

happens when a person finds a creative way to express their difficult emotional experiences, an example, can be served by numerous talented writers and artists who were characterized by depressive episodes.

Conclusions. Depressive disorder is a factor that often prevents the development of professional self-actualization. Therefore, it is advisable to spread information about the symptoms and course of this disease, which on the one hand could help to distinguish a depressive episode between fatigue, exhaustion or simple disinterest, and on the other - would help to normalize the importance of mental health in society. Psychological education is a way to reduce the development of severe forms of depressive disorder.

REFERENCES

1. Gutyria M. O., Kononova M. M. Peculiarities of professional self-actualization of psychology students experiencing a crisis of professional readiness. *Psychology and personality*. 2021. No. 2 (20). P. 82-92.
2. Shutko D. O. Theoretical approaches to the study of the problem of professional self-actualization of the individual. *Problems of modern psychology. Collection of scientific works of Ivan Ohienko K-PNU, H.S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Sciences of Ukraine*, 2014. No. 24. P. 752–762.
3. Mental health for Ukraine (mh4u). Mental health for Ukraine - <https://www.mh4u.in.ua/>

АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ ПІДЛІТКІВ

Дзюба Т. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
tatjanadzuba@gmail.com*

Надзвичайна стресова подія супроводжується втратою відчуття безпеки і включає одиничний травмуючий досвід або повторювані численні переживання. Реакція підлітків у ситуації травмивного досвіду буде різною і залежатиме від великої кількості різноманітних чинників.

Психіка підлітків – дуже вразлива й ранима. Підлітки добре відчувають будь-які зміни в поведінці оточуючих, особливо своїх батьків, навіть якщо ті вдають, що нічого не відбувається. В умовах війни підлітки є однією з найбільш вразливих категорій населення. Наразі, десятки тисяч підлітків в Україні, перебувають у тяжких фізичних умовах, недитячих соціально-психологічних кордонах, вимушено дорослішають, зазнають психічних травм, стають жертвами страшних злочинів проти людяності [1].

Ознаками прояву травмівного досвіду підлітків стають розмаїті психосоматичні реакції та зсуви: раптові спогади чи думки, які з'являються неначе нізвідки; спалахи неконтрольованої агресії чи гніву; нездатність контролювати власні переживання й емоційні стани; відчуженість і замкненість (небажання спілкуватися з однолітками та друзями, уникання занять, які раніше їм подобалися); неконтрольована деструктивна або повторювана поведінка; замкненість або «скам'янілість» (підліток наче «відключений» із зовнішнього оточення або закритий у собі); проблеми зі сном (кошмарні сновидіння, безсонні); шкідливі звички (наркотики, алкоголь); порушення харчової поведінки (відмова від їжі або переїдання); самоушкодження.

Травмуюча подія поділяє життя людини на до і після травми, коли життя травмованої особистості розпадається неначе на окремі фрагменти. Як зауважує Ю. Гундертайло, «травматичні події – це розрив у тканині житті людини» [2]. Тому важливо віднайти дієві психологічні механізми та інструменти, які можуть підтримати підлітків після травматичної події.

Психотерапевтична робота з травмою війни передбачає низку важливих кроків: усвідомлення необхідності відновленні життєвої неперервності. На думку ізраїльського психолога М. Лаада, принцип неперервності забезпечується на когнітивному, міжособистісному, функціональному та особистісному рівнях і становить основу першої психологічної допомоги, а в подальшому психологічної допомоги тим, хто пережив травматичні події [3].

Арт-терапія характеризується високим потенціалом ресурсності, є м'яким і безпечним методом у роботі з травматичним досвідом підлітків.

Арт-терапія або терапія візуальними мистецтвами передбачає використання перш за все зображувальних мистецтв (малюнок, живопис, колаж, декупаж, графіка, скульптура, прикладні види мистецтва такі як кераміка тощо) в психотерапевтичних цілях, сприяє відновленню неперервності на символічному рівні, у пласті відчуттів і переживань, гармонізуючи небальні частини досвіду особистості та її стосунки із собою та світом. У роботі з підлітками цей метод орієнтований на вибудовування терапевтичних стосунків між психологом і підлітком, або ж для надання психологічної допомоги і гармонізації особистості.

Відновлення життєвої неперервності з підлітками, які пережили травматичні події, потребує пошуку базової опори для здорового функціонування особистості підлітка з урахування вікових особливостей психосоціального розвитку. Важливим моментом у цьому процесі є відновлення здатності підлітка розуміти логіку і передбачуваність подій. Варіантами використання арт-терапевтичних методик можуть бути створення історії, малювання послідовності, створення артбуку чи колажу подій. Таким чином підліток поступово відновлює послідовність життєвих подій, у нього з'являється можливість вивільнити той «тягар», який пов'язаний із травмуючою подією,

відреагувати різні почуття через спонтанні художні образи, подолати травматичні переживання, оцінюючи їх із позиції власного досвіду. Прояснення картини подій повертає віру в себе, автономність і відновлює особисті межі, що є вкрай необхідним у ситуації травмуючого досвіду.

Робота з підлітками завжди проходить на глибинному рівні. Арт-терапія в цьому форматі забезпечує переосмислення травмивного досвіду та прийняття себе «нового» – себе, що пережив травмуючу подію; побудову нових когнітивних та поведінкових патернів, виявлення, усвідомлення та опанування нових ресурсів, можливостей та здібностей. Арт-терапія допомагає підлітку виразити свої почуття, поглянути на травмуючу подію під іншим кутом, розширити репертуар адаптаційних і захисних механізмів. Хороші результати дає робота з різними арт-матеріалами, зокрема восковими олівцями, глиною чи пластиліном, фарбами, піском тощо. Широкий спектр використання арт-матеріалів дозволяє перенести переживання трамуючої події на матеріали, а образи, створені підлітком в процесі роботи, сприяють створенню безпечного, в тому числі фізичного простору та уможливають відреагування травматичного матеріалу, рефлексію і когнітивне опрацювання травматичного досвіду за допомогою метафор та засобів символічного дискурсу [4].

Підсумовуючи зауважимо, що арт-терапія в роботі з підлітками дозволяє поєднати частини (у ситуації травми психіка зазнає руйнації, виникає відчуття «розірваності» між минулим і теперішнім) за рахунок таких особливостей: триадичність (тіло-емоція-думка), метафоричність, ресурсність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко Л. О., Шелкошвеев І. В. Простір арт-терапії для зцілення дітей в умовах війни // Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, Україна, 15 квіт. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України, Відділ психол. забезпечення ДП МВС України, Центр морал.-психол. забезпечення, Командування об'єдн. сил Збройних Сил України, Психол. служба ДСНС України, Відділ психол. забезпечення ДП ГУ Нац. гвардії України, Нац. мед. ун-т імені О. О. Богомольця. Харків : ХНУВС, 2022.. С. 30-32.
2. Гундერთайло Ю. Арт-терапевтичні методики в довгострокових програмах соціально-психологічної інтеграції внутрішньо переміщених осіб у місцеві громади. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/>.pdf
3. Лаад М. Теорія, практика та способи втручання. [Електронний ресурс] / М. Лаад, Э. Хадомі // Центр попередження стресу (CSPC), Ізраїль. 2013. URL : <http://bssr.bsru.by/?mid=107>.
4. Станішевська В. І. Використання арт-терапевтичних методів в подоланні внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці. Міжнародний науковий журнал «Грааль науки № 1 (Лютий, 2021) за матеріалами I Міжнародної науково-практичної конференції «An integrated approach to science modernization: methods, models and multidisciplinary C. 437-439.