

Університет менеджменту освіти
Національної академії педагогічних наук України
Всеукраїнська громадська організація
«Арт-терапевтична асоціація»

ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ

Збірник наукових праць
Випуск 2 (28)

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу
масової інформації КВ № 17048-5818ПР від 02.02.2010



Арт-терапевтична
АСОЦІАЦІЯ

Київ – 2020

УДК 159.9
ББК 84.5

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради ДВНЗ «УМО»
(Протокол № 12 від 23 грудня 2020 року)*

Редакційна колегія

П.В. Лушин, доктор психол. наук (гол. ред.)

О.М. Скар, кандидат психол. наук (заст. гол. ред.)

*Т.М. Титаренко – дійсна членкиня (академік) НАПН України,
доктор психол. наук;*

*В.О. Татенко – член-кореспондент НАПН України,
доктор психол. наук;*

*О.І. Бондарчук, О.А. Бреусенко-Кузнєцов, В.О. Васютинський,
Н.Ю. Воляннюк, П.П. Горностаї, Ю.О. Приходько, Н.Ф. Шевченко –
доктори психол. наук;*

*О.І. Бондаревська, О.Л. Вознесенська, Л.В. Мова –
кандидати психол. наук*

У статтях збірника розкрито сутність арттерапії як специфічного виду психотерапевтичного діяння, окреслено сучасний досвід розвитку арттерапевтичної практики та властивого арттерапії бачення людини та світу.

© ДВНЗ «УМО» НАПН України, 2020

© Арт-терапевтична асоціація, 2020



Простір арттерапії: творча багатовимірність онлайн

Видання присвячено проблемам теоретичної та методологічної будови арттерапії (перша рубрика), опису авторських методик та «живої» практики арттерапевтичного діяння (друга рубрика).

У статтях знайшли висвітлення такі питання, як: аналіз досвіду реалізації волонтерського проєкту «Арт-вітаміни», створеного для психологічної допомоги населенню під час пандемії COVID-19; можливості та обмеження застосування методів арттерапії в онлайн роботі з різними категоріями клієнтів: у роботі з внутрішньо переміщеними особами, у профілактиці професійного вигорання працівників освіти, з дітьми дошкільного віку, а також з особами, залежними від хімічних речовин та ін..

Представлено авторські методики «Мій Карантин» та «За що я можу бути вдячний Карантину», спрямовані на допомогу клієнтам усвідомити реальні причини власних деструктивних станів, побачити приховані ресурси та усвідомити можливі шляхи розв'язання проблемних ситуацій, що виникли у зв'язку із введенням карантину на території нашої держави. Презентовано і окреслено можливості методу «Арттерапевтичний театр» у роботі психолога. Показано потенціал, ресурси і обмеження застосування методики «Спільний малюнок» за допомогою хмарної платформи для проведення онлайн відео конференцій; розглянуто особливості спільної діяльності групи в онлайн форматі; визначено її особливості, що виявляються при взаємодії в онлайн форматі та ін.

Голова редакційно-видавничого відділу
ВГО «Арт-терапевтична асоціація»,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник

О.М. Скар



ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРОСТОРИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ

УДК 159.9

АРТ-ВІТАМІНИ ВІД АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ АСОЦІАЦІЇ: ПРОЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ НАСЕЛЕННЮ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

Вознесенська Олена,

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
членкиня Ради правління ГС «Національна психологічна асоціація»,
президент ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

ART VITAMINS FROM THE ART THERAPEUTIC ASSOCIATION: PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE PROJECT FOR THE POPULATION DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Olena Voznesenska,

*PhD in Psychology, Senior Staff Researcher,
Institute of Social and Political Psychology NAES of Ukraine,
Member of Board of Directors National Psychological Association,
President of Ukrainian Art-therapy Association, (Kyiv, Ukraine)*

В статті проаналізовано досвід реалізації волонтерського онлайн-проєкту психологічної допомоги населенню «Арт-вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації», організованого ВГО «Арт-терапевтична асоціація» під час пандемії covid-19. Виділено особливості та контексти арттерапевтичної роботи онлайн, які пов'язані з функціями арттерапевта: безпека / конфіденційність – забезпечення кордонів в арттерапевтичному онлайн-просторі; терапевтичний контакт – близькість / дистанція; зворотний зв'язок щодо творчості клієнта: «впочування». Розглянуто методичні принципи арттерапевтичної групової роботи онлайн. Виділено особливості «карантинного життя» та потреби отримувачів психологічних послуг. Окреслено напрями арттерапевтичної допомоги населенню: терапевтичні групи; публікації медіа-контенту різного характеру в Facebook; підвищення кваліфікації для фахівців в сфері психічного здоров'я.

Аналіз демографічних показників отримувачів послуг проєкту, динаміки взаємодій зі сторінкою Facebook впродовж двох місяців (квітень-травень 2020 р.), контенту (виділено шість типів), дозволив з'ясувати найбільш адекватні ситуації види арттерапевтичної допомоги. «Арт-марафон», як найбільш успішний онлайн-захід, розглядається як медіа-арттерапевтична методика через спрямованість на творчість клієнтів, розташування продуктів творчості в мережі і отримання зворотного зв'язку. Арт-марафони можуть забезпечити перехід клієнта зі спожив-



вацького рівня медіакультури на найвищий – творчий. Виділені найкращі онлайн-терапевтичні практики: 1) короткі відео (не в прямому етері), які за змістом мають творчу спрямованість і на меті – навчання; 2) види діяльності, що пов'язані з власною творчістю клієнтів, вибором часу виконання завдань, розміщенням продуктів творчості в мережі і отриманням зворотного зв'язку. Зроблено висновок, що для збереження психічного здоров'я населення під час самоізоляції найбільш адекватними є такі види діяльності, що містять творчий компонент і можливість поділитися власним творчим досвідом з іншими, мають ознаку асинхронності. Доведено зручність асинхронних занять для фахівців в сфері психічного здоров'я на відміну від Zoom-конференцій та прямих ефірів. *Ключові слова:* арттерапевтична допомога, пандемія covid-19, онлайн арттерапія, медіа-арттерапія.

В статье проанализирован опыт реализации волонтерского онлайн-проекта психологической помощи населению «Арт-витамины от Всеукраинской Арт-терапевтической ассоциации», организованного ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» во время пандемии covid-19. Выделены особенности и контексты арт-терапевтической работы онлайн, которые связаны с функциями арт-терапевта: безопасность / конфиденциальность – обеспечение границ в арт-терапевтическом онлайн-пространстве; терапевтический контакт – близость / дистанция; обратная связь о творчестве клиента: «вчувствование». Рассмотрены методические принципы арт-терапевтической групповой работы онлайн. Выделены особенности «карантинного жизни» и потребности получателей психологических услуг. Определены направления арт-терапевтической помощи населению: терапевтические группы; публикации медиа-контента различного характера в Facebook; повышения квалификации для специалистов в области психического здоровья.

Анализ демографических показателей получателей услуг проекта, динамики взаимодействий со страницей Facebook в течение двух месяцев (апрель-май 2020), контента (выделено шесть типов), позволил выявить наиболее адекватные ситуации виды арт-терапевтической помощи. «Арт-марафон», как наиболее успешное онлайн-мероприятие, рассматривается как медиа-арт-терапевтическая методика благодаря направленности на творчество клиентов, размещение продуктов творчества в сети и получение мгновенной обратной связи. Арт-марафоны могут обеспечить переход клиента с потребительского уровня медиакультуры на самый высокий – творческий. Выделены лучшие онлайн-терапевтические практики: 1) короткие видео (не в прямом эфире), которые по содержанию имеют творческую направленность и цель – обучение; 2) виды деятельности, связанные с собственным творчеством клиентов, выбором времени выполнения задач, размещением продуктов творчества в сети и получением обратной связи. Сделан вывод,



что для сохранения психического здоровья населения при самоизоляции наиболее адекватны такие виды деятельности, которые содержат творческий компонент и возможность поделиться собственным творческим опытом с другими, имеют признак асинхронности. Доказано удобство асинхронных занятий для специалистов в области психического здоровья в отличие от Zoom-конференций и прямых эфиров. *Ключевые слова:* арт-терапевтическая помощь, пандемия covid-19, онлайн арт-терапия, медиа-арт-терапия.

The article analyzes the experience of the implementation of the volunteer online project of psychological assistance to the population «Art-vitamins from the All-Ukrainian Art Therapeutic Association», organized by the All-Ukrainian Art Therapeutic Association during the covid-19 pandemic. The features and contexts of online art therapy work are highlighted, which are associated with the functions of art therapist: security / privacy – securing boundaries in the online art therapeutic space; therapeutic contact – proximity / distance; feedback on the client's arts: «infeeling». The methodological principles of online art therapy group work are considered. The features of «quarantine life» and the needs of recipients of psychological services are defined. The directions of art therapy assistance to the population have been determined: therapeutic groups; publishing media content of various kinds on Facebook; professional development for mental health specialists. An analysis of the demographic indicators of service recipients for the project, the dynamics of interactions with the Facebook page over two months (April-May 2020), content (six types defined), made it possible to find out the types of art therapy assistance most appropriate to the situation. «Art Marathon», as the most successful online event, is viewed as a media art therapy technique through focusing on the creativity of clients, posting creative products on the network and getting feedback. Art marathons can provide a client's transition from the consumer level of media culture to the highest – creative. Highlighted the best online therapy practices: 1) short videos (not live), which in terms of content should be creative and educational; 2) activities related to the clients' own creativity, the timing of tasks, the location of creativity products on the network and receiving feedback. It is concluded that in order to preserve the mental health of the population during self-isolation, such types of activities that contain a creative component and the ability to share their own creative experience with others are most adequate, have a sign of asynchrony. Asynchronous sessions have proven to be more convenient for mental health professionals than Zoom conferences and live broadcasts. *Keywords:* art therapy assistance, covid-19 pandemic, online art therapy, media art therapy.

Проблема. Для мене і багатьох моїх колег онлайн-арттерапія нещодавно була чимось не зовсім пристойним, і ми намагалися її уникати. Адже, як можна реалізувати робочі завдання під час онлайн-



зустрічі? Як можна створити комфортну для клієнта атмосферу довіри та безпеки, якщо це не зовсім залежить від арттерапевта? Чи буде відчуватися межа арттерапевтичного простору? Чи можна сприяти можливості вільного самопрояву і організувати творчу діяльність, якщо матеріали для неї забезпечує клієнт, і можна виходити лише з того, що в нього є в наявності? Як можна включити тілесні вправи в арттерапевтичний процес, якщо бачиш лише голову і плечі?

Пандемія covid-19 стала серйозним викликом як для фахівців в сфері психічного здоров'я, так і для всього людства взагалі. Вона змінила світосприйняття. Відбулися зміни як на рівні психіки окремої особистості, так й на макросоціальному рівні. Під час карантину ми всі почали жити в зовсім нових умовах. І арттерапевти мали переглянути своє ставлення до онлайн-консультування.

З початку пандемії підвищувалися показники тривоги, стресу, небезпеки. Це було пов'язано як зі страхом захворіти (особливо в людей похилого віку, медиків), так й з тими заходами, які влада вжила задля запобігання поширенню вірусу – карантин, який впливав і на економічне становище людей, і на психічний стан (відчуття самотності, чи, навпаки, неможливість усамітнитися, депресії, домашнє насилля, зловживання алкоголем тощо).

Багато хто з членів ВГО «Арт-терапевтична асоціація» постійно бере участь в благодійних проєктах, допомагає тим категоріям населення, що переживають кризу, долають наслідки травмивних подій (люди з порушення зору, діти з особливими освітніми потребами, багатодітні сім'ї, постраждали внаслідок травмивних подій на сході країни, учасники АТО, фахівці, що зазнали емоційного вигорання [2]). Цей досвід дав змогу адекватно оцінити рівень психологічної небезпеки нової пандемії для громадян України та розгорнути систему професійної і комплексної допомоги. Ми не могли залишитися байдужими. Під час випробувань, що зазнало суспільство, члени професійної спільноти арттерапевтів активно включилися в надання волонтерської допомоги тим, хто цього потребував.

Метою статті є аналіз досвіду волонтерського онлайн-проєкту психологічної допомоги населенню під час пандемії covid-19 «Арт-вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації».

Спочатку вважаємо за потрібне обговорити деякі особливості та контексти арттерапевтичної роботи онлайн, які пов'язані з функціями арттерапевта в терапевтичному процесі [4]:

1. Безпека/конфіденційність: забезпечення кордонів в арттерапевтичному просторі. Дистанційний формат передбачає додаткові



заходи щодо забезпечення безпеки клієнта – реальної та цифрової. Клієнт має бути впевнений, що біля арттерапевта не знаходиться хтось інший, хто може стати мимовільним свідком терапевтичної сесії (для роботи арттерапевта має бути окреме приміщення). Наявність в «кадрі» котів та собак може сприяти розслабленню клієнта, адже зазвичай чотириногі друзі викликають розчулення. Але треба зауважити, що домашні вихованці відволікають увагу арттерапевта від спілкування з клієнтом.

А чи може сам клієнт забезпечити собі конфіденційність? Чи може знайти місце, де залишиться наодинці? Чи в будь-який момент до його простору можуть увірватися діти? На ці питання важливо отримати відповіді до початку консультування онлайн.

В груповій роботі, коли важливо створити атмосферу довіри учасників групи один до одного, вимкнення відео з боку клієнтів не є допустимим. Відео дозволяє арттерапевту оцінити ступінь можливої інтервенції та впливу, зміст питань щодо продуктів творчості. Вимкнене відео не дозволяє оцінити стан клієнтів впродовж та після творчої діяльності, межу втручання арттерапевта, що робить арттерапевтичний процес небезпечним. Інші учасники групи не можуть бути упевнені, що анонімний учасник знаходиться в приміщенні на одинці, і їх ніхто крім групи не чує.

З іншого боку, іноді клієнти відчують себе вдома у більшій безпеці ніж в арттерапевтичному кабінеті. «Вдома і стіни лікують». В цьому випадку індивідуальна робота онлайн стає більш глибокою і ефективною. Арттерапевт може побачити такі реакції клієнта, які не доступні під час особистої зустрічі, наприклад, реакції на співмешканців, зміну настрою під час руху клієнта домашнім простором. Вдома з людини «злітають» звичні маски, вона стає більш відкритою, але й більш уразливою, що вимагає від арттерапевта більшої чуйності.

З боку арттерапевта безпеку забезпечує також контроль і регуляція процесів, що відбуваються під час сесії. Це можливо за рахунок якісного інтернету (відсутність технічних проблем), чіткого дотримання часових меж сесії (і гнучкість в питаннях часу), впровадження ритуалів (наприклад, ритуал може задавати чіткі межі початку і кінця сесії, він допоможе пережити зустріч з новим форматом спілкування). Важливими є загальна структура сесії (три стадії – вступна частина, творча діяльність, обговорення) і творчої діяльності через застосування простих матеріалів (пастель, олівці, гуаш тощо), чітку інструкцію, розуміння клієнтом того, що пропонує йому арттерапевт. І, водночас, клієнт має бути вільним у часі творчої діяльності та можливостях рухатися у просторі. Основною «творчою модальні-



стю» є уява клієнта, і, навіть при обмеженнях в матеріалах, можливо працювати в межах уяви. Але працювати з клієнтами, які мають не дуже розвинену уяву, за допомогою арттерапії в онлайн-форматі може бути неефективним і навіть небезпечним.

2. Терапевтичний контакт: близькість / дистанція. Великі відстані між клієнтами та арттерапевтом дозволяють отримати психологічні послуги людям, коли вони знаходяться, наприклад, в різних країнах і особисті зустрічі не можливі. Ця беззаперечна перевага дистанційної арттерапії водночас створює додаткове напруження в контакті з клієнтом, як для нього, так й для арттерапевта. Зазвичай арттерапевт «зчитує» невербальні сигнали клієнта, використовуючи різні відчуття (це і запах, і можливість бачити позу і міміку клієнта, чути його дихання тощо). Виникає певний соматичний резонанс. І «сома» в нашому розумінні – це і тіло, і почуття, і відчуття, і рухи, тому що будь яка емоція супроводжується змінами на тілесному рівні. Тобто «соматичний резонанс» – це здатність терапевта відчувати і переживати в своїх відчуттях, почуттях і станах те, що відбувається з клієнтом і його тілом, а також використовувати цей зв'язок в роботі. Це – вміння увійти в емоційний простір клієнта, і повернутися звідти до себе, розуміючи, що відчуває клієнт. І без цього резонансу клієнт навряд чи буде відчувати себе почутим. В цьому контексті виникає питання, чи можливий соматичний резонанс під час дистанційної взаємодії? Адже, на екрані ми навіть не бачимо клієнта в повний зріст, не чуємо його дихання, не завжди можемо розпізнати незначні зміни у кольорі обличчя чи позиції ніг і ритмі дихання чи інтонації.

До цього слід також додати, що під час спілкування на будь якій онлайн-платформі (Skype, Zoom, Viber), коли людина дивиться на зображення співрозмовника, виникає враження, що вона не дивиться в очі. Це відбувається через розташування камери на пристрої, що використовується для відео-зв'язку. Тобто контакт очі в очі, який зазвичай дає багато інформації, також неможливий під час консультування в онлайн-форматі.

Крім того, під час такої взаємодії виникає додаткове навантаження на мозок через потребу побудувати образ партнера по спілкуванню. Онлайн-платформи відеозв'язку дають можливість арттерапевту бачити і себе у «віконці» так, як його бачить клієнт. Це можна розглядати і як ресурс («Я можу навчитися краще контролювати свої невербальні реакції»), але процес сприймання клієнта ще більше ускладнюється. Адже увагу арттерапевта розпорошено між власним зображенням



і зображенням клієнта. Саме тому онлайн-робота виявляється настільки виснажливою для арттерапевта. На наш погляд, потреба у «відчуванні» клієнта при роботі онлайн задовольняється не повністю. Можливо в деяких інших підходах до психотерапії, які спираються на здебільшого вербальний контакт, такі особливості роботи і не є недоліками, адже соматичний резонанс і відчущання клієнта не є важливими настільки як для арттерапевта, в якого це – основа роботи.

Здатність арттерапевта до емпатії, відкритість контакту, щирість – це те, що забезпечує створення близького контакту під час арттерапевтичної сесії і відповідної атмосфери для творчого самовираження клієнтів. Його чуйність дозволяє спонтанно або навмисно реагувати на те, що відбувається з клієнтом, відгукуватися відчуттями, емоціями, думками, словами, діями або їх поєднанням. І ці особистісні характеристики арттерапевта – емпатійність, чуйність тощо – мають бути розвинуті на найвищому рівні, якщо він працює онлайн.

Особисті зустрічі також передбачають створення певного спільного несвідомого поля в діаді арттерапевт-клієнт, або арттерапевт-група, що дозволяє зробити гіпотези арттерапевта більш точними, а контакт більш дієвим. Маємо зауважити, що під час онлайн-роботи не можна повністю застосовувати цей несвідомий рівень взаємодії.

3. Зворотний зв'язок арттерапевта щодо творчості клієнта: «впочування». В цьому пункті мається на увазі не інтерпретація і аналіз творчих продуктів клієнта. Ми вважаємо, що питання арттерапевта спрямовані на ініціацію процесу пошуку відповідей самим клієнтом, розвиток його самоаналізу, метою не є вихід на символічний рівень аналізу продукту і постановку діагнозу. Особливо це стосується благодійних арттерапевтичних груп, де клієнт є частково анонімним і може в будь-який момент «вимкнути» зв'язок. Думка арттерапевта і емоційна підтримка виявляються значущими, сприяють встановленню емоційного «резонансу», активізації «діалогу», що стимулює особистісний розвиток клієнта, його здатність до організації психічних процесів і регуляції емоційної експресії (Sandler, 1988, Emde, 1990, див. [6, с. 245]).

«Впочування» (disinterested, термін введений С. Мак-Ніффом) в продукти творчої діяльності клієнта передбачає прояв уваги, яка не сфокусована, не заангажована. Арттерапевт не вишукує щось в малюнку, а співчуває, занурюється в продукт творчості клієнта, сприймає його таким, яким він є «заради нього самого» [8, с. 35]. Арттерапевт дивиться на будь-який об'єкт без урахування його функціональності чи значень, без судження, оцінки його властивостей.



Сприйняття об'єкту спостереження відбувається, ніби, в його власних термінах і внутрішніх унікальних якостях. Арттерапевт «фільтрує» і відкидає свої судження, звичні класифікації та категоризації [7, с. 43], які, як і будь-яка теоретична модель, обмежують його здатність до сприйняття об'єкта в його цілісності і унікальності, він відмовляється від будь-яких теоретичних засад і інтерпретаційних схем. Адже в арттерапії акцент робиться не на результаті творчості – творчому продукті як меті творчості, а на процесі творіння і сприйманні твору. Увага до творчих продуктів клієнта саме такої якості, несафокусована та безоцінна, надає можливості об'єкту «показати» власну суть, жити в досвіді спостерігача, яким виступає арттерапевт. І ця суть сприймається арттерапевтом не через об'єктивні характеристики творчого продукту, а через співчуття, співпереживання, можливість бути поруч і разом з клієнтом в процесі творчості, не втручаючись і не засуджуючи. Тобто арттерапевт «відчуває» продукт творчості клієнта і емоційно на нього реагує. Чи можливо забезпечити таку увагу до продуктів творчості клієнта онлайн? Чи є технічні можливості зосередитися настільки глибоко, коли творчий продукт ми бачимо на екрані?

Нам здається доцільним для забезпечення «впочування» домовлятися з клієнтом про відправку фото- чи скан-копії малюнку будь-якими системами зв'язку, хоча, звісно, фотокопія не замінює сам продукт, але «впочування» стає можливим. Все це приводить до збільшення часу сесії, що необхідно враховувати під час планування заняття. Групова робота потребує підтримки технічного помічника, який отримує фотокопії малюнків клієнтів на свою адресу і виводить їх на екран, що дозволяє, по-перше, бачити малюнок всім, а по-друге, арттерапевту бачити реакції всіх учасників групи на малюнок, в тому числі і самого автора. Технічна допомога також суттєво зменшує втрати часу в онлайн-роботі.

Досвід переживання перших двох тижнів карантину та спостереження в соціальних мережах дозволили визначити деякі особливості «карантинного життя» та потреб отримувачів психологічних послуг:

- стрес, викликаний надлишком інформації, що лякає, і дефіцитом правдивої інформації щодо коронавірусу COVID-19 (інформація, яку тиражували ЗМІ та соціальні мережі, була негативно забарвлена і містила велику кількість фейків);
- емоційне виснаження, яке було викликано різними чинниками: дефіцитом або надлишком особистісного спілкування (самотність самотності або неможливість усамітнитися, коли вдома вся сім'я);



- відторгнення онлайн-контактів навіть за умови потреби у спілкуванні через дистанційну роботу і вимушене спілкування онлайн;
- «вибух» інформації професійної тематики і заходів, спрямованих на навчання, в т. ч. благодійних, що призвело до інтелектуального перенавантаження фахівців.

Ці спостереження привели членів ВГО «Арт-терапевтична асоціація» до ідеї об'єднання зусиль задля організації психологічної допомоги населенню. Ініціатором проєкту «Арт-вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації» виступила Ю.Д. Гундертайло. Створена 30 березня 2020 р. робоча група складалася з 16 фахівців, але загалом в проєкті брали участь біля 30 фахівців. Для реалізації проєкту було обрано онлайн платформи Zoom і Facebook [1].

Було вирішено охопити онлайн-заходами наступні групи клієнтів: дорослі, діти дошкільного та молодшого шкільного віку, люди похилого віку, фахівці в сфері психологічної допомоги. Ми вважали, що студенти та дорослі, професія яких пов'язана з постійним спілкуванням і які впродовж карантину працювали дистанційно, не мали на той час ані можливості ані бажання на додаткову онлайн-активність.

З метою забезпечення комплексного характеру психологічної допомоги проєкт розвивався у кількох напрямках:

- терапевтичні групи для різних категорій населення;
- публікації медіа-контенту різного характеру на сторінці «Арт-вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації» в Facebook (відео, тексти, аудіо – для за діяння різних каналів сприймання).
- підвищення кваліфікації для фахівців з тематики арттерапії (організація інтернет-конференції, супервзій та інтервзій).

