізоляції та самотності, характерні для багатьох ВПО. Спільна творчість також сприяє формуванню нових соціальних зв'язків, що полегшує адаптацію до нових умов життя.

Висновки. Арт-терапія є ефективним методом для подолання тривожності у внутрішньо переміщених осіб. Її методики дозволяють людям вільно виражати емоції, зменшувати стрес і покращувати емоційний стан. Використання творчості допомагає ВПО опрацьовувати травматичний досвід, знижувати рівень тривоги та сприяє їхній адаптації до нових життєвих обставин.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року / уклад. Молчанова О.М.; за заг. ред. Жосана О.Е. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. С.92.
2. Вознесенська О.Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник для тренерів. К. : Human Rights Foundation, 2018. 50 с.
3. Каргіна, Н. В. Арттерапія: досягнення психологічного благополуччя. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. №1, т. 1. С.41-45.

Науковий керівник докторка психологічних наук, професорка Коллі-Шамне А.В.