

Олена Калінюк,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
інституту права та психології
Національної академії
внутрішніх справ
Науковий керівник:
викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ,
магістр психології **О. Христюк**

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ВОЛОНТЕРІВ ЗА ДОПОМОГОЮ АРТ-ТЕРАПІЇ

У сучасному світі, особливо в умовах соціальних криз, війн та гуманітарних катастроф, роль волонтерів стає надзвичайно важливою. Вони надають неоціненну підтримку та допомогу тим, хто її потребує. В Україні, в умовах війни, волонтерський рух набув особливого суспільного значення, волонтери відіграють критично важливу роль у підтримці як окремих людей, так і громад та суспільства в цілому.

В той же час волонтерська діяльність часто пов'язана з високим рівнем прояву різноманітних стресових факторів, емоційним напруженням та травматичними переживаннями, що здатне призводити до емоційного вигорання. Емоційна стійкість в житті особистості – це не просто здатність витримувати різноманітні стресові навантаження, а й можливість використовувати їх для особистісного зростання. Кожна стресова ситуація – це урок, який робить людину сильнішою, мудрішою і більш адаптованою до життєвих викликів. Саме тому існує нагальна потреба в ефективних методах психологічної підтримки волонтерів, які б допомагали їм справлятися зі стресом та розвивати емоційну стійкість. На нашу думку, арт-терапія є одним з перспективних методів, який дозволяє ефективно працювати з емоціями, виражати переживання та розвивати ресурси для подолання стресу. Ми виходимо з того, що прийоми та методи арт-терапії здатні бути тими засобами, які екологічно впливають на психоемоційний стан особистості, дозволяючи вирішувати складні завдання психологічної роботи з травмованими клієнтами, як дітьми, так і дорослими. Вітчизняні

дослідниці О. Вознесенська та М. Сидоркіна підкреслюють ефективність малюнкової терапії для зниження рівня стресу, тривожності та розвитку емоційної стійкості особистості [1].

Як слушно зазначає О. Федулова, актуальність застосування арт-терапії заснована не на навчанні одному з видів мистецтва (малюванню, танцям, акторській майстерності), а на тому, що особистість за допомогою спеціально та індивідуально підібраних технік та методик арт-терапії отримує можливість виплеснути негативні емоції, поділитися своїми переживаннями, зрозуміти свої бажання і, таким чином, покращити свій психоемоційний стан. Застосування арт-терапії дає можливість проявити внутрішні емоції, стан людини – перенести їх на папір чи інший матеріал в матеріальну реальність [2, с. 103]. Г. Католик також вказує на доцільність використання арт-терапевтичних методик у роботі з особами, які мають кризові переживання, що має безперечну цінність і дає можливість таким особам виражати свої переживання засобами символу, кольору та зображення [3, с. 35].

На сьогоднішній день існує велика кількість напрямів арт-терапії, що використовується практичними психологами для вирішення проблем клієнтів: ізотерапія, тілесно-орієнтована терапія, пісочна терапія, казкотерапія, лялькотерапія, музична терапія, робота з пластичними матеріалами (глина, пластилін), танцювальна терапія, драматерапія тощо.

Слід зазначити, що як психотерапевтичний метод арт-терапія веде свій початок з малюнкових технік, це найбільш розроблений напрямок із величезною кількістю технік, прийомів, методик. В ході практичної діяльності ми використовуємо методи малюнкової терапії, а саме: малюнок, живопис, мозаїка, колажування, інсталяції тощо. Ці методи допомагають волонтерам розвинути емоційну стійкість, знизити рівень стресу та запобігти емоційному вигоранню. Основними техніками, що довели свою дієвість, є:

1. *Вільне малювання.* Дозволяє волонтерам вільно виражати свої емоції та переживання без будь-яких обмежень. Волонтерам пропонується малювати все, що приходить їм у голову, використовуючи будь-які матеріали (олівці, фарби, пастель тощо). Дана техніка допомагає зняти психічну напругу, виразити приховані емоції та розвинути творче мислення. Американська психологиня та арт-терапевтка Едіт Крамер підкреслює важливість процесу малювання, а не лише кінцевого

результату. Саме в процесі малювання відбувається вираження внутрішніх конфліктів та вивільнення складних переживань, які важко висловити словами. Малювання саме по собі є формою самовираження та самопізнання [4].