Було вирішено не зосереджувати увагу на індивідуальних консультаціях через складність організації графіку та завантаженість фахівців ВГО «Арт-терапевтична асоціація». Досвід участі в інших онлайн-проєктах психологічної допомоги під час карантину свідчить, що індивідуальні консультації були мало затребувані (крім проєкту допомоги медичним фахівцям).

В наступних кількох малюнках можна побачити демографічні показники отримувачів послуг проєкту. Географія відвідувачів сторінки Facebook складала 22 країни (Туреччина, Грузія, Німеччина, Польща, Швейцарія, США, Бельгія, Ізраїль, Ірак, Греція, Люксембург, Велика Британія, Іспанія, Росія, Чехія, Італія, Сербія, Мексика, Естонія, Канада, Словачія, Франція) і більше 120 міст та містечок України, як показано на *рис. 1*.



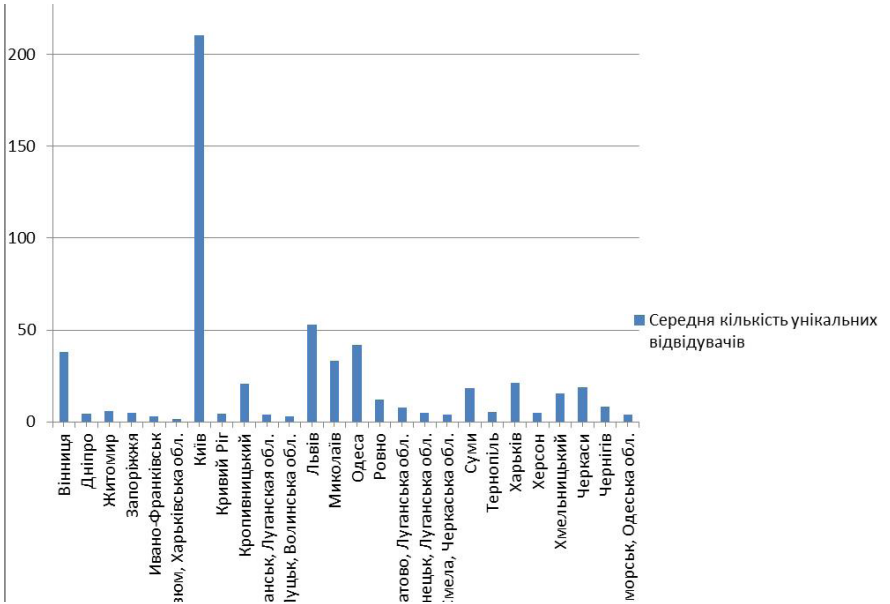


Рис. 1. Середня кількість унікальних відвідувачів в день сторінки Facebook «Арт-вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації» впродовж карантину (квітень-травень 2020 р.)

Звісно, є очікуваним, що найбільша кількість відвідувачів була з тих міст, члени осередків яких проявляли активність в роботі проєкту – Київ, Львів, Вінниця, Миколаїв, Одеса, Суми, Хмельницький.

Щодо вікових та гендерних особливостей, також є очікуваним, переважали жінки молодого та середнього віку (див. рис. 2). Це відповідає статистиці отримувачів психологічних послуг в Україні.

За два місяці активної дії проєкту на сторінці Facebook (квітень-травень) було опубліковано більш ніж 120 постів. Охоплення аудиторії досягало кількох тисяч, майже тисяча користувачів вподобали сторінку.

На наступному малюнку представлено динаміку взаємодій зі сторінкою Facebook впродовж двох місяців (квітень-травень) (див. рис. 3).



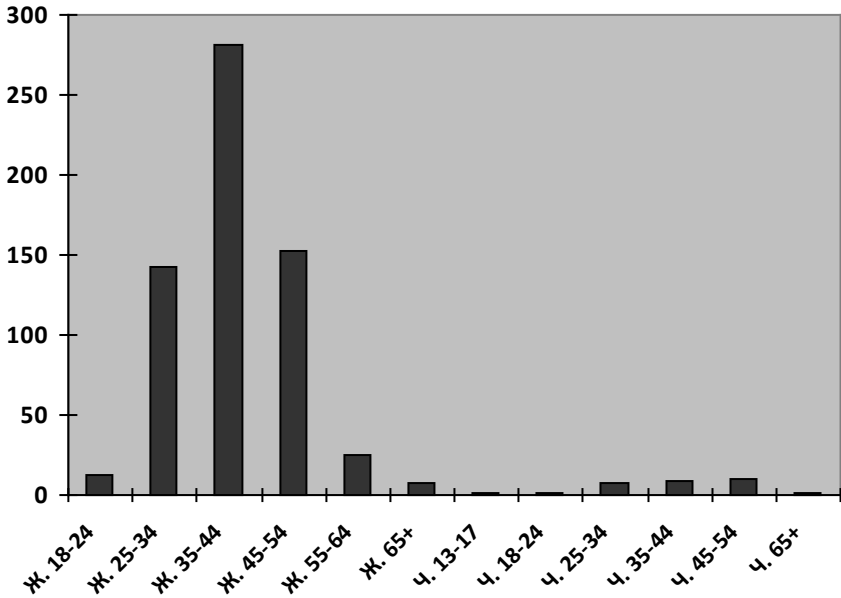


Рис. 2. Зведені демографічні дані унікальних відвідувачів сторінки Facebook «Арт-вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації» впродовж карантину (квітень-травень 2020 р.)

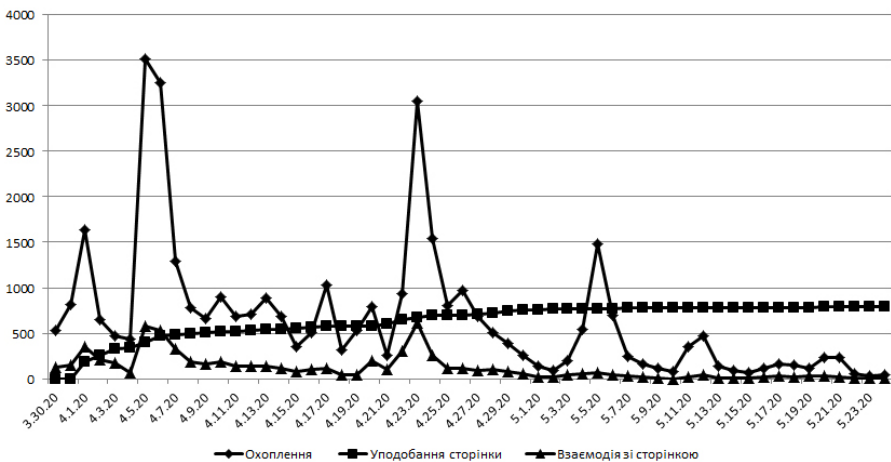


Рис. 3. Динаміка взаємодій зі сторінкою Facebook «Арт-вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації» впродовж карантину (квітень-травень 2020 р.)



Хочемо звернути увагу на перші піки два на охоплення аудиторії графіку на початку та наприкінці квітня (3500 та більш ніж 3000 – охоплення аудиторії), та відповідні їм піки взаємодії зі сторінкою (біля 600 взаємодій зі сторінкою в обох випадках), адже вони пов'язані з певним контентом, який ми обговоримо нижче.

Наступний графік містить показники особливостей взаємодії зі сторінкою впродовж цих двох місяців (див. рис. 4).

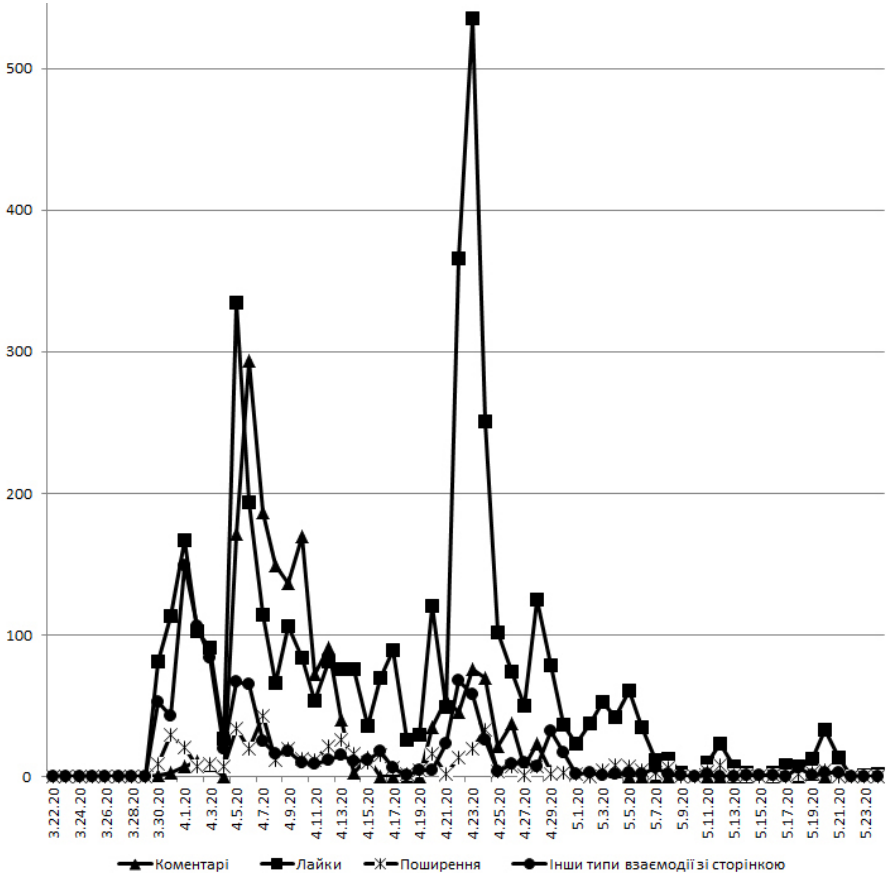


Рис. 4. Динаміка різних типів взаємодії зі сторінкою Facebook «Арт-вітамін від Арт-терапевтичної асоціації» впродовж карантину (квітень-травень 2020 р.)

Можемо спостерігати ті ж самі два піки на всіх графіках показників взаємодії, особливо вони помітні на графіку коментарів та «лайків».



Для розуміння, що саме викликало найбільш «бурхливу» реакцію відвідувачів сторінки, ми проаналізували контент, який був на ній розміщений. Цей контент ми поділили на 6 типів:

- відео («Арт-вітамінки для матусі та дитинки» від Анастасії Дерун, відео від Олени Науменко, відеозаняття від Ірини Харченко тощо);
- тексти (надихаючі, мотивуючі тощо від Олени Дорогавцевої та ін.);
- тексти професійної спрямованості, створені з метою психоедукації (Галина Рурик та ін.);
- притчі дня від Оксани Деркач (виділилися в окрему категорію, адже були створені в форматі текстової відео-презентації);
- рекламні пости (інформація про групи, що проводилися на платформі Zoom тощо);
- і, нарешті, пости творчих арт-марафонів – окремої форми роботи, що була запропонована та реалізована Олександрою Ключановою і Ларисою Подкоритовою.

На наступному малюнку можна побачити, як розподіляється взаємодія зі сторінкою в залежності від типу контенту (див. *рис. 5*).

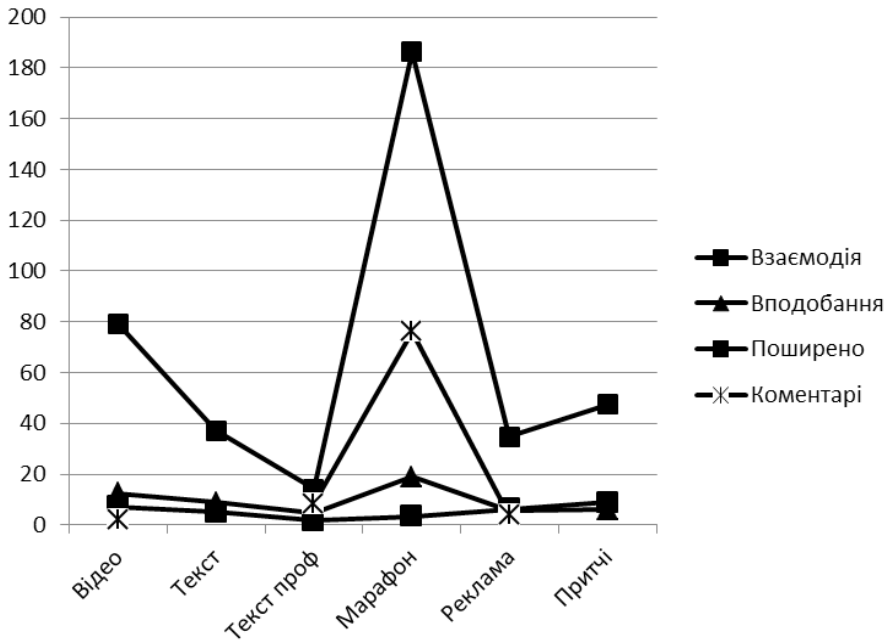


Рис. 5. Динаміка різних типів взаємодій зі сторінкою Facebook «Арт-вітамінки» від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації» впродовж карантину в залежності від категорії контенту (на шкалі Y вказано середню кількість взаємодій по кожному типу постів).



Якщо, ми повернемося до *рис. 3 та 4* з активністю відвідувачів сторінки та охопленням аудиторії, ми можемо сказати, що ті два піки, на які ми звернули увагу, розташовані саме в ті дати, у які проводилися марафони (другий пік також пов'язаний, як ми гадаємо, ще з датою проведення інтернет-конференції, про яку йдеться нижче). На наш погляд, форму арттерапевтичної допомоги «арт-марафон» можна розглядати як медіа-арттерапевтичну методіку через спрямованість на власну творчість клієнтів, розташування продуктів творчості в мережі і отримання миттєвого зворотного зв'язку. Ми визначаємо медіа-арттерапію як – поєднання терапії, мистецтва і новітніх інформаційних технологій. Медіа-арт-терапія є новим видом арт-терапії, в основу застосування її покладено використання сучасних медіа, і це є визначальною ознакою методу.

Отже, щодо видів психологічної допомоги онлайн, можна зауважити, що під час карантинних заходів найбільше люди потребували:

1) коротких відео (не в прямому етері), які за змістом мають творчу спрямованість і на меті – навчання, в них використовується проста зрозуміла мова, доступні для реалізації завдання;

2) видів діяльності, що пов'язані з власною творчістю, вибором часу виконання завдань, розміщенням продуктів творчості в мережі і отриманням миттєвого зворотного зв'язку.

У обох випадках є присутнім елемент гри. Саме це надає доступ до уяви, ресурсу, підвищує настрій та самооцінку, і, таким чином, сприяє стабілізації психічних станів, творчої адаптації і подоланню негативних наслідків стресу через пандемію covid-19. Цим пояснюється і шалена популярність групи Facebook «Изоляция | Izoizolyacia», відкритої російськими користувачами мережі, метою якої є створення фотозображень на основі відомих творів мистецтва з підручних домашніх засобів в умовах карантину, яка на сьогодні налічує більш ніж 580 тис. учасників з усього світу.

В 2011 році нами під час дослідження медіаосвітніх заходів було визначено три рівні медіа-активності [3]:

• **пасивне сприйняття інформації – рецептивна діяльність:** перегляд телевізора, користування гаджетами та програмами, «блукання» в інтернеті, дозвілля з комп'ютерними іграми, медіаторчість відсутня;

• **середня активність – реактивна діяльність:** відбір телепередач для перегляду, листування електронною поштою, використання файлообмінників, встановлення комп'ютерних програм; мережева активність є дією (пошук інформації в інтернеті, знайомство з останніми



новинами, аналіз та порівняння різних каналів інформації, користування послугами інтернет-банкінгу, замовлення послуг та товарів в інтернеті тощо), активне медіатизоване спілкування (включаючи мобільний інтернет тощо), участь у мережевих комп'ютерних іграх; творчі здібності проявляються в окремих видах діяльності, пов'язаній з медіа, але вони не носять яскраво вираженого характеру;

• **висока активність – творча діяльність**: основою взаємодії з медіа є медіаторчість та розповсюдження продуктів своєї медіаторчості, самопрезентація повністю контролюється суб'єктом, медіа є для суб'єкта предметом його діяльності. До цього рівня активності відносяться такі дії як створення та розміщення в інтернеті медіа-контенту – відео, аудіо, текстів тощо, створення акаунтів, ведення свого блогу, сайтів, поширення інформації, активна участь у форумах, конференціях, інтернет-обговореннях.

Отже, можемо бачити, що творчі марафони, що викликали найбільшу активність і цікавість з усіх заходів проєкту відносяться саме до творчого – найвищого – виду медіаактивності і є методикою медіа-арттерапії.

І ще кілька слів про інші напрямки реалізації проєкту.

Під час карантину впродовж двох місяців фахівцями ВГО «Арт-терапевтична асоціація» було організовано майже **80 терапевтичних онлайн-груп** тривалістю 2-3 години кожна для різних категорій населення, в тому числі, групи підтримки для тих, хто навчається арттерапії, арттерапевтичні години з Оксаною Деркач, арттерапевтичний театр з Іриною Сергієнко, заняття для подружжя, арттерапія для дітей (від 6 років і до) від Ірина Харченко, арттерапія для дорослих, у кого все + (для людей похилого віку від «Арт-Харкова»), арттерапевтичні групи від «Арт-Одеси», кінозустрічі з Ольгою Кліндух, інтервізійні та супервізійні групи для арттерапевтів, що працюють онлайн, лекції на професійні теми (Олександр Львов). Технічні можливості забезпечувала для всіх груп Ольга Кліндух. Можна сказати, що середня наповненість груп була 8-12 людей. З точки зору методології заняття будувалися таким чином, що кожне заняття було окремою завершеною роботою, отже, людина могла прийти лише на одне заняття і отримати те, що їй потрібно, або відвідати кілька занять. Інформація про групи розміщувалася у відкритому доступі на сторінці Facebook «Арт-вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації».

Наш досвід проведення арттерапевтичних груп дозволив нам виділити основні методичні принципи арттерапевтичної групової роботи онлайн:



- **принцип безпеки і конфіденційності;**
- **принцип опори на унікальність** кожної людини;
- **принцип спонтанності творчості та імпровазації:** свобода клієнта творити і відмовитися творити, вибирати власні темп, матеріали, стилі, жанри, право експериментувати, шукати власні способи самовираження;
- **принцип толерантного прийняття і сприйняття** будь-яких проявів клієнтів: безоцінковість, відмова від критики, порівняння, «впочування» в продукти творчості клієнта;
- **принцип позитивного мислення:** акцент на потенційних можливостях, підтримка та стимуляція пошукової активності.

І останній напрямок проєкту, який варто обговорити, це – підвищення кваліфікації для фахівців з тематики арттерапії в формі Всеукраїнського науково-практичного інтернет-семінару «Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи» 23–29 квітня 2020 року, що був організований Оксаною Молчановою [5]. Особливостями конференції було те, що контент виступів був представлений у двох варіантах – відео та науковий текст, розміщений на сайті та ютуб-каналах, що дозволяло фахівцям знайомитися з матеріалами в зручний для них час, а не чітко визначений час ефіру. Статистика (середні показники) переглядів відео-матеріалів конференції (деякі матеріали мають до 600 переглядів) та взаємодій (лайків та коментарів) на ютуб-каналі ВГО «Арт-терапевтична асоціація» представлена в Таблиці 1 в порівнянні з взаємодією з відео-контентом на сторінці Facebook «Арт-вітамін від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації».

Таблиця 1

Середня кількість взаємодій з відеоконтентом на різних каналах

	Перегляди	Коментарі	Подобається
На youtube-каналі (інтернет-семінар)	411,6	32,3	54,1
Відео на Facebook сторінці	12,4	7,2	2

Як можна бачити з таблиці, всі показники взаємодій з відео-контентом на youtube-каналі значно перевищують показники переглядів відео, і, тим більш, показники взаємодії з професійними текстами, що були розміщені на сторінці Facebook. Це свідчить про зручність такого формату онлайн-занять для фахівців в сфері психічного здоров'я на відміну від Zoom-конференцій та прямих етерів.



Висновки. В цілому, можемо зауважити, що період карантину українці переживали достатньо позитивно. Найбільш вразливими в психологічному плані виявилися ті професійні групи, чия робота пов'язана зі спілкуванням: медики, через збільшення порівняно з іншими ризику захворіти на covid-19; вчителі та викладачі через необхідність дистанційної роботи і відповідно професійне виснаження; батьки дітей дошкільного та молодшого шкільного віку через необхідність турбуватися про дозвіл та заняття дитини одночасно з власною дистанційною роботою.

Досвід проєкту «Арт-вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації» дозволив зробити наступні висновки щодо психологічної підтримки під час пандемії covid-19:

Творчі види діяльності мають бути прості з технічної точки зору, не зачіпати глибинні чи екзистенційні проблеми та травмівні події. Мета – надання ресурсу через звернення до гри, задіяння уяви, звернення до творчої складової особистості, забезпечення позитивних емоцій.

Група виявляється більш адекватним форматом роботи під час самоізоляції, оскільки задовольняє потребу в спілкуванні.

Для збереження психічного здоров'я населення під час самоізоляції найбільш адекватними є такі види діяльності, що містять творчий компонент і можливість поділитися власним творчим досвідом з іншими, мають ознаку асинхронності (кожен сам обирає зручний для себе час, коли виконувати завдання чи знайомитися з інформацією).

Лише такі види запропонованого контенту як творчі марафони, що є методикою медіа-арттерапії, можуть забезпечити перехід клієнта зі споживацького рівня медіакультури на найвищий – творчий.

Література

1. Арт-Вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної Асоціації. URL: <https://www.facebook.com/Арт-Вітаміни-від-Всеукраїнської-Арт-терапевтичної-Асоціації-108436720809722>
2. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. *Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник*. Вид. 2-ге: випр. та доповн. К.: Золоті ворота, 2016. 202 с.
3. Вознесенська О.Л. Медіа-активність як фактор становлення особистості сучасного студента. II Міжнародна науково-практична конференція «Генеza буття особистості» (19-20 грудня 2011 року). К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2011. Том II. 408 с. С. 18-25.
4. Вознесенская Е.Л. Особенности использования арт-терапии в социальной работе: методические аспекты. *Соціально-психологічні особливості професійної діяльності працівників соціальної сфери*: Матеріали всеукр. наук.-практ. конф. Мелітополь: ПП Шмиголь, 2007. С. 54–61.



5. Всеукраїнський науково-практичний інтернет-семинар «*Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи*» 23–29 квітня 2020 року. URL: http://ppko-koippo.edukit.kr.ua/blog_oksani_molchanovoi/vseukrainskij_naukovo-praktichnij_internet-seminar_art-terapiya_v_roboti_psihologa_innovacijni_pidhodi_2329_04_2020/?fbclid=IwAR3OEU79kf3O56sTMMbCtqH_4S8P_34xeAPUMdxrr_aLNWHgZDfraXprbrk

6. Копытин А.И. *Руководство по групповой арт-терапии*. СПб: Речь, 2003. 320 с.

7. Franklin M. The esthetic attitude and empathy: a point of convergence. *The American Journal of Art Therapy*. Vol. 29 (November 1990). P. 42–47.

8. Stolnitz J. *Aesthetics and philosophy of art criticism*. Boston, MA: Houghton Mifflin Co. ; 1st Edition (January 1, 1960). 510 p.



