

5. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Видавництво ТОВ "КММ", 2006. 240 с.
6. Мясоїд П. А. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Вища школа, 2004. 487 с.
7. Пилипенко Н. Мотиваційні механізми професійної адаптації особистості. *Соціальна психологія*. 2008. С. 131–136.
8. Рижаківа В. І. Психологічні особливості процесу адаптації вимушено переселених осіб до нового середовища проживання. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: Збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції* Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2022, С. 124–127.

АКТУАЛІЗАЦІЯ ЖИТТЄВИХ РЕСУРСІВ ЖІНОК, ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ, ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

***Омельницька С.О.,
Прокоф'єва О.О.***

Актуальність дослідження. З повномасштабним вторгненням росії в Україну 24 лютого 2022 р. збільшилась чисельність внутрішньо переміщених осіб (далі - ВПО) порівняно з 2014 роком. Виклики, спричинені такими подіями, призвели до того, що у значної кількості ВПО виникли проблеми, які вони не можуть вирішити самостійно, і все це сильно вплинуло на психічне та фізичне здоров'я, зокрема, жінок та призвело до втрати життєвих ресурсів, тобто тих життєвих опор, які присутні в характері людини і дозволяють реалізовувати свої основні потреби в житті, безпеці, здоров'ї, самореалізації тощо.

Одним з видів психологічної допомоги в складних життєвих ситуаціях є арттерапія. Травматичні події, пов'язані з повномасштабним вторгненням, і хронічними стресовими станами жінок ВПО – це неначе розрив тканини, однак арттерапія має великий потенціал ресурсів для відновлення [1]. Саме тому з'явилась необхідність більш детально дослідити можливості актуалізації життєвих ресурсів жінок ВПО засобами арттерапії.

Метою нашого дослідження було встановлення передумов відновлення життєвих ресурсів жінок та розробка арттерапевтичного тренінгу для актуалізації життєвих ресурсів жінок ВПО. В нашому дослідженні ми з'ясували роль психологічних ресурсів у подоланні складних життєвих ситуацій та встановили шляхи їх актуалізації; визначили психологічні особливості жінок-внутрішньо переміщених осіб; провели психодіагностичне дослідження життєвих ресурсів жінок ВПО та розробили дводенний арттерапевтичний тренінг для відновлення життєвих ресурсів у жінок ВПО; проаналізували його ефективність.

Виклад основного матеріалу. На етапі психодіагностичного дослідження ми застосовували: опитувальник самодіагностики типу поведінки В.В.Бойка [2], методику «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер, адаптація Г.У. Солдатової), опитувальник психологічної ресурсності особистості О. Штепи [4], опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса [3], тест життєстійкості С. Мадді та авторський опитувальник для оцінки рівня знань жінок ВПО про арт-терапію. Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі ГО «Інноваційна дія» у м. Вінниця упродовж 2023-2024 рр. Для дослідження було залучено 30 жінок 29-65 років, які були вимушено переміщені з Харківської, Херсонської, Донецької та Запорізької областей.

За результатами проведеного дослідження та з урахуванням поставлених завдань нами було зроблено наступні висновки:

- більшість жінок ВПО мають середній показник толерантності до невизначеності (70,5%), що свідчить про те, що в різних ситуаціях вони ведуть себе по-різному, для них характерне поєднання як толерантних, так і інтолерантних рис;
- більшість (60%) мають середній рівень ресурсності, респонденти здатні до саморозвитку, прагнуть до самоаналізу, автономності в прийнятті рішень;
- більшості респондентів притаманна поведінка, спрямована на втечу або уникнення проблеми, а також віра, як релігійний вимір чи фокусування на зростанні власної особистості;

- жінки ВПО відчують страхи, тривожність через невизначеність, безпорадність, не мають сил для самореалізації та навичок самодопомоги.

З метою практичного дослідження актуалізації життєвих ресурсів жінок ВПО засобами арттерапії нами було проведено дводенний тренінг «Як подбати про себе в складних життєвих ситуаціях за допомогою творчості». Група налічувала 30 осіб. На початку дослідження 28 з 30 жінок виявляли ознаки тривожності та напруги через зміну життєвих обставин, 43 % з них не мали достатнього уявлення про арттерапію та її можливості.

Нами було здійснено практичну апробацію розробленого тренінгу з дотриманням визначених організаційно-психологічних умов його застосування.

Під час тренінгу ми використовували техніки із таких напрямків арттерапії:

1. Ізотерапія. Робота з малюнком і метафорою. Основна мета ізотерапії – допомогти людині через малювання дістати із підсвідомості те, в чому вона не зізнається навіть сама собі. Іноді людина не підозрює про ті проблеми, що зберігаються в її несвідомому і заважають йому радіти життю.

2. Бібліотерапія. Робота з книгою і словом. Це метод лікує за допомогою спеціально підібраної літератури. Мета бібліотерапії полягає в нормалізації психічного стану клієнта.

3. Казкотерапія – є різновидом бібліотерапії. В цьому методі для роботи з дорослими та дітьми використовують казки, міфи, легенди.

4. Глинотерапія. Цей напрям роботи був спрямований актуалізувати динаміку внутрішнього світу та припрацювання тілесних затисків.

5. Терапія м'якою іграшкою - як різновид ігрової терапії. Його мета – через взаємодію з м'якою іграшкою та надання їй символічного значення, дозволити клієнту виразити свої емоції.

Це дало можливість респондентам структурувати свої знання про ментальне здоров'я, виявити власні сильні сторони та внутрішні ресурси, усвідомити відповідальність за свої емоції, думки та стани, відчувати тіло та його реакції на ситуації та слова, віднайти сенси, які рухають до життя. Також,

важливу роль у актуалізації життєвих ресурсів відігравала група, що стала тим середовищем, в якому учасниці відчували безпеку, підтримку та відновлення власних сил.

За результатами аналізу науково-методичної літератури було охарактеризовано способи актуалізації життєвих ресурсів особистості. Та визначено арттерапію як один із ефективних методів актуалізації життєвих ресурсів тому, що вона позитивно впливає на загальний психоемоційний стан та може ефективно використовуватися у процесі експрес-допомоги та самоцілення для жінок ВПО.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів використання арттерапії для актуалізації життєвих ресурсів жінок ВПО. **Перспектива подальшого дослідження** полягає в організації комплексного та системного впливу засобів арт-терапії для психологічної допомоги не лише жінкам ВПО, але й іншим категоріям населення, хто знаходиться в складних життєвих обставинах.

Список використаних джерел:

1. Гундербайло, Ю.Д. Арт-терапевтичні технології надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам // Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: метод. рек. / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький, 2017. С. 61–69.
2. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / Кляпець О.Я., Лазоренко Б.П., Лепіхова Л.А., Савінов В.В. К., 2009. 120 с.
3. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ) // Журнал практичного психолога. 2007. № 3 С. 93–112.
4. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць. 2017. №39. С. 380–399.