2. *Тематичне малювання.* Дозволяє вивільнити та дослідити конкретні емоції або теми, які є актуальними для волонтерів. Пропонується намалювати зображення, яке відображає думки та почуття щодо заданої теми. Наприклад, частіше використовуються теми: «Мої ресурси», «Мій безпечний простір», «Мій шлях відновлення», «Мій внутрішній світ». Дана техніка допомагає усвідомити свої емоції, знайти внутрішні ресурси та розвинути навички саморегуляції.

3. *Мандала-терапія.* Допомагає досягти внутрішнього спокою та гармонії, для чого волонтерам пропонується розфарбовувати або створювати власні мандали, використовуючи різні кольори та форми. В процесі малювання знижується рівень стресу, покращується концентрація та розвивається самоусвідомлення. Карл Густав Юнг вважав, що малювання мандал є потужним інструментом для досягнення внутрішньої гармонії та цілісності. Він підкреслював, що мандали відображають архетипи колективного несвідомого, а їх малювання сприяє самопізнанню та духовному зростанню [5].

4. *Малювання «емоційного стану».* Допомагає волонтерам усвідомити та виразити свої емоційні стани, для цього пропонується намалювати свій емоційний стан, використовуючи кольори, форми та лінії, які відображають їхні почуття. Дана техніка дозволяє усвідомити та виразити складні емоції, розвинути емоційну регуляцію.

5. *Малювання «безпечного місця».* Допомагає створити внутрішній простір, де волонтери можуть відчувати себе в безпеці та спокої. З цією метою пропонується намалювати місце, де вони відчують себе в безпеці та комфорті, це допомагає знизити тривожність, відновити емоційний баланс та знайти внутрішні ресурси.

Необхідно зазначити, що малювочна терапія – це не просто малювання, вона повинна проводитися кваліфікованим фахівцем, в спеціально створених умовах, що забезпечують безпечну та підтримуючу атмосферу, де волонтери можуть вільно виражати свої емоції та переживання. Після малювання важливо провести обговорення, щоб допомогти волонтерам усвідомити та проаналізувати свої переживання. Велике

значення надається символізму малюнків. Дж. Рубін вважає, що малюнки відображають глибокий внутрішній світ людини, її емоції та переживання, а також можуть бути використані для психологічної діагностики та терапії [6].

Отже, арт-технології являють собою сукупність психологічних методів, що використовують силу мистецтва для вивчення глибинного змісту внутрішнього світу особистості та дозволяє знаходити внутрішні ресурси і відновлювати сили. Вважаємо за необхідність провести ґрунтовні дослідження, щоб оцінити ефективність арт-терапії у розвитку емоційної стійкості волонтерів та визначити оптимальні методи її застосування. Дослідження в цій галузі можуть мати значний практичний внесок, надаючи волонтерським організаціям та психологам ефективні інструменти для підтримки волонтерів.

Список використаних джерел

1. Вознесенська О., Сидоркіна М. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2015.
2. Федулова О. Арттерапія як метод психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок війни. Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ, 2023. С. 102–106.
3. Католик Г. Арттерапевтичні техніки і практики в роботі з кризовими клієнтами в час широкомасштабної війни росії в Україні (результати емпіричного дослідження 2022 року) // Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. / за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. [Колективна монографія]. Львів: ЛьвДУВС, 2023. С. 8–36.
4. Kramer E. Art as Therapy: Collected Papers. London: Jessica Kingsley Publishers. 2000.
5. Jung Carl G. Man and His Symbols. Garden City, NY: Doubleday, 1964.
6. Rubin J. A. Approaches to Art Therapy: Theory and Technique. 1987.