ПОТЕНЦІАЛ ВИКОРИСТАННЯ ОНЛАЙН АРТТЕРАПІЇ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ВПО

Гундertaйло Юлія,

молодший науковий співробітник

Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,

співзасновник ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

POTENTIAL OF USING ONLINE ART THERAPY IN SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF IDPs

Hundertailo Yuliia,

Junior Researcher Institute of Social and Political

Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine,

co-founder of the Art Therapeutic Association (Kyiv)

Окреслено ситуацію вимушеного переселення, що для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) залишається травмованою, у зв'язку з тим, що вони зазнали суттєвих втрат, матеріальних та соціальних, а також особистісних. Тому відповідно гостро стоїть питання соціально-психологічного супроводу ВПО. Означено, що карантинні обмеження суттєво підвищили рівень тривожності серед ВПО та сформувавши потребу у залученні заходів соціально-психологічного супроводу онлайн, у тому числі із використанням арттерапевтичних методів. В статті розкриваються можливості використання онлайн формату арттерапії у соціально-психологічному супроводі ВПО. Сформульовано визначення соціально-психологічного супроводу, що розглядається як система заходів, спрямованих на відновлення і корекцію психічних процесів, суб'єктності як якості життєдіяльності у контексті особистісного зростання, функціональності особи, створення сприятливих умов та реалізації особистості. Визначена основна мета соціально-психологічного супроводу, а саме: відновлення особистісної автономності ВПО, здатності повністю самостійно організувати свою власну життєдіяльність, бути суб'єктом свого життятворення. З'ясовано основні завдання соціально-психологічного супроводу ВПО, зокрема відновлення емоційної стабільності, підвищення самооцінки, створення мереж підтримки особистості, оновлення соціальної ідентичності. Базовими підходами соціально-психологічного супроводу ВПО виокремлено: комплексність, індивідуальний підхід, варіативність послідовність, суб'єктність, соціальність, позитивність. Визначено поняття арттерапії як системи психологічної допомоги, що використовує мистецтво й психотерапевтичні стосунки для досягнення цілісності особистості, та яка позитивно впливає на роботу мозку, емоційну сферу, стосунки. В статті обґрунтовано положення про те, що онлайн арт-терапія в першу чергу має враховувати етичні моменти, та бути трав-



мочутливою щодо своїх респондентів. З'ясовано, що в онлайн роботі важливо ретельно відбирати методи, враховуючи технічні обмеження та збільшити кількість часу на емоційне відреагування. Представлено огляд видів онлайн арттерапії (бібліотерапію, танцювально-рухову терапію, арттерапію у вузькому смислі), що можуть бути використані у соціально-психологічному супроводі ВПО.

Ключові слова: соціально-психологічний супровід; ВПО; особистісна автономія, онлайн арттерапія, травмоchутливий супровід.

Определено ситуацию вынужденного переселения как травматичную для внутренне перемещенных лиц в связи с тем, что они понесли существенные потери, материальные и социальные, личностные. Поэтому соответственно стоит вопрос социально-психологического сопровождения ВПО. Отмечено, что карантин существенно повысил уровень тревожности среди ВПО и сформировал потребность в использовании мер социально-психологического сопровождения онлайн, в том числе с использованием арт-терапевтических методов. В статье раскрываются возможности использования онлайн арт-терапии в социально-психологическом сопровождении ВПО. Сформулировано определение социально-психологического сопровождения, которое рассматривается как система мероприятий, направленных на восстановление и коррекцию психических процессов, субъектности как качества жизнедеятельности в контексте личностного роста, функциональности личности, создания благоприятных условий и реализации личности. Определена основная цель социально-психологического сопровождения, а именно восстановление личностной автономности ВПО, способности полностью самостоятельно организовывать свою собственную жизнедеятельность, быть субъектом своего жизнетворчества. Определены основные задачи социально-психологического сопровождения ВПО, в частности: восстановление эмоциональной стабильности, повышение самооценки, создание сетей поддержки личности, обновления социальной идентичности. Базовыми подходами социально-психологического сопровождения ВПО установлено: комплексность, индивидуальный подход, вариативность, последовательность, субъектность, социальность, позитивность. Определено понятие арт-терапии как системы психологической помощи, которая использует искусство и психотерапевтические отношения для достижения целостности личности, и которая положительно влияет на работу мозга, эмоциональную сферу, отношения. В статье обосновано положение о том, что онлайн арт-терапия в первую очередь должна учитывать этические моменты, и быть травмочувствительной относительно своих респондентов. Выяснено, что в онлайн работе важно тщательно отбирать методы, учитывая технические ограничения и увеличить количество времени



для емоціонального отреагування. Представлен обзор видов онлайн арт-терапії (библиотерапію, танцевально-двигательную терапію, арт-терапію в узком смысле), которые могут быть использованы в социально-психологическом сопровождении ВПО.

Ключевые слова: социально-психологическое сопровождение; ВПО; личностная автономия, онлайн арт-терапия, травмочувствительное сопровождение.

The situation of forced resettlement was determined as traumatic for internally displaced persons due to the fact that they suffered significant material and social and personal losses. Therefore, there is a respond question of social and psychological support of IDPs,. It was noted that quarantine significantly increased the level of anxiety among IDPs and crate needs to use measures of social and psychological support online, including the use of art therapy methods. The article reveals the possibilities of using online art therapy in the socio-psychological support of IDPs. The definition of socio-psychological support is formulated, which is considered as a system of measures aimed to restoring and correcting mental processes, subjectivity as a quality of life in the context of personal growth, personality functionality, creating favorable conditions and personal realization. The main goal of socio-psychological support has been determined, namely the restoration of personal autonomy of IDPs, the ability to completely independently organize their own life activities, to be the subject of their life creation. The main tasks of the social and psychological support of IDPs have been clarified, in particular, the restoration of emotional stability, an increase in self-esteem, the creation of personality support networks, and the renewal of social identity. The basic approaches to the socio-psychological support of IDPs have been established: complexity, individual approach, variability, consistency, subjectivity, sociality, positivity. The concept of art therapy is defined as a system of psychological assistance that uses art and psychotherapeutic relationships to achieve the integrity of the personality, and which positively affects the work of the brain, the emotional sphere, and relationships. The article substantiates the provision that online art therapy, first of all, should take into account ethical issues and be traumatic-feeling in relation to its respondents. It was found that in online work it is important to carefully select methods, taking into account technical limitations and to increase the amount of time for emotional response. An overview of the types of online art therapy (bibliotherapy, dance movement therapy, art therapy in the narrow sense) that can be used in the socio-psychological support of IDPs is presented.

Keywords: socio-psychological support; IDPs; personal autonomy, online art-therapy, trauma-sensitive support.

Проблема. За даними Міністерства соціальної політики України станом на жовтень 2020 року зареєстровано близько 1,4 мільйона внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Для цих людей військовий



конфлікт на теренах України є щоденною травмуючою реальністю, адже на окупованих територіях у них залишилися родичі, друзі, майно, улюблені місця. Кожне загострення на фронті призводить у них до підвищеної тривожності, загострення емоційної чутливості, перепадів настрою. Відповідно гостро стоїть питання соціально-психологічного супроводу ВПО.

Особливо важко було людям цієї категорії цього року, коли до усіх і так не простих проблем додалася світова криза, пов'язана з пандемією COVID-19. За даними «Звіту національної системи моніторингу ситуації з внутрішньо переміщеними особами» (червень 2020 р.) [4] 24% респондентів підтвердили, що їх відправили в неоплачувані або частково оплачувані відпустки під час карантину.

Проте важливо зазначити, що дана ситуація ставить перед фахівцями, що задіяні в процесах соціально-психологічного супроводу, нові завдання та виклики, зокрема організації роботи в умовах повного / часткового локдауну, коли соціально-психологічна напруженість суттєво зросла, і відповідно рівень тривожності серед ВПО значно підвищився. Таким чином з'явилася проблема використання заходів соціально-психологічного супроводу онлайн, у тому числі арттерапевтичних методів.

Meta statmi – визначити можливості використання онлайн арттерапії у соціально-психологічному супроводі ВПО.

Виклад основного матеріалу. Соціально-психологічний супровід є різновидом психосоціальної підтримки і є спеціально організованою й змодельованою діяльністю, що відзначається тривалістю та систематичністю (Т.М. Титаренко) [8]. Соціально-психологічний супровід найчастіше розглядається в контексті медичної чи педагогічної підтримки (Б. Михайлов, М. Мушкевич, Н. Бовгіря) [1; 6; 7], однак у випадку затяжного періоду військового конфлікту, як це відбувається в Україні, соціально-психологічний супровід може бути одним із варіантів довготривалих рішень для ВПО.

Соціально-психологічний супровід ВПО може розглядатися як система заходів, спрямованих на відновлення і корекцію психологічних процесів, суб'єктності як якості життєдіяльності у контексті особистісного зростання, функціональності особи, створення сприятливих умов та реалізації особистості. Власне основною метою соціально-психологічного супроводу ВПО ми вважаємо відновлення особистісної автономності ВПО, а саме здатності повністю самостійно організувати свою власну життєдіяльність, бути суб'єктом свого



життєтворення. ВПО в процесі переселення частково, а іноді й повністю, втрачають навички самостійності або відчують свою невпевненість щодо своїх можливостей, мають низьку самооцінку, відчувають розгубленість. Відповідно, ми виділяємо завдання соціально-психологічного супроводу ВПО. Зокрема:

1. Відновлення емоційної стабільності шляхом освоєння практик саморегуляції та психоедукаційних заходів.
2. Підвищення самооцінки.
3. Сприяння створенню мереж підтримки особистості, формування оновленого соціального капіталу.
4. Формування оновленої соціальної ідентичності, зокрема місцевої ідентичності.

Ефективне виконання цих завдань може відбуватися в умовах реалізації базових підходів соціально-психологічного супроводу ВПО.

1. **Комплексність.** Важливо, щоб соціально-психологічний супровід ВПО відбувався не окремо, а в системі підтримки – медичної, юридичної, духовної. Біопсихосоціальна модель соціально-психологічного супроводу ВПО наразі є найбільш оптимальною, так як не врахування у процесі супроводу наслідків травматичних подій на рівні мозкової діяльності та тілесних реакцій суттєво збільшує вірогідність хибних кроків з боку спеціалістів.

Найбільш продуктивною є реалізація цієї моделі у співпраці фахівців у межах мультидисциплінарної команди. Тоді можливо максимально організувати широке використання різних методів супроводу. Зокрема, можливе застосування психофізичних методів (дихальні тренінги, масаж, мануальна терапія, бальнеологічна терапія, апаратна фізіотерапія, лікувальна фізкультура, бойові мистецтва, йога, цигун тощо). Також у разі серйозних загострень ПТСР-медикаментозної терапії та психотерапії, що проводиться у співпраці з лікарями, а також у випадку важкої депресії, суїцидальних ризиків, психічних чи психосоматичних розладів. Також можливе застосування нетрадиційних методів медицини, які вже мають певну доказову базу (апітерапія, гірудотерапія, фітотерапія, суд-джок терапія, іпотерапія, каністерапія (терапія із собаками) тощо). Арттерапія може бути використана разом з усіма зазначеними методами чи окремо, так як у неї немає протипоказань і обмежень щодо рівня інтелекту чи рухової спроможності, на відміну від, наприклад розмовної терапії.

Соціально-психологічний супровід ВПО може включати такі форми роботи як анкетування; інтерв'ювання; індивідуальне та групове консультування; групи підтримки; групи взаємодопомоги; зустрі-



чі з цікавими людьми; профорієнтаційні заходи; навчальні програми; майстер-класи, трудову терапію та інше. Також може бути ініційована участь у традиційних святах, поминальних днях тощо. Зокрема може бути організовано концерти, творчі чи поетичні вечори. Також може бути розроблено заходи чи програми на підтримку сімей – ігри, змагання, мандрівки, екскурсії, що передбачають участь усіх членів сім'ї. Завдяки активності ВПО у цих формах роботи будуть зроблені конкретні кроки до виконання основних завдань соціально-психологічного супроводу, поліпшуватиметься працездатність та інше.

2. Індивідуальний підхід. На всіх етапах соціально-психологічного супроводу ВПО необхідно враховувати та аналізувати специфіку ситуації особи, а саме: особистісний, психологічний, медичний, професійний, соціальний та побутовий аспект. На основі отриманих даних аналізу може бути складена індивідуальна комплексна програма соціально-психологічного супроводу ВПО.

3. Варіативність. Важливо в процесі планування та організації соціально-психологічного супроводу ВПО передбачити можливість зміни форм і методів інтервенції залежно від стану/реакції людини на ту чи іншу форму соціально-психологічного втручання, від зміни соціальної ситуації (зокрема, сімейної чи професійної) й умов проведення психологічної реабілітації.

4. Послідовність. Реалізація програм соціально-психологічного супроводу ВПО, як індивідуальних так і групових, має відбуватися в логічній послідовності процедур і заходів. Почергово проводяться діагностика, та обстеження із метою ідентифікації проблем, далі покрокова перевірка, і наприкінці моніторинг результатів супроводу, визначення рівня інтеграції в суспільство.

5. Суб'єктність. Важливо в процесі планування та організації соціально-психологічного супроводу орієнтуватися на поступове зростання особистісної автономності ВПО, зростання відповідальності та активної участі потерпілих у програмах. Особи, яким надаються послуги, мають бути ознайомлені з цілями, задачами програм, їхньою послідовністю і наповненням та різними формами, про функціонування груп підтримки та взаємодопомоги (віртуальних і реальних). Люди мають мати можливість трансформувати певні заходи чи запропонувати свої. Співпраця всіх учасників процесу соціально-психологічного супроводу є запорукою успіху. Так, на етапі стабілізації ВПО важливо засвоїти навички самодопомоги / саморегуляції та почати включати їх у щоденні рутинні практики. Важливо у випадку загострення



проблем із фізичним чи психічним здоров'ям своєчасно звертатися в заклади, що здійснюють психологічну та медичну реабілітацію. Позитивне настановлення на навчання, працю, на повернення в суспільство, а також співпраця всіх учасників процесу є запорукою вдалого результату. Представники груп взаємодопомоги (рівний – рівному) можуть сприяти мотивуванню та залученню інших осіб до заходів супроводу. У рамках груп взаємодопомоги може здійснюватися психологічна підтримка, формування запиту на професійну психологічну допомогу, а також психологічна просвіта.

6. Соціальність. Акцент на формування у осіб, що отримують супровід, мережі підтримки, як реальної, так і віртуальної, та в першу чергу турботи й психологічної підтримки з боку родини. Така орієнтація реалізує тенденцію на постійне зменшення ролі супроводу в житті ВПО. За біоекологічної моделлю людського розвитку У. Бронфенбреннера, соціокультурне середовище розвитку людини складається з чотирьох взаємопов'язаних систем: мікросистеми, мезосистеми, екзосистеми і макросистеми, взаємодія з якими забезпечує стабільну соціальну підтримку особистості, тому на цих аспектах і варто зосередити увагу.

7. Позитивність. Фокусування уваги ВПО на їх посттравматичному зростанні, сприяння баченню позитивних наслідків травматичних подій. Часто ВПО зосереджені лише на втратах, тому варто їм допомогти бачити свої нові якості, чесноти, досягнення, і нові зони особистісного й професійного зростання, розширення компетенцій, освоєння нових ресурсних каналів та копінг-стратегій.

Отож соціально-психологічний супровід ВПО може включати в свою структуру найрізноманітніші методи, в тому числі арттерапевтичні технології та методи, які можуть використовуватися і з діагностичною, і з корекційною, і з психотерапевтичною метою як у індивідуальному, так і у груповому форматі.

В Україні вже доволі тривалий час застосовують арттерапію у процесі психосоціальної підтримки та супроводу ВПО та військових (Вознесенська О., Сидоркіна М.; Корсунська В., Єхалова Л. та ін.) [2; 5]. Серед ефектів називають підвищення самооцінки, зниження рівня стресу, усвідомлення власних ресурсів, налагодження взаємодії у групах, формування чутливості до партнера та себе. Відповідно, соціально-психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб може бути збагачений арттерапевтичними методами та технологіями.

Арттерапія – у широкому сенсі – це система психологічної допомоги, що використовує мистецтво та психотерапевтичні сто-



сунки для досягнення цілісності особистості [3]. Арттерапія є часто використовуваним методом у практиці, однак міра її ефективності поки що залишається дискусійним питанням. У цілому, арттерапія є настільки різноманітною, різноплановою, різновекторною та контекстною, що навряд чи можна сподіватися на великі кількісні дослідження в цій царині. Однак є достатньо відомі тенденції, про які вже можна дещо стверджувати.

1. **Арттерапія і несвідоме.** Як відомо, індивідуальне несвідоме містить багато об'єктів, що були витіснені з простору свідомості в результаті дії захисних механізмів психіки. Тут можна застосувати метафору програм, що зависли на комп'ютері, що не були закриті. Програми споживають енергію, уповільнюють роботу організатора. Так само відбувається й з психікою, яка перестає так само добре функціонувати, як раніше. Доступ до цього конфліктного матеріалу є вкрай обмеженим, окрім того ці комплекси проявляються в людському житті як неадекватні емоційні реакції та психосоматичні симптоми. Особливо суттєвою є проблема при переживанні травматичних подій, які часто містять надзвичайно інтенсивний негативний досвід. Мистецтво, яке використовує арттерапія, якнайбільше в експресивній формі, дозволяє **трансформувати негативні переживання поза вербальним контекстом**. Вербалізація такого нестерпного досвіду може спричинити повторну травматизацію клієнта. Однак підхід, що реалізується в арттерапії, зокрема Ліндою Гантт [9], наголошує, що лише вербалізація з позиції свідка подій (а не учасника), дозволяє уникнути ретравматизації особистості. Художні образи в процесі арттерапевтичної роботи є екстеріоризованим змістом несвідомого, тому їх трансформація, внесення змін на рівні реальних дій (виправлення, перемальовування, додавання деталей, корекція колірною чи композиційною рішенням, тощо) супроводжується трансформацією на символічному рівні у несвідомому суб'єкта, та інтеріоризується. Такі дії дозволяють у безпечному просторі символічно створити нові моделі поведінки, стосунків, життя в цілому, допускають трансформацію шляхом створення пробних варіантів паттернів поведінки.

2. **Арттерапія і емоційна сфера.** Практика арттерапії стабілізує емоційну сферу людини за рахунок символічного катарсису – вираження на папері чи у глині своїх страхів, образ, гніву зменшує рівень емоційної напруженості, іноді перетворюючи творчий продукт з одного полюсу (негативного) на абсолютно протилежний (позитивний). Таким чином суб'єкт опановує ситуацію, стає режисером



власних переживань, відновлює емоційну стабільність. За рахунок широкої варіативності методів арттерапії таким чином можуть бути опрацьовані надзвичайно інтенсивні емоції, аж до руйнівних. Малювання, ліплення, колажування, драматизація дозволяють виразити бурхливі емоції і зруйнувати якийсь предметний об'єкт, а потім створити з клаптиків щось принципово нове. Таким чином агресивні емоції перенаправляються в русло творчості, що є профілактикою як агресивної, так і ауто-агресивної поведінки.

3. **Арттерапія і мозок.** Психологічна травма, з нейропсихологічної точки зору, впливає на роботу так званої стресової осі: гіпоталамус – гіпофіз – наднирники, і блокує функціонування префронтальної кори. Порушується сприйняття схеми тіла, відбувається розрив у сприйнятті зв'язку між минулим, сьогоденням і майбутнім, картина світу стає фрагментарною. Творча діяльність (малювання, ліплення, драматизація) через активізацію правої півкулі сприяє процесам горизонтальної/вертикальної інтеграції у мозку, особливо разом з наративізацією чи рефлексією, якою зазвичай супроводжується арттерапевтичний процес та сприяє відновленню благополуччя.

4. **Арттерапія і соціальні стосунки.** Творчі продукти (малюнки, колажі, ліплення) окрім того є засобом комунікації, таким собі символічним невербальним повідомленням від клієнта/групи до арттерапевта. Чутливість і професійність спеціаліста дозволяє повідомлення помітити, розшифрувати та адекватно відреагувати, відповідно клієнт/група відчувають себе почутими та зрозумілими, прийнятими, оточеними турботою та дружньою атмосферою. Таким чином особа розслабляється та відновлює довіру до людей, яка часто буває розхитана травматичними подіями.

Онлайн арттерапія є відносно новою для спеціалістів формою роботи, яка виникла нещодавно, із розвитком технічних можливостей засобів зв'язку, виникненням цілого покоління програмного забезпечення, таких як скап, вайбер, зум. У 2020 році соціальна ситуація призвела до вимушеного масового переходу із офлайну в онлайн. Таким чином потреба теоретичного осмислення онлайн арттерапії в контексті соціально-психологічного супроводу ВПО є особливо актуальною.

Найпершим в цій площині варто зупинитися на етичних питаннях. Командам та спеціалістам соціально-психологічного супроводу ВПО варто попередньо означити для себе **обмеження**, які має дистанційна психологічна практика та відповідно забезпечити підбір стратегії/тактики конкретних методів роботи. В роботі з ВПО варто більше часу запланувати на емоційне відреагування та емоційну ста-



білізацію (практики заземлення, дихальні вправи, медитації), а також вільне спілкування, так як загальною соціальною проблемою став дефіцит комунікації. Варто також попрацювати над забезпеченням максимально доступного рівня конфіденційності, щоб не ризикувати довірою своїх клієнтів, організувавши відповідно простір та технічні аспекти взаємодії. Принципово важливо також проводити аудіо або відеозапис лише з дозволу клієнта (групи) або його законних представників, та обумовити умови зберігання/поширення відео/аудіо запису. Особливо важливо це у роботі з внутрішньо переміщеними особами, для яких несанкціоноване поширення таких матеріалів має суттєві життєві ризики аж до насильства щодо них, їх родичів чи знайомих, так само і на окупованій території.

Арттерапевтичні методи та технології теж треба використовувати з обережністю, орієнтуватись на актуальний стан аудиторії/клієнта та по можливості не виносити стадію опрацювання травматичної події в онлайн, так як в онлайн терапії спеціаліст не може повністю бачити тіло людини, отож не зможе у випадку соматизації симптома повністю відслідкувати невербальні сигнали, та вчасно запропонувати стабілізуючі техніки.

Однак онлайн широко можна застосовувати практики для активізації внутрішніх ресурсів, налагоджування взаємин, покращення настрою.

У соціально-психологічному супроводі ВПО є простір для застосування різних видів арттерапії у онлайн форматі.

Найбільш легким є застосування музичної онлайн роботи, гаджети полегшують як використання вже створеної музики, так і пропонують різне програмне забезпечення для синтезування музичних творів. В соціально-психологічному супроводі ВПО необхідно забезпечити травмоутливий підхід, адже різкі і занадто інтенсивні звуки можуть викликати ре травматизацію, викликати асоціації з бойовими діями.

Рецептивна бібліотерапія (терапія текстами) і створення текстів самостійно (історій, віршів, хайку, есе і т.д.) в онлайн варіанті практично не має обмежень та може суттєво поглибити процес супроводу, адже дозволяє торкнутися дуже глибоких екзистенційних феноменів – смислу життя, життєвої місії, трансцендентних цінностей. Тематика має бути також такою, що буде підтримувати автономність особистості.

Елементи танцювально-рухової терапії здатні суттєво збагатити тілесний досвід людей, що знаходяться у процесі супроводу. Однак тут важливо кожного разу чітко озвучувати правила безпеки, наприклад зупинити виконання вправи, якщо виник біль в якійсь частині тіла,



не робити різких рухів і т.д. Треба формувати у внутрішньо переміщених осіб стійкі навички саморегуляції, та активізувати фокус самопомоги, щоб у разі виникнення загострення психоемоційного стану людини не губилась, а розуміла і знала, як вона може саму себе підтримати.

Всі мистецтва візуального ряду – малюнок, всі види живопису, монотипії, мозаїки, колажі, інсталяції, фотографії – можуть бути застосовані практично без обмежень.

Важливою особливістю онлайн арттерапії є необхідність виділяти на рефлексію/шерінг більше часу, порвняно з офлайн форматом, через технічну обмеженість. Змісти повідомлень, які зазвичай можуть бути артикульовані через невербальні знаки, все-таки мають тенденцію до вираження через більш інтенсивну міміку, артикуляцію, активне жестикулювання.

Таким чином, онлайн арттерапія має широкі перспективи використання у соціально-психологічному супроводі ВПО, який в період локдауну збагатився новими – онлайн формами роботи, які, ймовірно стануть частиною щоденної практики спеціалістів і у подальшому.

Висновки.

