

Кривошеєва Л. А.,

студентка другого освітнього рівня «Магістр»

за спеціальністю 053 – Психологія

Закладу вищої освіти

«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

м. Київ, Україна

Кущенко І. В.,

кандидатка психологічних наук, доцентка,

доцентка кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

м. Київ, Україна

ВПЛИВ АРТ-МЕДИТАТИВНИХ ПРАКТИК НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Сучасні суспільні трансформації, такі як соціальні конфлікти, економічні кризи, військові дії, викликають значний рівень стресу та травматизації у населення. Особи, які пережили такі події, часто страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожності, депресії та інших психоемоційних проблем. У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних методів психологічної допомоги та реабілітації. Одним із таких методів є арт-медитативні практики, які поєднують елементи арт-терапії та медитації. Арт-медитативні практики, що поєднують елементи арт-терапії та медитації, можуть стати доступним та ефективним інструментом для відновлення психологічної стійкості, особливо для вразливих груп населення, таких як внутрішньо переміщені особи.

Дослідження базується на аналізі наукової літератури, емпіричних даних та практичного досвіду застосування арт-медитативних практик у роботі з особами, які пережили травматичні події. Використано якісні та кількісні методи дослідження, включаючи опитування, спостереження, психологічні тести та аналіз змін психоемоційного стану учасників дослідження.

З метою виявлення впливу авторських арт-медитативних практик на психоемоційний стан осіб, які пережили травматичні події внаслідок воєнних дій, було використано аудіо медитативні практики («Джива-медитації») що включають елементи візуалізації, звукової терапії та роботи з метафорами. «Джива-медитації» використовуються для

зниження стресу, покращення емоційного стану, відновлення емоційного балансу. Аудіо-медитативні практики активізують творчий потенціал, що допомагає знайти нові способи подолання стресу та емоційного вигорання.

У дослідженні взяли участь 50 респондентів (внутрішньо переміщених осіб). Стратегія дослідження складалася із наступних етапів:

- 1) попереднє оцінювання психоемоційного стану респондентів;
- 2) проведення серії арт-медитативних сесій (8 сесій по 60 хвилин);
- 3) повторне оцінювання психоемоційного стану респондентів;
- 4) якісний аналіз результатів арт-медитативних сесій.

Вимірювання психоемоційного стану респондентів здійснювалося за допомогою методик : стандартизовані опитувальники на рівень тривожності, депресії та стресу (шкала DASS-21) та якісний аналіз результатів арт-медитативних сесій.

Узагальнення отриманих результатів дало можливість зробити наступні висновки:

- Арт-медитативні практики ефективно знижують рівень тривожності, депресії та стресу у осіб, які пережили травматичні події.
- Позитивні зміни спостерігаються у внутрішньо переміщених осіб, що вказує на ефективність методу для цієї вразливої групи.
- Аудіо-медитативні практики («Джива-медитації») є доступним та ефективним інструментом для відновлення психологічної стійкості.

Результати:

Результати дослідження показали статистично значуще зниження рівня тривожності ($p < 0.05$), депресії ($p < 0.01$) та стресу ($p < 0.001$) у учасників після проходження серії арт-медитативних практик. Середні показники за шкалою DASS-21 знизилися наступним чином: тривожність: 14.5 (середній рівень) до 8.2 (легкий рівень); депресія: 12.8 (середній рівень) до 6.5 (легкий рівень); стрес: 18.7 (високий рівень) до 10.3 (середній рівень).

Особливо позитивні зміни спостерігалися у внутрішньо переміщених осіб, які відзначили покращення сну та зниження рівня тривожних думок.

Отже, результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб та інших вразливих груп населення, а також для використання в освітніх закладах та центрах соціальної реабілітації. Арт-медитативні практики можуть бути інтегровані в групові та індивідуальні сесії психологічної підтримки.

Таким чином, арт-медитативні практики є ефективним методом психоемоційної реабілітації осіб, які пережили травматичні події. Вони сприяють зниженню рівня стресу, покращенню емоційного стану та підвищенню рівня психологічної стійкості. Подальші дослідження

можуть зосередитися на розробці детальніших програм арт-медитації для різних категорій населення, що зазнали психологічних травм.

Список використаних джерел:

1. Мальчіоді, К. А. Довідник з арт-терапії. 2-ге вид. Нью-Йорк : Guilford Publications, 2020. 520 с.
2. Стакі, Х. Л., Нобель, Дж. Зв'язок між мистецтвом, зціленням та громадським здоров'ям: огляд сучасної літератури. *Американський журнал громадського здоров'я*. 2010. Т. 100, № 2. С. 254–263.
3. Пеннебейкер, Дж. В., Сміт, Дж. М. Відкриваючись, записуючи це: як експресивне письмо покращує здоров'я та полегшує емоційний біль. Нью-Йорк : Guilford Publications, 2016. 352 с.
4. Вуд, М., Аткінс, С. Арт-терапія та психічне здоров'я: систематичний огляд. *Міжнародний журнал арт-терапії*. 2020. Т. 25, № 1. С. 1–10.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-502-3-80>

Кухаренко О. А.,

*аспірант кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
м. Київ, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ПРОФЕСІЙНИЙ САМОРОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

Воєнні дії зумовлюють безпрецедентні проблеми для людства. Так, не лише війна призводить до знищення інфраструктури країни і загибелі людей, вона також руйнівним чином відбивається на психічному здоров'ї людей, викликаючи психологічні проблеми, наприклад проблеми професійним саморозвитком особистості. Актуальність дослідження даної проблематики також може бути пов'язана із багатьма чинниками. По-перше, воєнні дії слід вважати екстремальним стресовим чинником, що веде за собою появу посттравматичного стресового розладу, посилення тривожності, пригніченості та іншого роду проблем із психічним здоров'ям особистості. Своєю чергою, такі проблеми негативно позначаються на самооцінці особистості та її професійному саморозвитку шляхом зниження самовпевненості та самоповаги. По-друге, воєнні дії суттєво можуть змінювати соціальні умови життєдіяльності людей, що проявляється у втраті роботи, сім'ї та близьких, примусове переселення та ін. Загалом такі зміни ведуть