

Володарська Наталія Дмитрівна
Кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ

Розглядаючи можливості арт-терапії в психологічній допомозі військовим з ПТСР, зупинимось більш детально на методиці, що активізує тактильні рецептори. Торкання предметів, активізує процес виникнення асоціацій, спогадів, відчуттів. В процесі обговорення цих відчуттів, асоціативних картинок, спогадів формуються нові життєві цілі, перспективи. Актуальність такого методу в психологічній допомозі військових з ПТСР, підвищується в умовах перебування їх в реабілітаційних центрах. На прикладі застосування цього методу в реабілітаційному центрі (м. Хирів, Самбірського району, Україна 2016-2017 рік), можна виокремити найголовніші етапи, складові, його ефективність [1].

Ефективність застосування цього методу може бути в перші дні перебування в реабілітаційному центрі, Перше знайомство з персоналом центру, психотерапевтом, передбачає певне підвищення рівня соціально-ситуативної тривоги. Для зниження емоційної напруги особистості, можна запропонувати вправу «Спогади». На стіл ставляться ємкості з різним наповненням (піском, крохмалем, землею, різними крупами, ватою та іншим), в центрі стола ємкість з водою та чисті серветки для витирання рук. Завданням є занурення пальців в кожну з ємкостей (почергово витираючи пальці після кожного занурення) і зосередження на відчуттях, асоціаціях, спогадах, що виникають. Після закінчення експериментування з останньою ємкістю - другий етап вправи (обговорення того, що відбувалось під час занурення пальців).

Перші враження від вправи пов'язуються зі спогадами з дитинства, приємними, позитивними, неприємними, негативними. Поступово знижується емоційна напруга, тривога, виникає довірливе ставлення до терапевта, можливості обговорення більш важливих, травмуючи спогадів. Поступово

обговорюються асоціації, спогади, найбільш складні, травмуючі події. В момент торкання кінчиками пальців активізація відчуттів, що спонукає до побудови нових асоціацій, фантазій, спогадів. Цей метод застосовується з метою переведення цих переживань клієнта в історію його біографії. В основу техніки покладений механізм відновлення лінії часу через створення нової історії, нарративу подій. Через реконструкцію життєвих подій, що травмували клієнта, проговорюються переживання, і усвідомлюється часова перспектива життєвих змін. Важливим стає готовність особистості до терапевтичних інтервенцій. Детальний опис подій активізує механізм поєднання окремих спогадів, усвідомлення цілісної картини. Цей засіб спрямований на механізм цілісності сприйняття подій. Переживання травм через відчуття, почуття, розповідь про них, діалог активізує відновлення образу Я, його цілісності. Витіснені переживання (агресія, гнів, злість, розгубленість і т.інш.) особистості, що викликають розбалансованість, мозаїчність спогадів, можуть перейти з підсвідомого в свідоме. Актуалізація потреби вивільнення заблокованих емоцій допомагає в роботі з посттравматичними розладами особистості. Побудова нових цілей змінює смисложиттєві орієнтації особистості. Орієнтація особистості на нові життєві цілі, побудову нових життєвих перспектив, осмисленість життя формує почуття благополуччя. Якщо у особистості високий загальний коефіцієнт осмисленості життя, то підвищується почуття її життєвого благополуччя .

Список використаних джерел:

1. Володарська Н.Д. Системний підхід у роботі з посттравматичними стресовими розладами особистості.// Н.Д.Володарська. Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали круглого столу (в авторській редакції) . Кривий Ріг, 2017. -С.39-44.
2. Володарська Н.Д. Проблеми психологічного забезпечення адаптації жінок до повернення їх чоловіків з зони АТО// Актуальні проблеми психолог: Збірник науков их праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2017. _Том XI: Психологія особистості. _Випуск 15. –С.69-76.