Соціально-психологічний супровід ВПО ми розглядаємо як систему заходів, спрямованих на відновлення і корекцію психічних процесів, суб'єктності як якості життєдіяльності у контексті особистісного зростання, функціональності особи, створення сприятливих умов та реалізації особистості.

Основною метою соціально-психологічного супроводу ми вважаємо відновлення особистісної автономності ВПО, а саме здатності повністю самостійно організувати свою власну життєдіяльність, бути суб'єктом свого життєтворення. Основними завданнями соціально-психологічного супроводу ВПО є відновлення емоційної стабільності, підвищення самооцінки, створенню мереж підтримки особистості, оновлення соціальної ідентичності.

Базовими підходами соціально-психологічного супроводу ВПО ми покладаємо: комплексність, індивідуальний підхід, варіативність послідовність, суб'єктність, соціальність, позитивність.

Арттерапія – у широкому сенсі – система психологічної допомоги, що використовує мистецтво та психотерапевтичні стосунки для досягнення цілісності особистості і яка позитивно впливає на роботу мозку, емоційну сферу, стосунки.

Онлайн арт-терапія в першу чергу має враховувати етичні моменти, та бути травмоцутливою щодо своїх респондентів. В онлайн роботі важливо ретельно відбирати методи, враховуючи технічні обмеження



та збільшити кількість часу на емоційне відреагування. Перспективними видами онлайн арт-терапії ми вважаємо бібліотерапію, танцювально-рухову терапію, арт-терапію у вузькому сенсі в цілому, зокрема малярство, монотипії, мозаїки, колажі, інсталяції, фотографії.

Література:

1. Бовгиря Н.В. Психолого-педагогічний супровід дітей в умовах модернізації навчально-виховного процесу. Взято: <http://navigator.rv.ua/index.php> (Дата звернення:28.12.2020).
2. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. *Арт-терапія у подоланні психічної травми*: Практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2015. 148 с.
3. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / за ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ : Золоті ворота, 2017. 235 с.
4. Звіт національної системи моніторингу ситуації з внутрішньо переміщеними особами (червень 2020 р.). Взято: URL: https://iom.org.ua/sites/default/files/nms_round_17_ukr_web.pdf (Дата звернення:28.12.2020).
5. Корсунська В., Єхалова Л. Узагальнення досвіду надання допомоги внутрішньо переміщеним особам. *Простір арт-терапії*. Зб. наук.праць. 2018. С. 4–20.
6. Михайлов Б.В. Медико–психологічний супровід осіб з гострими розладами психіки і поведінки. *Международный медицинский журнал*. 2016. Т. 22, № 1. С. 73-80.
7. Мушкевич М.І. Поняття супроводу у сучасній психологічній науці. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. акад. С.Д. Максименка. Київ, 2011. Т. XIII, ч. 1. С. 287–294.
8. Титатенко Т. Травмочутливий психологічний супровід як медіатор конструктивних особистісних трансформацій. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах*. 2019. С. 274 – 278.
9. Gantt, Linda, Tinnin, Louis. Support for a neurobiological view of trauma with implications for art therapy. *The Arts in Psychotherapy*. 2009. 36. 148-153. 10.1016/j.aip.2008.12.005.



УДК 159.9

**МОЖЛИВОСТІ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ
В ФОРМАТІ ОНЛАЙН ГРУП
НАТХНЕННЯ У ПРОФІЛАКТИЦІ ПРОФЕСІЙНОГО
ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ**

Кабаніна Людмила,

*магістр психології, викладач Християнського гуманітарно-економічного
відкритого університету, учасник освітнього проекту «Покоління АРТ»,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Одеса)*

**OPPORTUNITIES FOR ART THERAPY WORK IN FORMAT
MASTERMIND GROUP IN
PREVENTION PROFESSIONAL BURNOUT OF EDUCATION
WORKERS**

Kabanina Lyudmila,

*master of psychology, lecturer of Cristian
humanitarian and economical to the university,
participant of the «Generation ART», member of the Art Therapeutic Association
(Odessa)*

Стаття присвячена актуальній на сьогоднішній день проблемі професійного вигорання педагогів, яка, незважаючи на бурхливий розвиток психології та психотерапії, з кожним роком постає все гостріше, особливо в період ключової реформи Міністерства освіти та науки України (НУШ) та умовах пандемії Covid-19. Розкривається зміст поняття вигорання від першого вживання до сьогоднішнього дня. Викладаються погляди на причини виникнення вигорання з точки зору традиційних підходів у психології, що дає можливість поглянути на проблему з різних граней, і підібрати або розробити арсенал технік у кожному варіанті. Особливу увагу приділено поліфункціональності арттерапевтичних технік у роботі з феноменом вигорання. Це дає можливість їх використовувати як у поєднанні з різними підходами, так і в окремій роботі. Відзначено, що дискусійним продовжує залишатися питання про організацію профілактичної роботи серед педагогів і налагодження контактів між учителями і шкільними психологами. У роботі представлені ключові моменти проведеної дискусії у фахових групах відомої соціальної мережі, які, в свою чергу, задають напрям в подальшому дослідженні. Метою даної статті став пошук нових форм і методів роботи, і їх поєднання для попередження професійного вигорання серед працівників системи освіти. Обґрунтовується думка про поєднання арттерапевтичної роботи



з форматом Mastermind («натхнення») груп які, активно розвиваються в бізнесі, і потроху в освіті. Виділяються і описуються характерні особливості проведення таких зустрічей в онлайн форматі на прикладі експериментальних груп, які функціонували вісім тижнів. Звичайно, кількість учасників дослідження недостатня для повноцінної вибірки, оскільки такий формат передбачає малокомплектні групи, однак зроблені висновки можуть задати дискурс в профілактичній роботі всім, хто цікавиться даною темою. А також стати основою більш детальних та масових досліджень. Такий погляд буде цікавий педагогам, психологам, арттерапевтам, адміністрації освітніх закладів.

Ключові слова: професійне вигорання, арт-терапія, The teacher mastermind (натхнення) групи, фасилітатор, профілактична робота, техніки арттерапії онлайн.

Стаття посвящена актуальній на сьогоднішній день проблемі професійного вигорання педагогов, которая, несмотря на бурное развитие психологии и психотерапии, с каждым годом становится все острее, особенно в период ключевой реформы Министерства образования и науки Украины (НУШ) и условиях пандемии Covid-19. Раскрывается содержание понятия выгорания от первого описания до сегодняшнего дня. Излагаются взгляды на причины возникновения выгорания с точки зрения традиционных психологических подходов, что дает возможность более многогранно взглянуть на проблему, и подобрать или разработать арсенал техник, наиболее адекватный для каждого варианта. Особое внимание уделено полифункциональности арт-терапевтических техник в работе с феноменом выгорания. Это дает возможность их использовать как в сочетании с различными подходами, так и в отдельной работе. Дискуссионным продолжает оставаться вопрос об организации профилактической работы среди педагогов и налаживании контакта между учителями и школьными психологами. В работе представлены ключевые моменты проведенной дискуссии, которые, в свою очередь, задают направление в дальнейшем исследовании. Целью данной статьи стал поиск новых форм и методов работы, а также их соединение для предупреждения профессионального выгорания среди сотрудников системы образования. Обосновывается мысль о возможности сочетания арт-терапевтической работы с активно развивающимся в бизнесе (и понемногу в образовании) форматом Mastermind (вдохновения) групп. Выделяются и описываются характерные особенности проведения таких встреч в онлайн формате на примере экспериментальных групп, которые функционировали восемь недель. Конечно, количество участников недостаточно для полноценной выборки, так как такой формат предполагает малокомплектные группы, однако выводы, сделанные в работе, могут



здать курс в профилактической работе всем, кто интересуется данной темой. Такой взгляд будет интересен педагогам, психологам, арт-терапевтам, администрации образовательных учреждений.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, арт-терапия, The teacher mastermind (вдохновение) группы, фасилитатор, профилактическая работа, техники арт-терапии онлайн.

The article is devoted to the current problem of professional burnout of teachers, which, despite the rapid development of psychology and psychotherapy, is becoming more acute every year, especially during the period of key reform of the Ministry of education and science of Ukraine (NUS) and the Covid-19 pandemic. The content of the concept of burnout from the first description to the present day is revealed. The views on the causes of burnout from the point of view of traditional psychological approaches are presented, this makes it possible to look at the problem more multifaceted, and select or develop an arsenal of techniques in each variant. Particular attention is paid to the multifunctionality of art therapy techniques in working with the phenomenon of burnout. This makes it possible to use them both in combination with various approaches and in a separate work. The question of organizing preventive work among teachers and establishing contact between teachers and school psychologists continues to be debatable. The paper presents the key points of the discussion, which, in turn, set the direction for further research. The purpose of this article was to search for new forms and methods of robots, and their connection to prevent professional burnout among employees of the education system. The idea of combining art therapy work with actively developing in business, and little by little in the formation of the format of Mastermind (inspiration) groups, is substantiated. The characteristic features of such meetings in an online format are highlighted and described using the example of experimental groups that functioned for eight weeks. Of course, the number of participants is not enough for a full-fledged sample, since this format presupposes small-scale groups, however, the conclusions drawn in the work can set a discourse in preventive work for everyone who is interested in this topic. Such a view will be of interest to teachers, psychologists, art therapists, and administration of educational institutions.

Keywords: professional burnout, art therapy, the teacher mastermind (inspiration) group, facilitator, preventive work, online art therapy techniques.

Проблема. Сучасний педагог покликаний вирішувати завдання, що вимагають серйозних педагогічних зусиль. З одного боку – ключова реформа Міністерства освіти і науки – Нова українська школа. Вона потребує від вчителя нового змісту, форм і методів навчання, пошуків ефективних шляхів виховання, необхідність враховувати дуже швидкі зміни, що відбуваються в суспільстві і інфор-



маційному просторі діяльності. З другого боку – пандемія Covid-19. Повсякденне життя змінилося кардинально, з'явилося безліч запитань, з якими людина не стикалася раніше; потік сумних та тривожних новин з усього світу, новий графік навчання дітей, налаштування дистанційної форми роботи, швидке ухвалення нових рішень. Все це під силу лише психологічно здоровому, професійно-компетентному, творчо працюючому педагогу. Від психологічного здоров'я педагога багато в чому залежить і психологічне здоров'я його вихованців. Дія численних емоціогенних факторів викликає у педагогів наростаюче почуття незадоволеності, погіршення самопочуття і накопичення втоми. Ці фізіологічні показники характеризують напруженість роботи, що призводить до професійних криз, стресів, виснаження і «вигорання» [10]. Тому **професійне вигорання педагогів** є актуальною проблемою сьогодення.

Вперше феномен «вигорання» описав у 1974р. Х. Фреденбергер – американський психіатр альтернативної служби медичної допомоги. Він спостерігав у себе і своїх колег виснаження, втрату мотивації і відповідальності [3; 12]. Згідно Фреденбергеру, емоційне вигорання «є виснаженням енергії у професіоналів в сфері соціальної допомоги, коли вони відчують себе перевантаженими проблемами інших людей».

Вигорання можна прирівняти до стресу в його крайньому прояві і до третьої стадії загального синдрому адаптації-виснаження. Як «**стан повного виснаження**» синдром вигорання був описаний в 10-му перегляді МКХ під рубрикою Z.73.0. [15].

Найпоширенішим підходом до профілактики професійного вигорання сьогодні є трикомпонентна модель за К. Маслач (1981 р.), де професійне вигорання як синдром, включає в себе:

- емоційне виснаження,
- деперсоналізацію,
- редукцію професійних досягнень [9].

На сьогодні існує безліч технік, що направлені на профілактику професійного вигорання по всім трьом симптомам, проте проблема нікуди не зникає і займає лідируючі позиції серед проблем ХХІ сторіччя.

Метою статті став пошук нових форм та методів роботи, та їх поєднання для профілактики професійного вигорання серед працівники системи освіти.

Часто автори намагаються аналізувати **вигорання з точки зору традиційних психологічних теорій**. Більшість з цих моделей вигорання раніше не були підтвердженні емпіричними даними, але останнім



часом все частіше в психологічній літературі з'являються результати досліджень, що ґрунтуються на положеннях різних теорій [7]:

1. С. Хобфолл в аспекті ресурсної концепції (COR-теорія) позначає як ресурси – особистісні, поведінкові та соціальні змінні, які при певних умовах обумовлюють стійкість до розвитку вигорання. Ресурси включають в себе об'єкти (цілі), стани, особистісні та енергетичні характеристики, які або самі по собі необхідні для виживання, або слугують засобами для досягнення особистісно значущих цілей. Центральний принцип теорії «збереження ресурсів» полягає у тому, що люди прагнуть отримати, зберегти і захистити свої цінності, намагаючись використовувати свої ресурси найкращим чином. Другим принципом є необхідність інвестування ресурсів для захисту від їх втрати, а також відновлення втрачених і придбання нових ресурсів [1].

2. С. Майер в рамках когнітивно-біхевіорального підходу розглядає вигорання як результат цілого набору невірних очікувань, які не відповідають цій робочій ситуації. Цей підхід, заснований на теорії навчання, ілюструє на теоретичному рівні, що різні види очікувань (очікування підкріплення, очікування результату, очікування ефективності) можуть відігравати різну роль у виникненні вигорання [1; 16].

3. З точки зору психологів, що належать до психоаналітичного напрямку, в основі професійного стресу і емоційного вигорання лежать проблеми недозволеного контрпереносу. Всі фахівці схильні до негативного впливу професійних стресорів, але чим менше у професіонала толерантність до фрустрації, тим з більшою ймовірністю контрперенос буде відіграватись, приводячи до порушень професійних кордонів [5].

4. Спробою застосування психодинамічної концепції до виявлення джерел «вигорання» є роботи А. Gargen. Вона вважає, що вигорання пов'язане з відповідністю роботи типу особистості за К. Юнгом. Дослідниця – одна з небагатьох, хто не згоден з трикомпонентною структурою вигорання, запропонованою К. Маслач. Вона вважає, що тільки емоційне виснаження є внутрішньою складовою вигорання, в той час як деперсоналізація характерна лише для професій сфери соціального обслуговування. Другим моментом концепції А. Gargen є теза про те, що вигорання є спеціальний розвиток в психіці динамічних процесів для відновлення рівноваги і/або зростання особистості. Тобто, це не стільки негативний, скільки позитивний процес, що розвиває особистість [14].

5. Спираючись на положення екзистенціальної психології, А. Pines запропонувала мотиваційний підхід до вигорання. Вона розглядає його



як стан фізичного і психологічного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях. Головною причиною вигорання є невдалий пошук сенсу життя в професійній сфері. Автор вважає, що вигорання з найбільшою ймовірністю виникає у працівників професій соціальної сфери з високим рівнем домагань, з високою спочатку мотивацією. Особистість без цієї внутрішньої мотивації може відчувати стрес, самотність, депресію, екзистенційну кризу або втому, але не вигоріти. Тобто, екзистенційний підхід розглядає вигорання як кінцевий результат поступового процесу розчарування, почуття не досяжності, незначущості своєї роботи, незначності своїх зусиль [1; 8].

6. В теорії екзистенційного аналізу А. Ленгле «синдром емоційного вигорання» класифікується як «особлива форма екзистенційного вакууму, в якій домінує картина виснаження». Виснаження є провідним симптомом і спочатку воно стосується тільки самопочуття, згодом воно починає впливати безпосередньо на переживання, а потім і на рішення, позиції, установки і дії людини [3; 8]. А. Ленгле дуже точно визначає джерело генералізованого виснаження. На його думку, це людина, яка діє на зовнішні ознаки успішності – гроші, владу, успіх, визнання, живе без близькості до себе, не проживаючи в своєму житті персональної «сповненості». Прагнення до зовнішньої успішності пов'язане з браком внутрішнього визнання від себе самого, самоцінності, довіри до світу і життя. Причина цього прагнення – психічний дефіцит, на подолання якого людина спрямовує всю свою енергію. Терапія і попередження синдрому емоційного вигорання починаються з ситуативного розвантаження людини в конкретних умовах конкретної організації чи установи. В першу чергу застосовуються заходи на зміну поведінки, цілями яких будуть делегування і поділ відповідальності, постановка реалістичних цілей, виняток потрапляння в ситуацію цейтноту. Значення методів розслаблення і періодів відпочинку незаперечно є попередженням для вигорання, однак робота над плануванням відпочинку і тайм-менеджментом будуть корисні лише, якщо одночасно ведеться робота над екзистенційними установками [8; 16]. Екзистенційний підхід до джерел вигорання є досить перспективним і знаходить своїх прихильників у вітчизняній психології.

7. Представники гештальт-підходу вважають синдром емоційного вигорання комплексною проблемою. Гештальт-терапія надає величезного значення потребам і стереотипам клієнта, що виявляються в ситуації «тут і зараз». Таким чином, вигорання серед фахівців допомагаючих професій – є результат уникнення власних



почуттів, зведення професійної діяльності до жорстких стереотипів, невміння грати та творчо самовиражатися. Психосоматичні прояви можуть бути пов'язані з труднощами в усвідомленні і словесному вираженні власних переживань, що може перешкодити фахівцю зрозуміти свої почуття, та відносини, пов'язані із роботою. Ще Х. Фреденбергер зазначив, що важливу роль у розвитку вигорання відіграє гнів. Пряме вираження гніву людини етично прийнято тільки в психотерапії, в інших випадках, гнів зміщується на начальство, суспільство, клієнтів в цілому і на самого себе. Усвідомлення звичних стереотипів і вміння вжитися в свій стан і стан клієнта – дуже потрібна навичка для людей допомагаючих професій. Дуже важливо програти звичні для професіонала стереотипи спілкування з клієнтами або колегами і усвідомити пов'язані з ними почуття. Ігрова форма розвитку цих умінь дозволяє навчитися контролювати стан тривоги і стресу, пов'язаних з саморозкриттям і вживанням в стан іншого. Для людей, що зазнають труднощів в словесному вираженні своїх почуттів, доцільно застосовувати методики, що дозволяють вступити в контакт з такими переживаннями без слів, наприклад, арттерапевтичні методики [11].

Іноді при емоційному вигоранні клієнту складно говорити про те, що з ним відбувається, особливо у групі. За таких обставин продуктивним буде застосування саме технік арттерапії. Можливість вирішення засобами **арттерапії** широкого спектра проблем, з якими стикаються співробітники в своєму повсякденному житті, обумовлено її принциповою **поліфункціональністю** [2]:

Діагностична функція арттерапії дозволяє, перш за все визначити коло виниклих проблем у співробітників, їх масштаб, психологічний зміст, суб'єктивну значимість; розкрити внутрішній світ співробітника, його базові і ситуативні потреби, емоційні переживання, рівень актуального стану психологічного благополуччя;

Комунікативна функція передбачає міжособистісне спілкування учасників терапевтичної групи в ході занять, засобами арттерапії людина передає своє ставлення до оточуючих людей;

Регулятивна функція передбачає зниження стомлення та хронічної втоми, купірування негативних емоційних станів, зняття загальної психічної напруги, зниження гостроти стресових станів;

Когнітивна функція включає усвідомлення людиною себе, своїх вчинків; відкривається можливість реалізації творчих здібностей, відбувається розвиток емоційно-вольової та пізнавальної сфер особистості;



Корекційна функція передбачає психологічну роботу з самооцінкою співробітників, їх «Я-образом», станом тривоги, страху, агресії, тощо; «мистецтво дозволяє в особливій символічній формі реконструювати конфліктну травматичну ситуацію і знайти її вирішення через переструктурування цієї ситуації за допомогою творчих здібностей клієнта [4]»;

Розвиваюча функція сприяє розвитку індивідуальності, особистісному зростанні, посиленню саморегуляції почуттів і поведінки в цілому, підвищенню соціальної компетентності, створенню сприятливого клімату у трудовому колективі.

В інтернет-просторі існують віртуальні мережі та онлайн-спільноти, так звані **The teacher mastermind (натхнення) групи** [13; 17; 18; 19], які об'єднують орієнтованих на майбутнє викладачів по всьому світу для взаємного коучингу, менторингу, обміну досвідом, співпраці з розвитку певних навичок. Цей формат зустрічей давно реалізується в бізнесі і особливо ефективний для підприємців-початківців, які тільки будують власний шлях і потребують порад людей з близькими цінностями і подібними питаннями. Mastermind групи ефективні при роботі на ринку, що розвивається, де принципи роботи тільки обговорюються, де ефективні рішення і правила гри ще не кристалізувалися [6]. Таким ринком в даний час є сегмент освіти, особливо онлайн-освіти. Тому саме такий формат спільної роботи впроваджується і в освітній простір. Mastermind групи – це ефективне навчальне співтовариство XXI сторіччя, яке може зробити революцію в професійному розвитку, ефективності та утриманні вчителів [19]. Вони пов'язують нових вчителів з вчителями по всьому світу і реагують на те, в чому вчителі потребують допомоги, коли це найбільш актуально. На відміну від типового підходу до розвитку зверху вниз, в **групах «натхнення»** вчителі мають можливість висловлюватись, ставити запитання, підтримувати та спілкуватись. Зазвичай група складається з 4-5 чоловік, які зустрічаються 2-4 рази на місяць, в групі обов'язково повинен бути **фасилітатор** – людина, яка веде обговорення, стежить за таймінгом, задає запитання, ставить завдання, допомагає сформулювати цілі. Це не обов'язково повинен бути професійний фасилітатор, але це має бути людина, яка займе нейтральну позицію і відмовиться від верхньої ролі експерта. Дуже добре на цю роль підходять психологи, ментори, коучі.

Нами було проведено дослідження, яке складалося з декількох етапів.



На першому етапі проводились дискусії у фахових закритих групах Facebook (для психологів та для педагогів). Запитання були на тему: «Чи допомогло би профілактиці професійного вигорання створення кімнат розвантаження та відпочинку у закладах освіти? Чи є на це час та бажання у вчителя? Може співати, танцювати, малювати, тощо – є даремним марнуванням часу?». На дискусії відгукнулось більше 100 осіб, проте головним чином це були психологи, в тому числі шкільні психологи. Були відповіді і від вчителів, проте в фахових групах для вчителів вони не відреагували. Аналізуючи матеріали дискусії, можна виділити такі **ключові моменти в профілактичній роботі**:

- Щодо співати, малювати, танцювати – вони і так це роблять із своїми учнями, готуючись до конкурсів.

- Деякі вчителі згодні ходити до психолога на групові тренінги (на індивідуальні охочих не особо), проте їм важливо щоб тренінги були точно за розкладом, бажано входили в робочий (методичний) час вчителя.

- Деякі вчителі готові взаємодіяти зі своїм шкільним психологом, проте більшість вважає що це повинен бути фахівець, який цілеспрямовано працює з дорослими, і не з їх колективу, і в загалі не з системи освіти.

- Більшість вчителів скаржились на брак часу.

На другому етапі вивчався механізм роботи Mastermind групи в дії в ГО «Асоціація коучів і фасилітаторів освіти», проводилися спостереження за учасниками групи (10 педагогів різної ланки). Дана група проводилася у онлайн форматі в закритій групі Facebook з регулярними зустрічами в Zoom два рази на тиждень. Окрім класичних менторських зустрічей, група підпитувалась творчими завданнями, серед яких були і елементи арттерапії. Таким чином, було проаналізовано можливості проведення різноманітних арттерапевтичних технік у поєднанні з таким форматом роботи. Педагоги добре реагували на завдання, проте включення у повноцінну групову роботу стало можливим лише на третьому тижні роботи групи. Найлегше працювала група, коли об'єднувалась у підгрупи в 4-5 осіб.

На третьому етапі була створена експериментальна Mastermind група «Я дозволяю душі звучати», яка об'єднала 10 музичних педагогів для освоєння деяких технік інтегративної музичної терапії (в рамках окремого навчального курсу), з одного боку, та проживання цих технік у онлайн групі. Група зустрічалась раз на тиждень, в середньому на 2,5 години. На адаптацію учасників пішло три тижні. Скорочений варіант тесту Люшера, який використався до і після групових онлайн



занять, показував покращення емоційного стану учасників, зникав параметр незадоволеності чи відторгнення, якщо був. На 6-й тижні роботи групи був проведений шеринг (обговорення). Учасники зазначали, що змогли зняти емоційне напруження, наповнитися ресурсами, краще стали організовувати свій час і більше відпочивати. Їх колеги та учні «зазвучали» для них по-іншому в прямому і переносному значенні. Дуже важливою для вчителів стала можливість спілкування в колі колег-однодумців з приводу конкретних запитань, що виникали по темі у роботі. Також учасники зазначили, що саме домашня атмосфера для них була комфортна і безпечна, і вони могли спокійно зануритись у виконання технік. Тобто, беручи участь у груповій роботі в онлайн форматі, у учасників було відчуття індивідуальної роботи. Серед різних **технік арттерапії в онлайн** варіанті використовувались:

- активна, пасивна та інтегративна музична терапія,
- бібліотерапія,
- образотворча терапія,
- розстановочні техніки;
- фототерапія.

Висновки.

Поєднання арттерапевтичної роботи з проведенням груп натхнення у онлайн форматі є можливим, і воно є ефективним у профілактиці усіх трьох компонентів синдрому професійного вигорання.

Інтегративну музичну терапію досить легко адаптувати під онлайн формат. Проте у арттерапевта повинна бути якісна техніка (камера, мікрофон), швидкий інтернет та ПК. Ця робота повинна бути системною, в один й той самий час, протягом не менше 6 тижнів.

Існує проблема залучення педагогів до психологічно та психотерапевтичної роботи. Проте, групова робота в порівнянні з індивідуальною не так лякає педагогів. Можна потрохи залучати активних вчителів, а далі за принципом «сарафане радіо» залучаться й інші. Слід зауважити, що така робота повинна проводитися не тільки з працівниками освіти, а й в період підготовки фахівців на старших курсах коледжу чи вузу. Дуже важлива підтримка адміністрації закладів освіти, щоби залучити педагогів, що вже «вигоріли».

Література:

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. *Синдром выгорания: диагностика и профилактика.* – СПб, Питер. – 2006.
2. Володина К.А. Применение арт-терапии в деятельности практического психолога в организации. / *Организационная психология.* – Т. 7. – № 2. – 2017.



3. Кернберг О.Ф. *Тяжелые личностные расстройства: Стратегии психотерапии*. Пер. с англ. – М.: Класс, 2000.
4. Киселева, М. В., Кулганов, В. А. *Арт-терапия в психологическом консультировании: учебное пособие*. – СПб.: Речь. – 2014.
5. Куликов А.И. Профессиональное выгорание и контрперенос. *Сайт Европейской Конфедерации Психоаналитической Психотерапии*. URL: <https://russia.ecpp.org/kulikov-ai-professionalnoe-vyugoranie-i-kontprerenos> (дата обращения: 15.09.2020)
6. Литвинова Е. Мастермайнд-группа: новый формат онлайн-образования. URL: <https://edmarket.ru/blog/mastermind> (дата обращения: 15.09.2020)
7. Ларенцова Л.И., Терехина Н.В. Феномен эмоционального выгорания: механизм формирования, симптомы и способы преодоления с точки зрения различных психологических подходов // *Прикладная юридическая психология* – №2 – 2009.
8. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа // *Вопросы психологии*. – 2008. – № 2. – С. 3-16.
9. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // *Психологический журнал*. – № 1. – С. 90 – 101.
10. *Развитие профессиональной компетентности педагогов* / авт.-сост. М. И. Чумакова, З. В. Смирнова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 135 с.
11. Семкова М.П. «Совершая труд». Взгляд гештальт-терапевта на синдром эмоционального выгорания. URL: http://samlib.ru/s/semkowa_m_p/sowershajatrud.shtml (дата обращения: 15.09.2020).
12. Синдром выгорания: профилактика и управление. Пособие для сотрудников, работающих в программах снижения вреда. – Литва. 2006.
13. Cadalzo C. Make Your Own Mastermind Group: Here's, Why and How (en) URL: <https://blog.teacherspayteachers.com/mastermind-group/> (date of application 15.09.2020)
14. Gargen A.M. The purpose of burnout: A Jungian interpretation. Special Issue: Handbook on job stress // *J. of Social Behavior and Personality*. – V. 6 (7). – 1991. – P. 73-93.
15. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision (en). World Health Organization. URL: <https://icd.who.int/browse10/2015/en> (date of application 15.09.2020)
16. Meier S.T. Toward a theory of burn-out. // *Human Relations* – V.36. – 1983. – P. 899-910.
17. Reed R. The teacher mastermind (en) URL: <http://rebeccaareed.com/theteachermastermind> (date of application 15.09.2020)
18. Supporting new teachers shouldn't be so hard (en) URL: <https://new-teachermasterminds.com/> (date of application 15.09.2020)
19. Why New Teacher Masterminds? (en) URL: <http://teacheroffduty.com/new-teacher-masterminds/> (date of application 15.09.2020)



ВИХІД ПЛЕЙБЕК-ТЕАТРУ В СУЧАСНИЙ ОНЛАЙН-ПРОСТІР: ПРОБЛЕМА ЧИ ВИКЛИК?

Савінов Володимир Вікторович,

м.н.с. Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, психолог Будинку дитячої творчості Подільського району м. Києва, засновник і керівник Київського плейбек-театру «Déjà vu plus», Відділення плейбек-театру ВГО «Арт-терапевтична асоціація», керівник Секції гештальт-терапії Київської філії УСП, співзасновник та член правління ГО «Асоціація гештальт-тренерів України»; сертифікований плейбек-театр-практик, гештальт-психотерапевт, соціально-психологічний тренер, психодрама-практик, дослідник плейбек-театру: orcid.org/0000-0001-5830-2333 (м. Київ, Україна)

PLAYBACK THEATRE GOING TO NEOTERIC ONLINE SPACE: IS IT A PROBLEM OR A CHALLENGE?

Savinov Volodymyr Viktorovych,

junior researcher Institute for Social and Political Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, psychologist of the House of Children's Creativity of Podilskyi district of Kyiv, founder and director of the Kyiv Playback Theatre «Déjà vu plus», Branch of the playback theatre of the NGO «Art Therapeutic Association», Head of the Gestalt Therapy Section of the Kyiv Branch of the USP, co-founder and board member of the Association of Gestalt Coaches of Ukraine; certified Playback Theatre practitioner, gestalt psychotherapist, socio-psychological trainer, psychodrama practitioner, playback theatre researcher: orcid.org/0000-0001-5830-2333 (Kyiv, Ukraine)

Охарактеризовано стан плейбек-театральної практики в часи вимушеної фізичної дистанції між людьми як виклик навіть за умови доступності якісних програм групового онлайн-відеозв'язку. Показано проблематичність її перенесення у віртуальний формат через необхідність у плейбек-театрі безпосереднього спілкування і спонтанної сценічної творчості. Констатовано, що третина плейбек-театралів світу не довіряють віртуальним форматам, чекаючи на відміну карантинних обмежень, а приблизно третина намагається поєднувати традиційні елементи плейбек-дійства з віртуальними.

Встановлено три групи суміжних тем і практик, з якими межує плейбек-театр, виходячи в онлайн-простір: 1) тема врахування специфічних емоційних потреб населення у часи самоізоляції, що розробляється як психологами, психотерапевтами, так і фахівцями плейбек-театру; 2) компонентні практики, що відтворюють у віртуальному



режимі окремі сторони, функції та/чи принципи плейбек-театру, переважно у детеатралізованому вигляді; 3) практики змішаного формату, коли деякі компоненти плейбек-театру реалізуються онлайн, однак більшою чи меншою мірою міксуються з діяльністю офлайн.

Власне плейбек-театром в онлайн-форматі визначено повне перенесення всіх компонентів і практик плейбек-театру до віртуального простору, який стає не просто іншим, нехай і оригінальним майданчиком для репетицій та перформансів, а змушує плейбек-театр повноцінно модифікуватись під нього. Показано, що така модифікація потребує доповнення і оновлення етичного кодексу та врахування багатьох інших аспектів з усіх сфер плейбек-театру: технічної, художньої та соціально-психологічної.

Наведено і проблематизовано низку конкретних актуальних викликів та проблем плейбек-театру в онлайн-форматі, окреслено також переваги, серед яких модифікація деяких плейбек-форм та прийомів. В цілому обґрунтовано, що, за всіх віднайдених проблематизацій, плейбек-театр може повністю виходити в онлайн-формат, у якому втрачається багато, зокрема, знижується значення художньої складової і трансформується арттерапевтичний вплив. Але є й можливість для повного відтворення, хоча й у модифікованому вигляді, його базових компонентів – соціально-психологічного, технологічного та артистичного.

Ключові слова: плейбек-театр, пандемія COVID-19, фізична дистанція, онлайн-простір, онлайн-сервіси, детеатралізація, ефект дезінгібіції, депривація зворотного зв'язку, онлайн-модифікація плейбек-театру.

Охарактеризовано состояние плейбек-театральной практики во времена вынужденной физической дистанции между людьми как вызов даже при условии доступности качественных программ групповой онлайн-видеосвязи. Показана проблематичность её переноса в виртуальный формат из-за необходимости в плейбек-театре непосредственного общения и спонтанного сценического творчества. Констатировано, что треть плейбек-театралов мира не доверяют виртуальным форматам, ожидая отмену карантина, а примерно треть пытается сочетать традиционные элементы плейбек-действия с виртуальными.

Установлены три группы смежных тем и практик, с которыми граничит плейбек-театр, выходя в онлайн-пространство: 1) тема учета специфических эмоциональных потребностей населения во времена самоизоляции, что разрабатывается как психологами, психотерапевтами, так и специалистами плейбек-театра; 2) компонентные практики, воспроизводящие в виртуальном режиме отдельные стороны, функции и/или принципы плейбек-театра, преимущественно в детеатрализованном виде; 3) практики смешанного формата, когда некоторые компоненты плейбек-театра реализуются онлайн, однако в большей или меньшей степени миксуются с деятельностью офлайн.



Собственно плейбек-театром в онлайн-формате определен полный перенос всех компонентов и практик плейбек-театра в виртуальное пространство, который становится не просто другой, пусть и оригинальной площадкой для репетиций и перформансов, а заставляет плейбек-театр полноценно модифицироваться под него. Показано, что такая модификация требует дополнения и обновления этического кодекса и учета многих других аспектов из всех сфер плейбек-театра: технической, художественной и социально-психологической.

Приведены и проблематизированы ряд конкретных актуальных вызовов и проблем плейбек-театра в онлайн-формате, обозначены также преимущества, среди которых модификация некоторых плейбек-форм и приёмов.

В целом обосновано, что при всех найденных проблематизациях, плейбек-театр может полностью выходить в онлайн-формат, в котором теряется много, в частности, снижается значение художественной составляющей и трансформируется арт-терапевтическое влияние. Но есть и возможности для полного воспроизведения, хотя и в модифицированном виде, его базовых компонентов – социально-психологического, технологического и артистического.

Ключевые слова: плейбек-театр, пандемия COVID-19, физическая дистанция, онлайн-пространство, онлайн-сервисы, детеатрализация, эффект дезингибии, депривация обратной связи, онлайн-модификация плейбек-театра.

The state of playback theatrical practice in times of forced physical distance between people is described as a challenge even if high-quality group online video programs are available. The problematic nature of its transfer to a virtual format due to the need for direct communication and spontaneous stage creativity in the playback theater is shown. It is stated that a third of playback theatergoers in the world do not trust virtual formats, waiting for the quarantine restrictions to be lifted, and about a third try to combine traditional elements of playback action with virtual ones.

There are three groups of related topics and practices, which borders the playback theater, going online: 1) the topic of taking into account the specific emotional needs of the population in times of self-isolation, developed by psychologists, psychotherapists and playback theatre professionals; 2) component practices that reproduce in a virtual mode certain aspects, functions and/or principles of playback theatre, mainly in a detheatrical form; 3) practices of mixed format, when some components of playback theatre are sold online, but to a greater or lesser extent mixed with offline activities.

In fact, playback theatre in the online format defines the complete transfer of all components and practices of playback theatre to the virtual space, which becomes not just another, albeit original platform for rehearsals and performances, but forces playback theatre to fully modify it. It is shown that such a modification needs to supplement and update the code of ethics



and take into account many other aspects from all areas of playback theatre: technical, artistic and socio-psychological.

A number of specific topical challenges and problems of playback theatre in the online format are presented and problematized, the advantages are outlined, including the modification of some playback forms and techniques. In general, it is substantiated that, for all the problematizations found, playback theatre can go completely into an online format in which much is lost, in particular, the importance of the artistic component is reduced and the art therapeutic effect is transformed. But there are opportunities for full reproduction, albeit in a modified form, of its basic components – socio-psychological, technological and artistic.

Key words: Playback Theatre, COVID-19 pandemic, physical distance, online space, online services, detheatralization, disinhibition effect, feedback deprivation, online Playback Theatre modification.

Проблема. Спричинена пандемією COVID-19 вимушена фізична дистанція між людьми поставила плейбек-театралів у доволі незручне і невизначене становище. Справа в тому, що більшість мистецьких, не кажучи вже про комунікативні, практик завдяки новим онлайн-сервісам відеоконференцій змогли перейти у віртуальний формат й адаптуватись там, майже нічого не втрачаючи. А от з плейбек-театром все не так однозначно, оскільки, по-перше, не просто обмін інформацією, а живе, безпосереднє спілкування завжди було атрибутом плейбек-театрального дійства. І по-друге, не лише спілкування, а й творче втілення історій має бути емоційно точним, спонтанно-пошуковим та художньо виразним, що важко уявити за відсутності безпосередньої взаємодії між акторами та обмеженого ракурсу об'єктиву некерованої непрофесійної вебкамери.

А як бути з груповим несвідомим аудиторії, чи воно взагалі існуватиме, коли глядачі знаходитимуться окремо і двовимірно? Чи виникатимуть глибинні міжнративні зв'язки і чи формуватиметься наративна ретикуляція (оновлена мережа обміну досвідом, див.: [3, с. 46]) без повної присутності та живого контакту людей одне з одним? Чи здійсненними і зрозумілими будуть традиційні форми плейбек-театру на камеру? Якого значення матиме випадковий технічний збій для окремого оповідача та динаміки перформансу, чи не критичного «*deus ex machina*» (примусового фіналу), наприклад?

Всі ці та багато інших дотичних питань дають підстави для наукових розвідок теми онлайн-плейбек-театру, щоб свідомо визначитись з відповіддю на базове питання – нам, практикам плейбек-театру, та нашим глядачам варто відпочивати від улюбленого мистецтва, чекаючи на завершення періоду обмежень, чи виходити з ним в онлайн-простір,



експериментуючи з інтернет-форматами. Іншими словами, віртуальний режим є нездоланною проблемою чи оригінальним викликом для плейбек-театру? І які особливості дистанційного групового спілкування є найбільш значущими для реалізації у ньому плейбек-театру, що варто враховувати, підкорюючи сучасний онлайн-простір?

Отже, метою статті є пошук та аналіз психологічних і мистецьких особливостей реалізації плейбек-театру в сучасному онлайн-форматі.

Спочатку треба зазначити, що поодинокі спроби дистанційного плейбек-театру були і до пандемії, коли окремі проекти проводились у наявних тоді сервісах відеоконференцій. Такий пілотажний формат мотивувався великою відстанню між учасниками, намаганням зекономити час, транспортні та інші витрати. Але їхня мета була радше презентаційна чи інформаційно-комунікативна, хоча відомі, як виняток, також і спільні репетиції (із вправами, розповідями та відтворенням історій) акторів плейбек-театрів з різних країн. А вже з другої половини березня 2020 р., коли переважна більшість держав, у т. ч. Україна, ввела жорсткий локдаун і реальні зустрічі стали досить проблематичними, віртуальна відеокommунікація почала розвиватись галопуючими темпами, ба стала трендом практично у всіх сферах соціогуманітарної діяльності. І плейбек-театр тут аж ніяк не був винятком.

Спостереження нинішньої (друга половина 2020 р.) представленості плейбек-театральних практик в українському та міжнародному інформаційному просторі, аналіз теоретичних розвідок та інших публікацій на тему онлайн-плейбеку, власна участь в онлайн-заходах дають змогу констатувати, що фахівці плейбек-театру займають три різні позиції стосовно виходу в онлайн-простір. Так, приблизно третина з них не визнають онлайн, очікуючи на зняття обмежень та здійснюючи традиційні перформанси за такої можливості (із дотриманням карантинних обмежень), третина цілком визнає онлайн і намагається повністю або частково відтворити плейбек-театр у віртуальному інтернет-просторі, і орієнтовно ще стільки ж займають якусь іншу позицію, інколи поєднуючи елементи реального та віртуального або використовуючи в онлайн-просторі окремі компоненти самого плейбек-театру чи нові суміжні практики.

При всьому цьому багато колективів таки взялися здійснити плейбек-театральні онлайн-перформанси! Окрім, звісно, вебінарів, лекцій, віртуальних майстер-класів, обговорень, дискусій, дружніх зустрічей чи інших форм інформаційно-емоційного обміну стосовно плейбек-театру («про», «з приводу», «на тему» плейбек-театру), які самі собою «просилися» навіть без карантину та вже тією чи іншою



мірою існували у віртуальному форматі. Такі зустрічі не є специфічними для театру, вони існують у будь-якій сфері і можуть бути присвячені будь-якій проблемі чи темі. Отже, спробуємо проблематизувати саме плейбек-театр як специфічну діяльність в добу дистанції-самоізоляції. З його компонентами і саме його функціями, що переносяться до онлайн-простору.

На сьогодні у світі вже є декілька фахівців (із США, Ізраїлю, Австралії, Італії, України та ін.) з проведення плейбек-театру в онлайн-форматі, підготовлено та опубліковано два методичних посібники (див.: [5; 8]), резюме про особливості етики онлайн-плейбеку [4], створено відповідні окремі ресурси у соціальних мережах. Практики плейбек-театру з інших країн також активно розвивають цей напрямок – експериментують, беруть участь в репетиціях та обговореннях. Але що саме є онлайн-плейбеком? Що ми маємо на увазі?

Перш за все, варто відрізнити особливості плейбек-театру в онлайн-форматі від особливостей виступів для людей у нинішньої ситуації. Так, Північноамериканська асоціація плейбек-театрів створила онлайн-документ для збирання ідей щодо покращення виступів для людей під час пандемії COVID-19, у якому зазначає, що він створений «НЕ для пропозицій щодо технічної сторони плейбек-театру в режимі онлайн» [6], а для врахування специфіки переживань і поведінки людей в цій кризовій ситуації. Наприклад, за наявності у людства спільної проблеми різне індивідуальне ставлення до неї; лояльніше сприйняття особистісного різноманіття; «ніжні» історії тощо [там само]. Тобто специфічні емоційні потреби людей, викликані пандемією (як медичною, так і психологічною її стороною), скоріше за все, зникнуть. А онлайн-формат плейбек-театру, скоріше за все, залишиться. При цьому він буде не вимушений, оскільки немає можливості його створити наживо, а буде цілком доцільний, коли так зручніше, легше, доступніше чи, у якомусь сенсі, навіть краще.

По-друге, варто відрізнити плейбек-театр в онлайн-форматі від компонентних практик плейбек-театру, що частково відтворюють плейбек-театральне дійство, якусь одну його сторону (компонент) і, відповідно, функцію. Так спрацьовує у всій культурі театралізація в широкому сенсі, коли елементи театру інтегруються до будь-якої іншої діяльності з метою посилення її виразності, образності, дієвості тощо. У нашому випадку можна говорити про зворотний процес – «де-театралізацію» плейбек-театру, коли під час його деконструкції з цілісного дійства «виймаються» окремі компоненти, які найменш вигідно виглядатимуть в онлайн-просторі. І перш за все це, на жаль, власне



театр, який, як відомо, не може бути повноцінно переданий у відео-записі/трансляції, оскільки тоді він втрачає енергетику і як мінімум, умовно 50% своєї мистецько-психологічної цінності. А залишаються, відповідно, ті компоненти дійства, що спрацьовуватимуть найбільш повноцінно, зберігаючи свою сутність. Так, наприклад, нова ідея засновника плейбек-театру Дж. Фокса «година слухання» («listening hour») реалізує практику публічного розкриття і довірливого сприйняття індивідуальних наративів. Таке глибоке слухання виконує, зокрема, і плейбек-театральні функції «великого вуха» та обміну оповідальними історіями, які є необхідними, базовими, але, звісно, недостатніми для плейбек-театру як такого, лише його складовими. Тому «Година слухання» і зареєстрована як окрема практика, що тепер розвивається паралельно з плейбек-театром (див.: [7]) як свого роду, на наш погляд, його детеатралізована модифікація. Або онлайн-репетиції, на яких члени команди більше просто спілкуються, підтримують одне одного, ніж створюють спільний естетичний продукт. Компонентними можна назвати також інші види онлайн-діяльності, у які привносяться елементи чи принципи плейбек-театру. Наприклад, круглий стіл/вільна «дискусія»/«ток-шоу», коли доповідачі стають ніби оповідачами, не шукаючи спільних висновків і затвердження якихось положень. Просто почергові вільні висловлювання – своєрідний форум, обговорення, але правила спілкування і динаміка наче на тематичному плейбек-театральному перформансі, хоча й детеатралізованому. Або своєрідний консиліум кондакторів, коли люди розповідають історії, а фахівці-спікери обговорюють критерії обрання найвлучнішої форми, хоча така діяльність вже взагалі не є театром, а своєрідною професійною чи навчальною інтерв'язійною групою.

І по-третє, варто відрізнити плейбек-театр в онлайн-форматі від змішаного формату, коли, наприклад, глядачі знаходяться на відстані, а актори збираються в одному місці та грають історії, які люди розповідають через технічний зв'язок. Такий формат найбільше наближається до реального плейбек-дійства, але все одно він позбавлений багатьох елементів та має купу обмежень і особливостей. І його точніше буде назвати не «в онлайн-форматі», а радше дистанційним або віддаленим перформансом у традиціях «інтернет-театру», тобто звичайної онлайн-трансляції спектаклів в реальному часі. Але все одно, це ще не онлайн-плейбек, оскільки він лише опосередкований технічними засобами і нагадує традиційний телеміст (відеотеатр) чи телефонну розмову (радіотеатр), при цьому з реальними виконавцями в реальних умовах.



Отже, для наукових розвідок виходу плейбек-театру в онлайн-простір цьому процесу треба дати визначення, порівнюючи його з близькими практиками та виокремлюючи специфіку, сутність предмету дослідження. На наш погляд, як ми вже зазначали [2] і описали вище, таких близьких практик і тем є, як мінімум, три групи: 1) тема врахування специфічних емоційних потреб населення у часи самоізоляції, що розробляється як психологами, психотерапевтами, так і фахівцями плейбек-театру; 2) компонентні практики, що відтворюють у віртуальному режимі окремі сторони, функції та/чи принципи плейбек-театру (частіше за все, детеатралізовані); 3) практики змішаного формату, коли деякі компоненти плейбек-театру реалізуються онлайн, однак більшою чи меншою мірою міксуються з реалом. Таким чином, під плейбек-театром в онлайн-форматі ми будемо мати на увазі повне перенесення всіх компонентів і практик плейбек-театру у віртуальний простір – і суб'єктів, як аудиторії, так і трупі; і практик, як розповідей з інтерв'ю, так і їх театралізацію, втілення з виразними засобами акторів; і принципів, від поваги і безоцінного сприйняття до «гри достатньо». Таке перенесення стає не просто іншим, нехай і оригінальним майданчиком для репетицій та перформансів, не просто інтернет-театром, коли театральне мистецтво вбудовується у нові форми комунікації, а вже окремим жанром. Назвати його можна, наприклад, «віртплейбеком», як цілісно адаптованим під віртуальний простір, чи «кіберплейбеком», як повністю інтегрованим із кіберзасобами зв'язку та виразності. Але мабуть, такі експериментальні назви ще не на часі, тож поки називатимемо його більш узагальнено – «онлайн-плейбек».

Не повторюючи двох згаданих методичок та модифікацій до етичного кодексу, зазначимо деякі особливості такого повноформатного онлайн-перформансу, які скоріше будуть проблематизаціями, ніж вичерпним переліком проблем та викликів.

Виникнення спільного чату [6, с. 4] – нового текстового простору, якого зазвичай немає в живому перформансі. Тут можуть бути виражені змісти глядачів і не реагувати на них буде не зовсім етично та/або значно зміщуватиме групову динаміку та червону нитку перформансу. Ба навіть виникне паралельний смисловий простір, відволікаючи учасників від основного дійства. Тобто чат варто або взагалі закрити для всіх, або встановити умови його використання (наприклад, лише для організаційно-технічних питань), або інтегрувати у комунікативний простір, використовуючи як джерело реальних змістів поруч із «живими» розповідями. Як варіант, призначити окрему людину, хто



відповідатиме лише за аналіз чату в режимі реального часу і допомагатиме кондактору інтегрувати висловлювання учасників у логіку події. Або за допомогою чату може бути вдалою робота із почуттями зали, репліками чи тематичними запитаннями.

Ще одне питання – безпека спільної атмосфери і управління нею. Наприклад, у технічному режимі відеомесенджера можливе вторгнення сторонніх людей, хакерів, таких собі емоційних терористів. Вони порушували режим роботи, заповнювали своїм контентом вікно, могли запустити вірус тощо. Звісно, і технічно, і емоційно дійство було зірвано. Для реального плейбек-дійства це є аналогом фізичного форс-мажору в зовнішньому середовищі, бо навіть якщо б ця людина (чи декілька) була в аудиторії, їй навряд вдалося б настільки вплинути на хід подій. В онлайн-форматі є адміністратор (чи декілька), який технічно опиняється один на один з таким терористом. А в живому дійстві присутня аудиторія глядачів, яка зазвичай стає потужним стримуючим фактором для подібних дій. У віртуальних кімнатах такої «спільної енергії» майже немає, як мінімум, немає можливості кожному хоч якось вплинути чи проконтролювати злочинця. Іншими словами, всі присутні на онлайн-перформансі перетворюються лише на свідків поєдинку адміна з терористом, не маючи можливості вплинути на ситуацію. Тож варто попрацювати над додатковим охоронцем, адміністратором безпеки онлайн-платформи на час події. Адміністратор має можливість блокувати будь-якого глядача у відеочаті, тому може вводити та озвучувати і таке правило на початку онлайн-вистави.

Всі ці приклади опосередкованого гаджетами спілкування можна розглянути як вимушену театральну машинерію, коли ми використовуємо технічні засоби не для підвищення виразності спектаклів (як у класичному офлайновому театрі), а для самої можливості їх здійснення. Окрім небезпеки від «емоційних терористів», є загроза ефекту «*deus ex machina*» («бога з машини», тобто штучної розв'язки через втручання могутніх сил), коли, наприклад, несподівано переривається зв'язок, погано видно/чути оповідача чи актора, виставлений дедлайн в окремій кімнаті «безжалісно» перериває розповідь тощо. Ми вважаємо, що як у справжньому живому театрі, тут має бути своєрідний завідувач постановочної частини, сценічною машинерією – для нас це окремий адміністратор групової онлайн-зустрічі, який буде у чуткому контакті з кондактором та всіма учасниками, зможе миттєво налагоджувати всі функції та пристосування конкретної онлайн-платформи, її комунікаційні та виразні засоби.



Суто психологічно також є багато цікавих особливостей онлайн-плейбека, наприклад, в реальному перформансі люди приходять у наш театральний простір, а в онлайн-перформансі все ніби навпаки – ми приходимо у їхній простір, оскільки зараз театр позбавлений свого – спільного та сакрального. Це піднімає додаткові питання інтимності, етики, а також утримання уваги, оскільки тут реальність «відволікає» від гаджетів не менше, а то й більше, ніж гаджети у звичному житті відволікають від неї. Своєрідний фабінг (зневага живого спілкування через перебування у гаджеті) навпаки.

В онлайн-плейбек-театрі є ще один аспект віртуального спілкування, коли людина ділиться чимось дуже особистим з іншими людьми, готовими її уважно слухати, то як змінюється розповідь? З цим пов'язане виникнення ефекту дезінгібіції перед камерою, тобто певне розгальмування, занадто відкрита, нестримна розповідь. Як зазначає О. М. Немеш, дослідниця комп'ютерно-опосередкованої комунікації, «щодо поведінки індивіда в Інтернеті дезінгібіція може бути описана як менш загальмована поведінка в порівнянні з подібною поведінкою в реальному житті... характеризується очевидним зменшенням значущості самопрезентації і оціночних думок інших» [1, с. 204-205]. Звісно, це варто враховувати, аби і не перетворити плейбек-інтерв'ю на сповідь без спеціальних умов безпеки, і не затягнути історію в часі. При цьому оповідач також не відчуває реакції зали, особливо якщо вирішили вимикати всі відео під час інтерв'ю. А як бути з ефектом відчуження [3, с. 43], чи спрацюватиме він в онлайн-форматі, якщо не буде умовного символічного «затвердження» художнього продукту – живих оплесків аудиторії, доповнень, реакцій на історію? А як сприймати свої почуття на екрані? Чи можна побачити всіх одночасно у різних віконцях?

Технічно-ритуальні нюанси можна вирішити, адаптуючи прийоми з реального дійства до опцій відеоплатформи. Так, підняття руки, оплески, схвалення, інші сигнали – можуть бути здійснені не перед відеокамерою, а прямо на екрані, коли люди натискають відповідні клавіші. Звісно, якщо використовувати їх, то треба зробити невеличкий тренаж глядачів перед перформансом, пояснивши, що ці опції матимуть значення, і навчивши учасників ними свідомо і добровільно користуватись.

Художньо-експресивні нюанси важче відтворити, але також треба якомога уважніше пропрацювати над світлом, голосом, оволодінням всією трупкою технічними можливостями платформ та гаджетів на рівні навичок. Використання переважно крупного плану також



додає особливих вимог до виразності плейбек-акторів. При цьому слід зазначити, що соціально-терапевтична функція: індивідуального висловлення, шерингу, уважного слухання одне одного, пошуку спільності тощо стає провідною, потіснивши собою художній продукт авторів. Через це трансформується і арттерапевтичний вплив, коли зменшена виразність форм зміщує акцент на збільшену вразливість оповідача. Але можливо, то є особливість психологічного стану людей лише зараз, внаслідок самоізоляції?

При цьому і акторам часто не вистачає підтримки, коли вони або взагалі не бачать сприймаючих очей, оскільки всі вимкнули відео на час втілення історії. Або не можуть зрозуміти, на чие сприйняття орієнтуватись, оскільки люди сидять не у відкритій аудиторії, а ніби кожен у своїй шпаківні, ледь висуваючи дзьоба. В цьому випадку у плейбек-актора може виникнути депривація зворотного зв'язку від аудиторії. Є виклик синхронності та синергії гри, оскільки актори не лише фізично не можуть взаємодіяти, а взагалі не можуть відчувати, а то й бачити, одне одного, тож багато форм гри втрачають свої сильні сторони чи взагалі неможливі через окремі індивідуальні віконця (наприклад, «Хор»). Більш вдало спрацьовують форми послідовної гри («Палітра», «Луна», «Грецькі солісти» тощо), з вербальними виразними засобами (наприклад, «Монологи», «Голови, що говорять», окремі діалоги та ін.). При цьому поступово виникають онлайн-модифікації форм гри, а іноді й нові плейбек-форми. Перспективним нам видається напрям врахування передусім першого плану, використовуючи різноманітний реквізит саме для нього. Сюди ж віднесемо і перспективу лялькового плейбек-театру, який на практиці себе зарекомендував як такий, що досить органічно та якісно виглядає на екрані гаджета. Можливо, онлайн-простір «відродить ляльку» в плейбек-театрі.

Для покращення художньої якості імпровізації також варто аналізувати і враховувати специфічні саме для індивідуальної гри на відеокамеру артистичні прийоми. Є думка, що слід спробувати перетворити (частково) мистецтво плейбек-театру на мистецтво «плейбек-кіно», як, наприклад, сервіс «Online Театр» використовує професійну відеозйомку, інакше це лише погіршує сприйняття театру. Але тоді мають бути враховані закони і практики саме кіномистецтва, для чого, як мінімум, мають працювати окремі професійні відеооператори. У випадку плейбек-театру треба попрацювати принаймні над тим, щоб плейбек-актор під час імпровізації інтегрував та виконував, окрім власне акторської, роль не лише режисера, а й оператора вебкамери.



Справедливо буде зазначити, що є і очевидні переваги онлайн-формату, наприклад, можна легко поставити презентацію, підготовлену на комп'ютері (функція демонстрації екрану): слайдшоу з текстом, картинками, музикою чи окремих відеоролик. Запустити якусь соціометрію чи голосування. Створити окремі кімнати для мікрогруп чи приватні чати. Можна одночасно всім вимкнути та увімкнути звук та/чи відео, сховати чи відкрити оповідача, музиканта, кондактора. Ну, і звісно, головна перевага онлайн-формату – це подолання фізичної відстані, коли не треба її долати для участі у плейбек-перформансі з людьми хоч зі всього світу! Хоча при цьому виникає багато проблем та запитань, які ми залишимо для подальших досліджень.

Висновки.

Фахівці плейбек-театру переважно намагаються сприймати вимушену фізичну дистанцію між людьми як виклик, а не як нездоланну проблему. При цьому навіть якісні програми групового онлайн-відеозв'язку ставлять під сумнів безпосередність спілкування і спонтанну групову творчість. За таких умов приблизно третина плейбек-театралів світу не довіряють віртуальним форматам, чекаючи на відміну карантинних обмежень, і умовно третина намагається поєднувати традиційні елементи плейбек-дійства з віртуальними.

Вихід плейбек-театру в онлайн межує з трьома групами близьких тем і практик: 1) тема врахування специфічних емоційних потреб населення у часи самоізоляції, що розробляється як психологами, психотерапевтами, так і фахівцями плейбек-театру; 2) компонентні практики, що відтворюють у віртуальному режимі окремі сторони, функції та/чи принципи плейбек-театру, хоча зменшується власне театралізація; 3) практики змішаного формату, коли деякі компоненти плейбек-театру реалізуються онлайн, однак більшою чи меншою мірою міксуються з офлайн-діяльністю.

Власне плейбек-театром в онлайн-форматі можна вважати повне перенесення всіх компонентів і практик плейбек-театру у віртуальний простір, який стає не просто іншим, нехай і оригінальним майданчиком для репетицій та перформансів, а змушує плейбек-театр повноцінно модифікуватись під онлайн-формат. Така модифікація потребує доповнення і оновлення етичного кодексу та врахування багатьох інших речей з усіх сфер плейбек-театру: технічної, художньої та психологічної.

Серед конкретних актуальних викликів є проблема використання спільного чату як нового групового простору, безпеки спільної атмосфери і управління нею, вимушеної театральної машинерії з мож-



ливим ефектом «deus ex machina», десакралізації та дефрагментації спільного театрального простору, ефекту дезінгібіції оповідача (неконтрольованого розгальмування) перед камерою, нівелювання спільної психологічної атмосфери, мінімізація зворотного зв'язку аж до його депривації у плейбек-акторів, синхронності та синергії гри, обмеження театральних планів та взагалі зменшення ролі втілення історій. При цьому виникають нові трансформації плейбек-форм та прийомів, специфічні саме для індивідуальної гри на непрофесійну відеокамеру. Існують і певні переваги онлайн-режиму, хоча вони не є специфічними саме для плейбек-театру.

Отже, плейбек-театр може майже повністю вийти в онлайн-формат, і тоді варто говорити не просто про специфічний простір, а про онлайн-модифікацію плейбек-театру, у якій втрачається багато, зокрема, трансформується арттерапевтичний вплив. Але відтворюються базові складові плейбек-театру – соціальна, ритуально-технологічна та артистична – більшою чи меншою мірою.

Перспективи подальших наукових пошуків ми вбачаємо у систематизації віднайдених особливостей онлайн-плейбек-театру та емпіричній перевірці висунутих припущень.

Література:

1. Немеш О. М. Вплив віртуальної реальності на життя людей: дезінгібіція та інтернет-залежність : розділ IV. Немеш О. М. *Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту* : монографія. К : Слово, 2017. 392 с. С. 202–268.

2. Савінов В. В. Особливості модифікації плейбеку-театру в онлайн-форматі. Алгоритми діяльності психологічних спільнот під час пандемії: досвід та перспективи : зб. матер. круглого столу онлайн (платформа віддаленого конференц-зв'язку «Zoom», 12 травня 2020 р., з 18:30) / Громадська спілка «Національна психологічна асоціація», Громадська організація «Українська спільнота транзакційного аналізу». – К. : НПА; УСТА, 2020.

3. Савінов В. В. Плейбек-театр як технологія відновлення особистості, що переживає наслідки травматизації. *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій* : практ. посіб. [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.]; за наук. ред. Т. М. Титаренко / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. С. 182–190.

4. Cheng M., Raz N. Summary – *Ethics of Online Playback Theatre Performance* : the main points of an online Zoom discussion facilitated by Michael Cheng (Singapore) and Nir Raz (Israel) on April 1, 2020 [Electronic resource] / Michael Cheng and Nir Raz & others ; Singapore; Israel. 7 p. – Access mode (since 04.2020, last updated: April 13, 2020): <https://docs.google.com/document/d/1eK0sINn6T9AV6-eNwefh8QXSpTROGfpyyYKERkTuMu4>.



5. Ellinger Ch., Ellinger A. *A guide to Playback Theatre online* [Electronic resource] / Christopher and Anne Ellinger ; for Playback North America, USA. 23 p. – Access mode (since 04.2020, last updated: June 1, 2020): <https://playbacknorthamerica.com/online-playback/>.

6. Espar A. *Doing Playback during COVID-19 pandemic* [Electronic resource] / Amber Espar & others ; Boston, USA. – 1 p. – Access mode (since 03.2020, last updated: March 15, 2020): <https://docs.google.com/document/d/1dkIZMHsi95yqzUiidrbatpRD6eifRW9sViq1erbl9bQ>.

7. Listening Hour. – Access mode: <https://www.listeninghour.org/about-1>.

8. Orkin G., Raz N. *Online Playback Theatre. A draft guide, v1.05* [Electronic resource] / Gerry Orkin, Nir Raz ; Australia; Israel. 25 p. – Access modes (since 05.2020, last updated: May 31, 2020): <https://www.gerryorkin.com/onlineplaybackguide>; <http://tinyurl.com/onlineplayback>.



ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ, АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ ТА КЛІНІЧНІ ВИПАДКИ

УДК 159.9

АРТТЕРАПЕВТИЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ТА ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Оксана Деркач,

*канд. пед. наук, доцент, практичний психолог,
керівник відокремленого підрозділу
ВГО «Арттерапевтична асоціація»
у Вінницькій області (Вінниця)*

ART THERAPEUTIC ACCOMPANYING OF CHILDREN AND ADULTS IN QUARANTINE

Oksana Derkach,

*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, practical psychologist,
head of a separate unit NGO «Art Therapeutic Association»
in Vinnitsa region (Vinnitsa)*

Епідеміологічна ситуація у зв'язку з поширенням Covid-19 та спричинені нею карантинні заходи викликали цілу низку нових психологічних проблем, що з ними зіштовхнулися як діти, так і дорослі в умовах щоденної життєвої самореалізації. Постала нагальна потреба пошуку нових методів психологічної роботи, що сприяли б їх ефективному розв'язанню. Це зумовило наш інтерес до вивчення можливостей використання методів арттерапії як інструменту психологічного супроводу дітей та дорослих в умовах карантину. В статті представлено результати проведеної роботи на прикладах авторських методик «Мій Карантин» та «За що я можу бути вдячний Карантину» впродовж березня – травня 2020 року. Представлена арттерапевтична методика «Мій Карантин» має на меті допомогти клієнтам усвідомити реальні причини власних деструктивних станів, побачити приховані ресурси та усвідомити можливі шляхи розв'язку проблемних ситуацій, що виникали у зв'язку із введенням карантину на території нашої держави. Розкриваючи специфіку роботи з означеною методикою, головну увагу нами було зосереджено на розв'язанні таких питань, як: організація ритму та простору життя як цілої родини, так і кожного окремого її члена; організація професійної діяльності у форматі віддаленого доступу; дистанційне навчання та його організація в домашніх умовах; дитяче дозвілля в умовах обмеженого простору квартири; загострення сімейних стосунків у форматі «24 год. на 7 днів у тиждень»; психоемоційна та фінансова нестабільність; страх власного інфікування та хвороби рідних (дітей, літніх батьків) тощо. Окрема увага приділе-



на роботі із жінками, коло обов'язків яких несподівано розширилося за рахунок збільшення обов'язкових та непорушних справ побутового характеру та необхідності організації домашнього навчання дітей молодшого та середнього шкільного віку. Все це автоматично спричинило обмеження особистого простору жінки та порушення режимних моментів власної самоорганізації, що, в свою чергу, дестабілізувало психоемоційний стан всієї родини. Спостереження за змінами, що відбувалися в результаті використання методів арттерапії, вкотре засвідчили їх ефективність у роботі із кризовими станами, оскільки дозволяють ефективно працювати із питаннями емоційної депривації дітей та дорослих, сприяють пошуку шляхів та ресурсів у розв'язанні сімейних конфліктів та складних життєвих ситуацій. Робота з малюнком на тему «Мій Карантин» допомагала усвідомити не лише основні причини, а й шляхи вирішення внутрішніх та зовнішніх конфліктів, тоді як малюнок на тему «За що можу бути вдячний/вдячна Карантину» спонукав клієнтів до переосмислення отриманих уроків та виходу на побудову нових стратегій власного життя.

Ключові слова: арттерапія, карантин, психоемоційний стан дітей та дорослих на карантині, організація життєвого простору дітей та дорослих в умовах карантину.

Эпидемиологическая ситуация, возникшая в связи с распространением Covid-19, вызванные ею карантинные меры вызвали целый ряд новых психологических проблем, с которыми впервые столкнулись как дети, так и взрослые в условиях ежедневной жизненной самореализации. Возникла актуальная потребность поиска новых методов психологической работы, способствующих их эффективному решению. Это обусловило наш интерес к изучению возможностей использования методов арт-терапии как инструмента психологического сопровождения детей и взрослых в условиях карантина. В статье представлены результаты проведенной работы на примерах авторских методик «Мой Карантин» и «За что я могу быть благодарен Карантину» в течение марта – мая 2020 года. Представленная арт-терапевтическая методика «Мой Карантин» имеет целью помочь клиентам осознать реальные причины собственных деструктивных состояний, увидеть скрытые ресурсы и осознать возможные пути решения проблемных ситуаций, которые возникали в связи с введением карантина. Раскрывая специфику работы с данной методикой, основное внимание нами было сосредоточено на решении таких вопросов, как: организация ритма и пространства жизни семьи вообще и каждого отдельного ее члена; организация профессиональной деятельности в формате удаленного доступа; дистанционное обучение и его организация в домашних условиях; детский досуг в условиях ограниченного пространства квартиры; обострение семейных отношений в формате «24 ч. на 7 дней в неделю»; психоэмоциональная и финансовая нестабильность; страх



собственного инфицирования и болезни родных (детей, пожилых родителей) и др. Особое внимание нами было уделено работе с женщинами, круг обязанностей которых неожиданно расширился за счет увеличения обязательных и неизбежных дел бытового характера, а также необходимости организации домашнего обучения детей младшего и среднего школьного возраста. Все это автоматически повлекло ограничение личного пространства женщины и нарушение режимных моментов собственной самоорганизации, что, в свою очередь, дестабилизировало психоэмоциональное состояние всей семьи. Наблюдение за изменениями, происходившими в результате использования методов арт-терапии, мы в очередной раз убедились в их эффективности при работе с кризисными состояниями, поскольку они позволяют эффективно работать с вопросами эмоциональной депривации детей и взрослых, способствуют поиску путей и ресурсов решения семейных конфликтов и сложных жизненных ситуаций. Работа с рисунком на тему «Мой Карантин» помогала осознать не только основные причины, но и пути решения внутренних и внешних конфликтов, тогда как рисунок на тему «За что могу быть благодарен Карантину» побудил клиентов к переосмыслению полученных уроков и выхода на построение новых стратегий собственной жизни.

Ключевые слова: арт-терапия, карантин, психоэмоциональное состояние детей и взрослых, организация жизненного пространства детей и взрослых в условиях карантина.

The epidemiological situation related to the spread of Covid-19 and the resulting quarantine measures have caused a number of new psychological problems faced by both children and adults in the context of daily self-realization. There is an urgent need to find new methods of psychological work that would contribute to their effective solution. This led to our interest in studying the possibilities of using art therapy as a tool for psychological support of children and adults in quarantine. The article presents the results of the work on the examples of the author's methods «My Quarantine» and «For what I can be grateful to Quarantine» during March - May 2020. The presented art therapy technique «My Quarantine» aims to help clients understand the real causes of their own destructive conditions, see the hidden resources and understand possible ways to solve problems that have arisen in connection with the introduction of quarantine in our country. Revealing the specifics of working with this technique, we focused on solving issues such as: the organization of the rhythm and space of life of the whole family and each individual member; organization of professional activity in the format of remote access; distance learning and its organization at home; children's leisure in the limited space of the apartment; aggravation of family relations in the format of «24 hours. for 7 days a week»; psycho-emotional and financial instability; fear of one's own infection and illness of relatives (children, elderly parents), etc. Particular attention is paid to



working with women, whose responsibilities have unexpectedly expanded due to the increase in compulsory and inviolable household chores and the need to organize home schooling for children of primary and secondary school age. All this automatically led to the restriction of a woman's personal space and violation of the regime moments of her own self-organization, which, in turn, destabilized the psycho-emotional state of the whole family. Observations of the changes resulting from the use of art therapy methods have once again proved their effectiveness in dealing with crisis situations, as they allow working effectively with emotional deprivation of children and adults, helping find ways and resources in resolving family conflicts and difficult life situations. Working with the drawing on the topic «My Quarantine» helped to understand not only the main causes, but also ways to resolve internal and external conflicts, while the drawing on the topic «For what I can be grateful / grateful to the Quarantine» encouraged customers to rethink lessons and build new strategies of one's own life.

Key words: art therapy, quarantine, psycho-emotional state of children and adults in quarantine, organization of living space of children and adults in quarantine conditions.

Проблема. Ми живемо у непростий час. Кожен рік кидає нам нові виклики. 2021 рік виявився не винятком: на зміну потрясінню, викликаному динамікою небаченого досі розмаху Covid-19, невдовзі прийшло нове – карантин. Слово, що ще донедавна асоціювалося лише із позаплановими канікулами для школярів та їх батьків (зрідка – студентів), несподівано стало болючою реальністю для більшості з українських сімей.

Карантин спричинив появу нових актуальних питань, серед яких – організація професійної діяльності у форматі віддаленого до-ступу, дистанційне навчання та його організація в домашніх умовах (особливо, коли в родині два та більше учня/студента), дитяче дозвілля в умовах обмеженого простору квартири, загострення сімейних стосунків у форматі «24 год. на 7 днів у тиждень», фінансова нестабільність тощо. Набули гострої актуальності питання і особистісного порядку: не-стача простору та вільного часу для реалізації власних потреб (особливо жінок, коло обов'язків яких несподівано розширилося за рахунок збільшення обов'язкових та непорушних справ побутового характеру та необ-хідності організації домашнього навчання дітей молодшого та середньо-го шкільного віку) автоматично спричинило порушення режимних мо-ментів власної самоорганізації. Це все, в умовах постійно зростаючого стресу (через постійне збільшення показників захворюваності у країні), ще більше дестабілізувало і до того нестабільний психоемоційний стан більшості жінок, що, автоматично, потягнуло за собою дестабілізацію



психоемоційного простору і всієї родини.

Тож немає нічого дивного, що питання корекції психоемоційного стану дітей та дорослих, які опинилися в примусовій ізоляції на карантині, стали об'єктом прискіпливого дослідження вітчизняних психологів. З проголошенням початку карантину кожні дві з трьох консультацій торкалися тих чи інакших питань, пов'язаних зі специфікою організації власного життя чи життя родини в нових умовах. Та найскладнішим виявилось те, що і дітям, і дорослим було важко виокремити чіткі причини своєї дестабілізації. Певні труднощі виникали навіть у визначенні власного емоційного стану, що значною мірою утруднювало психокорекційний процес.

Пошук більш ефективних форм та методів роботи спонукав нас звернутися до проєктивних механізмів арттерапії: так народилася ідея запропонувати клієнтам намалювати малюнок на тему «Мій Карантин» (тема іноді варіювалася: «Мій настрій на Карантині», «Я на Карантині» тощо). Результати перевершили сподівання – в малюнках (інсталяціях, аплікаціях) проявлявся весь той «неперевершений» хаос переживань, сподівань та очікувань, в яких застрягав клієнт. Все, як на долоні, поставало не лише перед психологом, а й перед самим клієнтом. Відтепер ми мали з чим працювати, адже в кожній роботі проявлялася не лише проблема та її причини, а ще підказки на шляхи і способи дії по її усуненню та на ресурси (як зовнішні, так і внутрішні), опираючись на які, можна було будувати програму подальшої психокорекційної роботи.

Мета статті. В даній межі публікації хочемо презентувати власний досвід арттерапевтичного супроводу дітей та дорослих в умовах карантину, що мав на меті допомогти клієнтам усвідомити реальні причини власних деструктивних станів, побачити приховані ресурси та усвідомити можливі шляхи розв'язку проблемних ситуацій з подальшим переосмислення отриманих уроків та виходу на побудову нових стратегій власного життя.

Аналіз наукових джерел, присвячених питанням теорії та практики реалізації психотерапевтичного потенціалу художньої спонтанної творчості дітей та дорослих засвідчує, що сам акт творчості, як такий, вже може виконувати роль терапевтичного засобу, оскільки в процесі прояву творчої енергії відбувається вивільнення певної частини негативних переживань, що може стати емоційно стабілізуючим та підтримуючим для клієнта. У цьому випадку, як зазначав Дж.Ділео, «роль сублимації буде ефективною саме у контексті спрямування потенційно руйнівних імпульсів у творчу самореалізацію



особистості» [4, с. 115].

Як стверджують дослідники, цінність експресивної арттерапії, що є своєрідним, особливим видом внутрішньо особистісної комунікації, полягає у її можливості, уникаючи внутрішню цензуру, дати клієнту «символічне послання від самого себе, з власного підсвідомого» [2, с. 19]. Це стає можливим завдяки такій її властивостей, як метафоричність. Мистецтво, що за своєю природою вже є метафорою, виражає глибинні внутрішні переживання людини. Кожен твір мистецтва, створений клієнтом у процесі арттерапевтичної роботи, є своєрідною метафорою його життя, в результаті чого виникає ця унікальна можливість для дослідження власних несвідомих процесів, вираження та актуалізації прихованих ідей і станів, витіснених або з проявлених у повсякденному житті соціальних ролей і форм поведінки. Як стверджує А.Сучілін, арттерапія є не просто інструментом психотерапії чи її різновидом, а способом спілкування та мислення, що виводить людину в інший вимір її існування [5].

Завдяки варіативності й необов'язковості мистецтва з'являється можливість дослідження людиною самої себе, свого ставлення до реальності. Однією із вагомих переваг мистецтва у терапії, переконана А.Мінде, є унікальна можливість людини: відповідно до принципу дисоційованості, «якщо щось знаходиться поза мною, це вже не «Я», то я можу з цим щось зробити» [3, с. 82]. Створення матеріального еквіваленту існуючої проблеми дозволяє відокремити себе від проблеми (нав'язливого психічного стану, хвороби тощо) та поглянути на неї під іншим кутом зору: її можна вивчати та досліджувати; можна повторити чи змінити; можна навіть відкласти на деякий час, щоб потім у будь-яку мить до неї знову повернутися.

Таким чином, через творчий продукт, що його отримує клієнт в результаті своєї спонтанної художньо-творчої діяльності, ми отримуємо можливість залучити його до активної самодіагностичної та інтерпретаційної діяльності. Як зазначає О. Вознесенська, будь-який витвір мистецтва (малюнок, колаж, казка, танець, лялька тощо) вже є полем для метафоричної взаємодії як арттерапевта із клієнтом, так і клієнта із самим собою, адже символічна мова, як основа будь-якого виду мистецтва, дозволяє людині виразити не лише свої почуття, а й по-новому подивитися на ситуацію та проблеми і, завдяки цьому, знайти шлях до їх вирішення [1, с. 12-13].

Усвідомлення означених проєкційних механізмів та символічної, метафоричної природи арттерапії допомогло нам максимально ефективно скористатися усіма її перевагами під час карантину. Спо-



глядання й подальший аналіз отриманих продуктів власної спонтанної художньої творчості, що проявляв емоційні та мисленнєві реакції клієнтів, не лише допомагав їм включитися у діалог із самими собою, а й проявляв приховані раніше для усвідомлення причинно-наслідкової зв'язки тих явищ та подій, учасниками яких вони ставали. Пошук внутрішніх ресурсів спонукав до побудови нових поведінкових моделей починаючи від вирішення незначних питань, що виникали в умовах щоденної життєдіяльності, аж до моделювання нових життєвих стратегій розв'язання актуальних проблем.

Проілюструємо специфіку арттерапевтичного супроводу дітей та дорослих на прикладі малюнків «Мій Карантин» та «Я на Карантині», що були отримані нами в перші місяці карантину (березень – квітень 2021 року).

Зокрема, однією із найбільш розповсюджених проблем, що турбували українців у перші місяці карантину, стало питання ізоляції, що в роботах клієнтів проявлялося навіть не в особистісно-індивідуальному форматі, а, так би мовити, у «планетарному масштабі» (*кольорова вкладка __, мал. __*). Серед лейтмотивів, що найчастіше з'являлися на таких роботах, було символічне зображення образу «Я» клієнта в образі планети, що самотньо блукає безмежними просторами Всесвіту. Вато зазначити, що відчуття такої самотності («емоційний/комунікативний вакуум»), що нерідко супроводжувалося відчаєм та безвихіддю, стало частим «гостем» на малюнках як дітей, так і дорослих під час карантину. Специфічною ознакою такої ізоляції були різноманітні гаджети та їх аксесуари (атрибути спілкування в умовах карантину), що стали невід'ємною складовою життя автора малюнку. Віддалений доступ до роботи, слідкування за новинами, спілкування, здійснення закупівлі продуктів – здавалося, як зізналася сама авторка малюнку, «саме життя з початком карантину перейшло у якусь дивну віртуальну реальність». Реальність, де ти сам на сам з безмежним (іноді холодним, жорстоким) Всесвітом.

Особливої гостроти під час карантину набуло питання організації домашнього навчання дітей (особливо молодшого шкільного та раннього підліткового віку). Відтепер необхідно було не лише перевірити факт виконання домашнього завдання чи надати посильну допомогу у його виконанні, а й організувати (спланувати, скоригувати, іноді – забезпечити) весь процес оволодіння дитиною програмовим матеріалом. На *рис. 2* (*кольорова вкладка __, мал. __*) представлена робота матері школярки – учениці 2-го класу, яка відчувала велику напругу у зв'язку із неспроможністю організації



гармонійного сімейного простору в умовах домашнього навчання доньки. Мама розуміла, що є нагальна потреба прокидатися раніше, щоб забезпечити вчасне виконання усіх необхідних ранкових справ дитиною (тобто – до початку занять). Проте, не зважаючи на усі старання, матері ніяк не вдавалося змусити себе прокинутися раніше (образ «будильника» на малюнку), в результаті чого її невдоволення собою проявлялося в спрямованій агресії на доньку (другий елемент малюнку – «динамік, з якого лунають крики на доньку, яка все робить повільно та неорганізовано: повільно вмивається, повільно їсть, повільно переодягається»). Ці крики породжували «хвилі» (третій елемент малюнку), які, в свою чергу, дестабілізували дитину і вона вже, наче «вихор» (четвертий елемент малюнку), починала крутитися на своєму стільці. Увага розсіювалася, дитина не спроможна була зосередитися на словах учителя та якісно виконувати завдання. В результаті напруження, невдоволення та агресія матері та дитини росли у геометричній прогресії.

Малюнок допоміг матері зрозуміти, як її невдоволення собою дестабілізує психоемоційний стан та поведінку дитини, тому перший наш крок був спрямований на гармонізацію психоемоційного стану самої мами. Для цього було використано метод малювання мандали, в результаті чого було отримано естетично привабливу мандалу із чітко вираженою структурою, яку мама трактувала як необхідність вибудовування чіткої структури розподілу власного часу з концентрацією, в першу чергу, на власних потребах (адже на малюнку «Мій Карантин» насправді взагалі не було образу «Я» мами, лише потреби дитини та неспроможність їх задовольнити). Правильне розставлення пріоритетів («а де ж Я?») допомогло мамі перенести акцент з питання раннього пробудження як потреби дитини на власну потребу (відтепер вона пробуджувалася раніше для себе і використовувала цей час на власні потреби), що допомагало їй зберегти стан спокою та рівноваги. Результат не забарився: на наступних малюнках мами та доньки на тему «Мій Карантин», що були виконані ними рівно за тиждень, з'явився образ «веселки», що символізував радість та задоволення від часу, проведеного спільно, від тих нових форм організації спільного дозвілля, які відтепер постійно відкривали для себе мама й донька.

Таким чином, в основі режимних питань, питаннях розподілу часу та організації ритму життя нерідко лежить проблема ціннісного ставлення до себе. Зверніть увагу ще на одну роботу: на *рис. 3 (кольорова вкладка __, мал. __)* зафіксовано нестачу часу для себе матері трьох дітей (меншому 5 місяців, а старші хлопчики навчаються в по-



чатковій школі). За словами авторки, вона «ніяк не може наздогнати час, який постійно тікає від неї». Аналізуючи роботу, ми звернули увагу на те, що погляд жінки на малюнку спрямований у минуле (вліво). Постало питання: чому та на чому ж вона так зосереджує свою увагу? Було запропоновано у форматі експерименту перенацілити годинники у майбутнє (перемалювати малюнок, зробивши його дзеркальне відображення на звороті аркушу). Лише після того, як жінка дозволила собі намалювати себе на першому годиннику з поглядом, спрямованим вперед (вправо) та звернула увагу на те, як змінилося її зображення (колір, специфіка зображення, розмір та кульки, що символізували легкість), авторка немов «побачила дорогу вперед, у майбутнє» та зрозуміла причину своєї фіксації на минулому (*кольорова вкладка __, мал. __*). Виявляється, з початку карантину вона постійно звиряла усі свої кроки у вихованні дітей та організації побуту з тим, як це свого часу робила її мати, яка саме з початку карантину почала мешкати у них, щоб допомогти по господарству. Така фіксація на ідеї сподобатися власній мамі забирала усі сили у авторки роботи та не залишала часу на їх відновлення. Усвідомлення такої фіксації на очікуванні материнського схвалення допомогло переключити клієнтку на власні потреби та бажання: «А чого насправді хочу Я? Як Я хочу це зробити?» Не тільки «Як правильно, як має бути?» чи «Як би це зробила мама», а «Як хочу Я?». Ось так, крок за кроком («від годинника до годинника») молода мама повертала втрачену здатність отримувати радість від щоденних турбот з догляду за любими та бажаними дітьми, повертала втрачену здатність дарувати собі невеличкі хвилинки відпочинку, турбуватися про себе та дозволяти собі невеличкі приємності.

Ми чудово розуміємо, що такі трансформації малюнків не вирішують означених проблем клієнтів, проте вони запускають процес пошуку шляхів, інших способів дій вирішення тих проблем, що хвилюють. Змінюють вектор свідомості, розширюють кут зору сприйняття оточуючої реальності. Іноді саме такі невеличкі штрихи під час корекції отриманого малюнку допомагали автору усвідомити ті чи інакші причини свого нестабільного психоемоційного стану. Зокрема, на *рис. 5 (кольорова вкладка __, мал. __)* зображено парус на воді, що його розхитують розбурхані хвилі. Споглядання малюнку викликало у авторки стан неспокою через відсутність рівноваги та опори. Але звідки може парус взяти опору, коли він не знає як тримається на воді? Лише уважно придивившись до малюнку, авторка зрозуміла, що там відсутні корма та палуба. Що сталося? Де та як в своєму реальному житті вона згубила цю «основу»?



Промальовуючи палубу та такелаж (кольорова вкладка __, мал. __), вона аналізувала те, як змінилося її життя з початком карантину та знайшла відповіді на свої питання: вона, як і попередні авторки, також «загубила» себе у вирі щоденних турбот з благоустрою життя родини. Тотальна концентрація лише на потребах дітей, відсторонення від власних потреб та ігнорування необхідності їх задоволення («засунула себе на задній план») призвели до втрати власної внутрішньої опори. Жінка зрозуміла: лише повернувши «себе собі», вона зможе повернути втрачену радість та рівновагу.

Аналізуючи ті зміни, які відбувалися у свідомості та житті клієнтів, у нас народилася ідея запропонувати намалювати малюнок на тему «За що я вдячний/вдячна Карантину». Таке незвичне формулювання змушувало замислитися. Виявляється – дякувати було за що. За віднайдення себе, за розуміння сенсу та цінності власного життя, за стосунки, за радість материнства – все не перерахувати. На цих роботах, що ми пропонували у травні 2020 року, народжувалися «серця», що були символом великої, безкорисливої любові, взаємодопомоги, підтримки та турботи, що її проявляли люди за час карантину не лише до своїх ближніх, а й, іноді, до геть чужих людей. Народжувалися гармонійні, структуровані мандали та весняні пейзажі, що символізували «легкість, внутрішню гармонію, баланс та наповненість», що їх автори отримали саме завдяки карантину, оскільки знайшли час для себе, для читання нових книг, медитацій, спілкування з рідними та близькими. Відтепер їх не лякав безмежний Всесвіт, де самотньо блукали їх планети на початку карантину. Тепер вони надихалися тими безмежними можливостями, що їх чекали та насолоджувалися можливістю вільно обирати шляхи власних майбутніх подорожей.

На завершення пропоную вашій увазі слова авторки рисунку 2 (кольорова вкладка __, мал. __), якій на початку карантину так важко було змусити себе прокидатися заради організації навчального простору своєї доньки: «За що я вдячна карантину? Здавалося б, мала бути вдячна за те, що він зачинив мене від соціуму. Та ні! Я вдячна йому за те, що відкрив в мені великий потенціал в роботі, навчив планувати та організовувати день і, звичайно, ще раз нагадав про те, що турбота про себе – це найголовніше. Люби себе і все буде Ок!». Ці слова вона написала якраз тоді, коли розпочався шостий тиждень карантину.

Висновки. Таким чином, методи арттерапії виявилися дієвим інструментом, що в умовах карантину дозволили ефективно працювати із питаннями емоційної депривації дітей та дорослих, сприяли пошуку шляхів та ресурсів у розв'язанні сімейних конфліктів та складних жит-



тевих ситуацій. Робота з малюнком на тему «Мій Карантин» допомагав усвідомити не лише основні причини, а й шляхи вирішення внутрішніх конфліктів особистості, тоді як малюнок на тему «За що можу бути вдячний/вдячна Карантину» сприяв усвідомленню пройдених уроків.

Карантин багатьох змусив зупинити шалену гонитву, змусив зупинитися та замислитися над сенсом власного життя та життя взагалі. Замислитися над власними цінностями та здійснити своєрідну їх ревізію. Напевне, дійсно є істина в словах, що немає гіршого ворога для Людини, аніж вона сама. Ніхто нас не обмежує більше, аніж ми самі. І, можливо, лише опинившись сам на сам з усіма своїми проблемами, ми насправді можемо провести ту інвентаризацію власних цінностей, завдяки якій зможемо інакше побудувати стратегію розвитку власного життя. Зможемо повернути собі втрачені Гармонію та Радість Буття і допомогти в цьому тим, хто поруч.

Література:

1. Вознесенська О., Мова Л. *Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті*. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.
2. Вознесенская Е. Инициационная арт-терапия как отклик на потребности современного клиента. *Простір арт-терапії: зб. наук. статей / редкол.: А.П. Чупріков, О.Бреусенко-Кузнецов, О.Вознесенська*. – Київ : Міленіум, 2006. Випуск 2. С. 12-22.
3. Дилео Дж. *Детский рисунок: Диагностика и интерпретация* / пер. с англ. Е.Фатюшиной. Москва : Апрель Пресс, Психотерапия, 2009. 246 с.
4. Дженнингс С., Минде А. *Сны, маски и образы: Практикум по арт-терапии* / пер. с англ. И.Динерштейн. Москва : Изд-во Эксмо, 2003. – 384 с.
5. Сучилин А., Тихонович Л. Арт-терапия как культурный феномен. *Московский психотерапевтический журнал*. Москва, 2005. № 4. С. 45-80.



УДК 159.9

ОСОБЛИВОСТІ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ ЧЕРЕЗ ОНЛАЙН ЗУСТРІЧІ У ZOOM З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ САМОІЗОЛЯЦІЇ

Касумова Ольга,

магістр, практичний психолог, ХЗОШ №52.

член Правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Харків)

Керівник «ART-Kharkiv» відособленого підрозділу в Харківській області

ВГО «Арт-терапевтична асоціація», тренер, авторка арт-програми,

супервізор

Якименко Марина,

соціальний педагог, член «ART-Kharkiv» відособленого підрозді-

лу в Харківській області ВГО «Арт-терапевтична асоціація»,

тренер-фасілітатор

FEATURES OF ARTTHERAPEUTIC WORK THROUGH ONLINE MEETINGS IN ZOOM WITH THE ELDERLY IN CONDITIONS OF SELF-ISOLATION

Kasumova Olha,

master, practical psychologist of HZOSh №52.

Member of the Board of Art-Therapeutic Association (Kharkiv)

Head of «ART-Kharkiv» of a separate unit in the Kharkiv region of the

NGO «Art-therapeutic association», trainer, author of the art program,

supervisor

Yakymenko Marina,

social pedagogue, member of «ART-Kharkiv»

of a separate division in the Kharkiv region of th.

NGO «Art-therapeutic association», trainer-facilitator

«Для деяких людей відсутність соціальних зв'язків – те саме,

що і відсутність їжі»

Джошуа Морганштейн, психіатр

і фахівець з психічних розладів, пов'язаних з катастрофами

Те, що мистецтво зцілює, люди знали багато тисячоліть тому. Також не-заперечні такі факти, що мистецтво, творчість і креативність нерозрив-но пов'язані, а жити в нашому мінливому світі набагато легше людині творчій. Ідея створення арттерапевтичної роботи «Для тих, кому 60+» через онлайн зустрічі у Zoom, з людьми похилого віку в умовах само-ізоляції лежала на поверхні. У період глобальних потрясінь, ситуацію пандемії і ново введених вимушених заходів щодо запобігання її поши-рення, робота арттерапевта завжди стає особливо затребуваною. Люди поважного віку переживають цілу гаму не самих корисних емоцій, «за-



ражаються» масовою панікою і впадають в стан стресу. Невизначеність, занадто багато новизни і несподіванок, вимушена ізоляція, нав'язана зовнішніми обставинами на які неможливо впливати, то з чим зіткнулися ізольовані пенсіонери. Все перераховане не тільки загострює хронічні захворювання тієї ж серцево-судинної системи, а й опосередковано призводить до загального зниження імунітету. Тобто, переживаючи про те, щоб не заразитися, людина сама себе робить більш вразливою перед вірусом. У статті представлено методи супроводу підтримки літніх людей під час карантину та вимушеної самоізоляції. Також приведені сучасні арттерапевтичні методи супроводу кризових станів клієнтів у віці старше 60 років. Методи рекомендуються для знайомства з власним внутрішнім світом і для відреагування найрізноманітніших емоцій безпечним шляхом. Розглянуті психологічні особливості похилого віку та характеристики процесу адаптації літньої людини до нового, самоізоляції і обмеження спілкування. Надано опис психологічних особливостей людини похилого віку в період адаптації до новизни і несподіванок в ситуації пандемії, виділені фактори, що сприяють і перешкоджають успішній адаптації. Наводиться висновок проте, що арттерапія має переваги в онлайн форматі дає нові можливості для літніх людей та виступає ефективним способом комунікації й особистісного розвитку, допомагає їм взаємодіяти із світом.

Ключові слова: арттерапія, арттерапевтичні зустрічі, арттерапевтичні напрямки, вимушена самоізоляція, старість, ресурс, літні люди.

Идея создания арттерапевтической работы «Для тех, кому 60+» через онлайн встречи в Zoom с пожилыми людьми в условиях самоизоляции лежала на поверхности. В период глобальных потрясений, ситуации пандемии и введенных вынужденных мер по предотвращению ее распространения, работа арттерапевтов всегда становится особенно востребованной. Люди почтенна возраста переживают целую гамму не самых полезных эмоций, «заражаются» массовой паникой и впадают в состояние стресса. Неопределенность, слишком много новизны и неожиданностей. Вынужденная изоляция, навязанная внешними обстоятельствами на которые невозможно влиять, то с чем столкнулись изолированные пенсионеры. Все перечисленное не только обостряет хронические заболевания той же сердечно-сосудистой системы, но и опосредованно приводит к общему снижению иммунитета. То есть, переживая о том, чтобы не заразиться, человек сам себя делает более уязвимым перед вирусом. В статье представлены методы сопровождения поддержки пожилых людей во время карантина и вынужденной самоизоляции. Также современные арттерапевтические методы сопровождения кризисных состояний клиентов в возрасте старше 60 лет. Методы рекомендуются для знакомства с собственным внутренним



миром и для отреагирования эмоций безопасным путем. Также рассмотрены психологические особенности пожилого возраста и характеристики процесса адаптации пожилого человека к новому, самоизоляции и ограничению общения. Дано описание психологических особенностей пожилого человека в период адаптации к новизне и неожиданным ситуациям пандемии, выделены факторы, способствующие и препятствующие успешной адаптации. Приводится вывод о том, что арттерапия имеет преимущества в онлайн-формате дает новые возможности для пожилых людей и выступает эффективным способом коммуникации и личностного развития, помогает им взаимодействовать с миром. *Ключевые слова:* арт-терапия, арт-терапевтические встречи, арт-терапевтические методики, вынужденная самоизоляция, старость, ресурс, пожилые люди.

The article presents methods of accompanying support for elderly people during quarantine and forced self-isolation. Additionally, modern art therapy methods for supporting crisis conditions of clients over the age of 60. The methods are recommended for acquaintance with own inner world and for responding to emotions in a safe way. It is concluded that art therapy has advantages in online format, provides new opportunities for older people and acts as an effective way of communication and personal development and also helps them to interact with the world. The idea of creating art therapy work «For those who are 60+» through online meetings in Zoom with elderly people in self-isolation lay on the surface. In a period of global shocks, the situation of a Pandemic and the imposed forced measures to prevent its spread, the work of art therapists always becomes especially in demand. People of a respectable age experience a whole range of NOT the most useful emotions, «get infected» with mass panic and fall into a state of stress. Uncertainty, too many novelties and surprises, Forced isolation imposed by external circumstances that cannot be influenced, is what isolated pensioners have faced.

Key words: art therapy, art therapy meetings, art therapy techniques, forced self-isolation, oldness, resource, elderly people.

Постановка проблеми. Однією з ознак і проблемою сучасної цивілізації називають демографічну кризу, яка викликала зростання кількості людей похилого віку. І це не тільки про зниження народжуваності, а також про те, що людство змогло створити такі умови, при яких люди живуть довше, ніж раніше.

На сучасному етапі розвитку суспільства людство включає найбільшу кількість старих людей та людей похилого віку порівняно з попередніми епохами. У зв'язку з цим вчені відмічають, що суспільство «старіє». Люди похилого віку сьогодні складають значну частину населення багатьох країн (в тому числі й України), і тенденція до збільшення їх числа зберігається [3].



Згідно даним до Міжнародного дня людей похилого віку (1 жовтня) Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) 2015 року, завдяки успіхам медицини, що дозволила більшій кількості людей жити довше, очікується, що до 2050 р число людей старше 60 років подвоїться, що потребуватиме кардинальних соціальних змін. За період з 2000 по 2050 рр. частка населення світу у віці старше 60 років подвоїться приблизно з 11% до 22%. Очікується, що абсолютна кількість людей у віці 60 років і старше зросте за цей же період з 605 мільйонів до 2 мільярдів чоловік [3]. Після виходу на пенсію, людина може жити в середньому ще 15-20 років. Для багатьох людей стає випробуванням жити у відриві від роботи, звичних соціальних зв'язків, багато хто розцінює цей період як бездіяльний. Тому, уряди мають проводити політику, яка б сприяла продовженню участі літніх людей в суспільному житті і не допускала посилення несправедливості по відношенню до них, що часто зумовлює погане самопочуття в літньому віці.

Активне втручання людства на навколишнє середовище призводить до появи нових захворювань, прикладом чого є нинішня пандемія Covid-19, яка вже вплинула на людство і змінила вже способи життя багатьох. Головна група ризику – це якраз і є люди похилого віку, 60+ і ті, у кого є супутні хронічні захворювання. Особливого ризику в ситуації з поширенням коронавірусу схильні насамперед літні люди, при цьому рівень смертності зростає в геометричній прогресії приблизно з 65 років. У Китаї, наприклад, рівень смертності серед інфікованих у віковій групі до 40 років склав 0,2%, але у віці від 70 до 79 років цей показник підвищився до 8%, а з 80 років – до 14,8% [3]. Для того, щоб запобігти поширенню вірусу, навесні 2020 року в нашій країні частина людей була відправлена на самоізоляцію. Для тих, які знаходяться і так в умовах обмежених соціальних зв'язків, ще більше ускладнилася ситуація через вимушену ізоляцію.

Тому, *метою статті* є аналіз особливостей арттерапевтичної роботи з людьми похилого віку в форматі онлайн зустрічей.

Зі збільшенням тривалості життя, психологи, соціологи та інші фахівці споріднених галузей активно вивчають особливості цього віку, щоб спрогнозувати і допомогти державі правильно планувати соціальну політику, тому що збільшення кількості людей похилого віку має наслідки в різних сферах, наприклад таких як охорона здоров'я та скорочення кількості трудових ресурсів, і це вимагатиме певних програм і додаткового фінансування.

Найважливіші завдання, що стоять перед старістю, не могли б отримати вирішення, якщо б цей вік характеризувався тільки



з позиції нестачі, неповноцінності, згасання. У цьому сенсі на старість можна екстраполювати закон метаморфоз, сформульований Л.С. Виготським, і тоді старість слід характеризувати не як згасаючі здібності, але, перш за все, як якісно відмінну психіку, оскільки розвиток людини є ланцюгом якісних змін [6].

Одна з теорій старіння може бути позначена як діяльнісний підхід (action-theoretical approach) до розвитку особистості. Його представники – Р. Хейвігхерст (R. Havighurst), Г. Кремп (G. Krempen), Ф. Хейл (F. Heil) і ін. Суть цього підходу така: люди своїми діями змінюють власне оточення, розвивають здатність справлятися з важкими ситуаціями, прокладають свій життєвий шлях. Діяльне життя виступає умовою поступального розвитку особистості в пізні роки.

Як підкреслює Л.І. Анциферова, прагнення інтегрувати своє минуле, сьогодення і майбутнє, зрозуміти зв'язок між подіями власного життя притаманне особистості на всіх відрізках її життєвого шляху [1]. Але Е.Еріксон відзначав, що в пізні роки потреба людини виробити цілісний погляд на своє життя стає особливо нагальною. Перевагою його концепції є виділення умов, що сприяють особистості ефективно інтегрувати своє життя. До таких належать: успішне вирішення індивідом нормативних криз і конфліктів, вироблення їм адаптивних особистісних властивостей, вміння витягати корисні уроки з минулих невдач, здатність акумулювати енергетичний потенціал всіх пройдених стадій (дані за [1]).

Як зазначав Д.І. Фельдштейн, саме зараз ламаються старі уявлення про старість. Дедалі очевиднішим стає можливість подовження людського життя, в тому числі і за рахунок внутрішнього саморозвитку самого індивіда. Більш того, діяння літньої людини можуть спрямовуватися не тільки на передачу досвіду, естафети в майбутнє. Існує безмежний резерв розвитку, коли людина, йдучи по старості з життя, залишає свої думки, справи незакінченими, що не зупиненими. Це той резерв, який може і має бути використаний для розвитку людини протягом усього життєвого шляху. У зв'язку з цим, старість як період розвитку має майбутнє, що активно проявляється в тенденції гуманного ставлення до старості – не в поблажливості, а в повазі і захопленні [11].

На сьогоднішній день геронтологи розглядають старість як якісно своєрідну перебудову організму, зі збереженням особливих пристосувальних функцій на тлі загального їх спаду. Більше 30 років тому В.В. Фролькісом була розроблена адаптаційно-регуляторна теорія старіння, згідно з якою в пізньому віці поряд з руйнівними процесами,



скороченням адаптивних можливостей організму існують процеси, спрямовані на підтримку його високої життєздатності, на збільшення тривалості життя, які були названі «вітауктом» (vita – життя, auctum – збільшувати). «Вітаукт» стабілізує життєдіяльність організму, відновлює і компенсує багато змін, викликані старінням, сприяє виникненню нових пристосувальних механізмів [12].

Одним з головних завдань старості, на сьогодні, є збереження власної ідентичності, яка є синтетичним уявленням людини про свої фізичні, психологічні, соціальні, моральні та духовні якості. Підтримання відносної постійності ідентичності передбачає асимілювання подій та обставин в Я-концепцію людини, а також акомодацию чи зміну Я-концепції внаслідок важливих подій у житті людини, виникнення загрози її самосприйняттю. В літніх людей з'являються нові аспекти Я-концепції: збереження сенсу життя, налаштованість на відпочинок, орієнтація на минуле і теперішнє [8].

Також, на думку М. Савчина, оптимальному переживанню старості сприяють духовна і моральна спрямованість особистості, самоактуалізація духовно-морального потенціалу Я, позитивного життєвого досвіду, життєвої мудрості, орієнтація на творчість у взаємодії з молодшим поколінням, у побуті, організації свого дозвілля в переживанні спогадів та складанні заповіту [там само].

Успішність, адаптивність старіння залежить від того, наскільки людина виявляється підготовленою до тих нових завдань, які характерні для пізніх років життя, до зміни свого місця в суспільстві, специфічним для старості важких ситуацій.

Одним з головних чинників, що обумовлюють продовження поступального розвитку особистості в пізні роки, виступає змістовність, творчий характер способу її життя. Продуктивний спосіб життя спирається на систему маловивчених життєтворчих обдарувань особистості [10].

Тому, арттерапія, на нашу думку, як система психологічної допомоги, яка заснована на мистецтві та творчості, зможе допомогти літнім людям досягти особистісної цілісності розвинути їх потенціал та підвищити рівень життя.

Для підтримки літніх людей під час карантину та вимушеної самоізоляції членами відокремленого осередку Харківської області «ART-Kharkiv» ВГО «Арт-терапевтична асоціація» було проведено серію арттерапевтичних зустрічей на платформі Zoom в межах всеукраїнського проекту допомоги населенню під час пандемії Covid-19 «Арт-вітаміни від Арт-терапевтичної асоціації». Програма роботи з людьми



похилого віку в режимі онлайн була підтримана Територіальним центром міста Харкова та ВГО «Арт-терапевтична асоціація».

При Департаменті праці та соціальної політики створено спеціальні структури – територіальні центри соціального обслуговування (надання соціальних послуг), всього в Україні їх близько 600, в місті Харкові їх 9. Крім адресної і натуральної допомоги, є і відділення денного перебування, в якому активні люди похилого віку, можуть брати участь в різних заходах і продовжувати вести активне соціальне життя, дізнаючись нове та займаючись саморозвитком. Саме ці центри і стали опорними в проєкті для літніх людей.

Під час запланованих зустрічей проводилась арттерапевтична робота в різних напрямках та використовуючи різні підходи, презентовані нижче.

Перше заняття – правопівкульне малювання «Жовті тюльпани», метою якого було зняття напруги та знайомство із своєю несвідомою творчою частиною. Інтуїтивно-метафоричне (правопівкульне) малювання – це метод розвитку творчих здібностей та зняття психологічного напруження. Він розроблений художником Бетті Едвардс на підставі досліджень лауреата Нобелівської премії Роджера Сперрі про відмінність функцій правої і лівої півкулі. Живий малюнок таким методом допомагає зрозуміти себе, знайти рішення і вихід з досить непростих ситуацій, адже сам малюнок дає підказку про те, в якому ми стані, яке наше реальне ставлення до ситуації чи стосунків. Він несе в собі глибоку внутрішню роботу, яка веде до більш гармонійного стану. Всі ці процеси відбуваються за рахунок тимчасового гальмування роботи лівої півкулі і людина, не звертаючи увагу на логіку, переносить на папір своє бачення предмета, маючи те, що бачить, не замислюючись про те, правильно чи ні вона малює [7]. Матеріали, які застосовувалися: фарби акварельні, гуаш, акрил, вони майже не мають специфічного запаху, розводяться водою та дуже швидко сохнуть. Також потрібен папір, ватман, пензлі, більший та менший, серветки, склянка з водою.

Ще одним дієвим арт-терапевтичним методом роботи, який був застосований під час онлайн зустрічей з літніми людьми, була **лялькотерапія (друге та третє заняття)**. Лялька така ж давня, як і людина, вона поєднує в собі виховне і сакральне-символічне значення. Витоки лялькотерапії можна знайти в психодрамі Якоба Леві Морено. Існують різні техніки використання лялькотерапії, і всі вони спрямовані на допомогу у проживанні негативних почуттів, виході зі стресових станів, зміцненні психічного здоров'я, поліпшенні



соціальної адаптації, розвиток самосвідомості, вирішення конфліктів в умовах колективної (індивідуальної) творчої діяльності [4]. Учасницям була запропонована презентація: зразки обрядових ляльок, картинки та зразки зображенням українських обрядових ляльок: «Виготовлення ляльки «Берегиня роду»», «Виготовлення ляльки «Пеленанка», «Виготовлення ляльок «Весільна парочка»», книги та альбоми про українські народні іграшки.

Матеріалами для виготовлення ляльок були: клаптики тканини (ситець, сатин або льон) світлого кольору та різнокольорові стрічки, нитки (бавовняні та вовняні), набивка.

В форматі онлайн зустрічей були проведені заняття з ляльками-маппетами (модифікація методики В. Герштенцвейг) та ляльками-мотанками (модифікація методики О. Курдюмова). Особливість роботи з ляльками-маппетами полягає в одночасній діагностичній роботі та внутрішнім діалогом з собою. Така лялька може говорити (вона робиться таким чином, щоб її рот відкривався), тому дає можливість для взаємодії, як міжособистісної так і внутрішньоособистісної.

Ще один варіант застосування лялькотерапії, який позитивно зарекомендував себе в онлайн форматі зустрічей – лялька-мотанка «Берегиня роду». Лялька-мотанка з давніх-давен була оберегом нашого народу, а традиція виготовляти ляльки-мотанки йде ще з язичництва. Мотанка виконується виключно шляхом намотування, вона не має обличчя і несе в собі тепло людських рук, любов і турботу, з якою створена. Символічним є те, що лялька-мотанка не шиється, а робиться лише за допомогою ниток, стрічок, шляхом намотування. Ціллю створення такої ляльки в стало звернення до свого коріння, актуалізація сімейних цінностей та отримання ресурсу через активізацію жіночності та функції оберігати сім'ю, яка з завжди була притаманна нашим жінкам.

Значна увага була приділена **і роботі з тілом, четверте заняття «Моє тіло, мій ресурс»** (модифікація методики М. Міщенко) Л.В. Мова відзначала, що використання тілесних навичок емоційної саморегуляції є дієвим інструментом психологічної самопомоги. Активізація тілесних ресурсів людини відкриває шлях до можливості: почути, побачити, відчувати зв'язок з тілом; зробити тіло видимим і зрозумілим для себе; встановити теплий контакт із собою; збалансуватись; наблизитись до цілісності; досягти внутрішньої зібраності; відчувати стійкість і стабільність; набутти спокою і організованості; «вибудувати» себе зсередини – назовні; стати ближче до правди про себе [4; 9].



Метою роботи з цього напрямку для учасників стало спостереження за тілом та почуттями, де вони виникають в тілі та як змінюються, залежно від різних умов та завдань. Учасники працювали з такими поняттями, як «заземлення», «робота з трьома центрами: сексуальний, емоційний, усвідомлення». Робота з центрами проводилась у формі асоціації з квіткою, яку потрібно було зобразити та описати за певною схемою.

П'яте заняття – малювання мандали «Від хаосу до порядку» (модифікація методики Н. Домбровської), певних зображень в колі, що мають глибинний сенс та сакральне значення. «Мандала» застосовуються як спосіб зцілення, розвитку та саморегуляції. У широкому сенсі слова «мандала» означає закономірність чи симетричну структуру, розташовану навколо центру, який все і об'єднує. Вона визначає характер всіх первинних інтуїтивних уявлень щодо природи реальності, тих уявлень, які визначають наше життя і притаманні кожному з нас. Процес створення такого малюнку є універсальною дією та певним ритуалом самоінтеграції, він стає засобом розв'язання внутрішніх конфліктів. Малюючи коло та заповнюючи його певними символами людина малює свій внутрішній світ у цей момент, стан, Свідомість, себе справжньою, поза соціумом, свою духовну сутність, створюючи персональний символ, який відображає те, чим вона є в даний момент [4]. Заняття називалося «Мандала: від душевного хаосу до порядку». Акцент робився на стан «тут і тепер». Для виготовлення мандали застосовувалася техніка малювання «по-мокрому». Вона полягала у нанесенні різних кольорів акрилової фарби або гуаші на мокрий аркуш паперу, хаотично, спостерігаючи, як вони змішуються та заповнюють простір. Конкретний малюнок створювався із хаотичної кольорової плями.

На **шостій зустрічі** учасникам було запропоновано попрацювати в руслі образотворчої арттерапії та створити капелюшок. Заняття називалась «**В капелюшку королеви**», в основу якого покладена модифікована методика О.Вознесенської [2]. Метою даної роботи було проаналізувати співвідношення внутрішнього та зовнішнього прагнення прикрашати себе. В інструкції було запропоновано створити такий капелюшок, в якому можна було б піти на прийом до самої королеви та який би відображав внутрішній світ автора. Для вираження змістів внутрішнього світу були застосовані різні образотворчі матеріали а саме тканинні клапти різні за розміром і структурою, фетр, тюль. Блискітки, атласні стрічки, а також картон, клей та степлер, які сприяли створенню особливих умов та середовища



для зцілення. Одна з учасниць встигла створити дві капелюшки і одна з них була та, про яку вона мріяла з молодості.

Сьоме заняття, яке називалось «*Сад моєї душі*» (модифікація методики А. Нікітіною), було присвячене актуалізації внутрішніх, прихованих процесів учасників та пошуку ресурсів. Для цього, їм було запропоновано створити сад із серветок, кольорового паперу та картону, чи намалювати його, можна було при можливості застосовувати природні матеріали: шишки, жолуді, сушені ягоди, листя. Саморобки учасників свідчили про прояви їх особистості назовні та були пов'язані як з теперішнім станом, так і з минулим й сприяли отриманню інсайтів і вільному вираженню думок.

Восьме, заключне заняття – «*Чарівні візерунки*», було присвячене роботі з природними матеріалами, а саме сіллю.

Природний матеріал, з яким людина взаємодіє кожен день, має величезне психотерапевтичне значення. Сіль, це субстанція, що має такі властивості як сипкість, шорсткість, здатність заповнювати простір, переміщатися, приймати різну форму і колір, бути фоном для малюнка і т. д. Сіль зручна для роботи в групі, коли необхідна невелика кількість матеріалу. Сіль легко струшується і не залишає слідів на одязі. І сіль є в кожній оселі. Сіль – не тільки речовина, яка необхідна людині для життєдіяльності, а й цікавий матеріал для дослідів, спостережень і творчості. Методика арттерапії із сіллю надає клієнту можливість переживати, усвідомлювати будь-яку життєву ситуацію, будь-яку маленьку проблему способом найбільш зручним для психіки людини – через малюнок, бо малюнок може розповісти про внутрішній світ людини краще та змістовніше, ніж його творець. Створені з солі образи легко піддаються трансформації та зміні. Цей природний матеріал трансформує в позитив будь-які емоції людини, дає життєвий ресурс і допомагає заспокоїтися. При роботі із сіллю «включаються» фантазія та уява, формується відчуття зв'язку і контролю над власним внутрішнім світом [5].

Методика, яка використовувалась на занятті, була модифікована О. Касумовою, та спрямована на створення ресурсів, дозволяє знизити тривогу, розслабитися, впоратися зі стресом і негативними емоціями [5]. Учасники, спостерігаючи за рухами фарби уздовж ліній солі, уявно подорожують в світ своїх бажань, почуттів і можливостей – туди, де ми всі справжні.

Проаналізувавши проведені заняття, ми виділили **особливості арттерапевтичної роботи з літніми людьми** в онлайн форматі:



- Повільність – процеси самоаналізу запускаються у людей цього віку повільніше, ніж в молодих; за довгий час життя ними вироблено багато різних механізмів психологічного захисту та блоків. Тому їм потрібно більше часу та кількості занять та детальніша інструкція для того, щоб активізувати власне несвідоме.

- Важкість освоєння сучасних медіатехнологій, погане знання інтернет сервісів та старі пристрої, які не дають можливості брати участь в онлайн зустрічах в повному обсязі. Також нашим учасникам було важко створювати щось нове та працювати без шаблонів.

- Значним плюсом такої роботи була здатність концентруватися на занятті, бажання розібратись в темі, активний зворотний зв'язок, прагнення ділитись життєвим досвідом та відсутність страху задавати питання.

- Детальність в розумінні теми заняття та інструкції. Люди зрілого віку потребують більш детальних пояснень, особливо на тему того, для чого виконувати саме це завдання, що це їм дасть.

- Звертання до минулого досвіду як один з ресурсів. Згадування минулого давало можливість доторкнутися до несвідомого, приносило задоволення та надихало.

Висновки. Старість – це новий етап можливостей та відкриттів для людини, з перебудовою звичного темпу життя. Для задоволення багатьох потреб людини в цьому віці можна застосовувати арттерапію. Арттерапія в онлайн форматі дає нові можливості для літніх людей та виступає ефективним способом комунікації й особистісного розвитку, допомагає їм взаємодіяти із світом. Однак, ефективність багато в чому визначається кваліфікацією психолога, психотерапевта, соціального працівника, його вмінням і бажанням працювати, його особистими вподобаннями й пристрастями. Всі методи арттерапії описані в даній статті, досить сучасні і результативні при їх використанні з людьми похилого віку в форматі онлайн зустрічей.

Література:

1. Анцыферова Л. И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности. *Психологический журнал*. Т. 17, № 6. М., 1996. С. 60-71.

2. Вознесенская О.Л. Дело – в шляпе. *Простір арт-терапії: вершини усвідомлення*: Матеріали ІХ Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції, м. Київ, 24-26 лютого 2012 р. За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдюнової, О.А. Бреусенка-Кузнецова, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Золоті ворота, 2012. С. 110-112.

3. Всемирный доклад о старении и здоровье / ВОЗ URL: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789244565049_rus.pdf;jsessionid=461179F4AE71E44CAB5106DCACB2CC04?sequence=10



4. Енциклопедичний словник з *арт-терапії* / (колектив авторів); за заг. наук. ред.: О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.

5. Касумова О. Психологічні аспекти застосування солі в арттерапевтичній роботі. *Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи*: матеріали Всеукраїнського науково-практичного інтернет-семінару, м. Кропивницький, 23-29 квітня 2020 року. URL: <https://drive.google.com/file/d/1gVMspxJBWmdh1b-DGUxr3ZwYB3NuXJx8/view>

6. Комплексний демографічний прогноз України на період до 2050 р. (колектив авторів)/ за ред. чл.-кор. НАНУ, д.е.н., проф. Е.М. Лібанової. Київ: Український центр соціальних реформ, 2006. 138 с.

7. Насонова О. Застосування методики інтуїтивного малюнку та МАК у розвитку творчого потенціалу та особистості. *Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи*: матеріали Всеукраїнського науково-практичного інтернет-семінару, м. Кропивницький, 23-29 квітня 2020 року. URL: <https://drive.google.com/file/d/187sMjIz-rIFouT79lImnkVV5NdwdPiBI/view>.

8. Савчин М.В., Василенко Л.П. *Вікова психологія*: Навч. посіб. 3-тє вид. перероб., доповн. Київ: ВЦ «Академія», 2017. 386 с.

9. Скнар О.М. Тілесні техніки саморегуляції як ресурс при стресі. *Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи*: матеріали Всеукраїнського науково-практичного інтернет-семінару, м. Кропивницький, 23-29 квітня 2020 року. URL: <https://drive.google.com/file/d/1gVMspxJBWmdh1b-DGUxr3ZwYB3NuXJx8/view>

10. Ушакова І.М. *Геронтопсихологія*: підручник. Харків: НУЦЗУ, 2014. 236 с

11. Фельдштейн Д.И. *Психологія взросления*. М.: МПСИ, «Флінта», 1999. 672 с.

12. Фролькис В.В. *Системний підход, саморегуляція и механізми старения. Геронтологія и гериатрія*. Киев, 1985. С. 12-23.



СПІЛЬНИЙ МАЛЮНОК ОНЛАЙН

Луценко Олена,

*методист психологічної служби районного науково-методичного центру
управління освіти Подільської РДА,
практичний психолог СШ № 114 м. Києва,
член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

JOINT DRAWING ONLINE

Lutsenko Olena,

*Methodist of psychological service District scientific and methodical center
Department of Education of Podilsky District State Administration in Kyiv,
Practical psychologist of a specialized school № 114 in Kyiv,
Member of the Board of Art-Therapeutic Association (Kyiv)*

Окреслено ситуацію з вимушеними обмеженнями під час пандемії як таку, що стала причиною призупинення виробничої взаємодії та безпосереднього міжособистісного спілкування. Зазначено, що сучасні технології пропонують достатню кількість додатків для здійснення комунікації онлайн. Використання мережевих сервісів дозволяє у безпечній формі здійснювати соціальну взаємодію в тих видах діяльності, де переважає спілкування. Найбільше навантаження при цьому припадає на когнітивну сферу учасників онлайн комунікації. Емоційна сфера особистості перебуває у стані напруги, що спричинена ситуацією всесвітньої пандемії. Творчість є тим самим видом діяльності, що орієнтована на чуттєву сферу особистості. Спільна творчість сприяє встановленню зв'язків та розвитку взаємодії між учасниками. В статті описано досвід застосування методики «Спільний малюнок» за допомогою хмарної платформи для проведення онлайн відеоконференцій. Зазначені критерії вибору онлайн сервісу для проведення групової творчої роботи. Представлено два варіанти методики, що були випробувані під час вебінарів. Розглянуто особливості спільної діяльності групи в онлайн форматі. В результаті роботи з'ясовано, що характерні ознаки спільної діяльності при взаємодії в онлайн форматі мають певні особливості. Взаємна перцепція дуже обмежена у порівнянні із безпосереднім спілкуванням. Емоційний стан кожного учасника можна визначити виключно з його слів. Керівництво процесом спільної діяльності здійснювати важко через фізичну недосяжність учасників. Результат діяльності є неочікуваним. В процесі спільної творчої діяльності учасники пережили яскраві емоції та отримали задоволення від процесу і результату. Спільна творчість в онлайн форматі мала суб'єктивну новизну для переважної кількості учасників, що є початковим етапом у формуванні вмінь і навичок загальної креативності. Зазначено, що онлайн занят-



тя із застосуванням методики «Спільний малюнок» були проведені з учнями молодшого та середнього шкільного віку. В результаті проведеної роботи зроблено висновок, що запропонований онлайн варіант методики сприяє налагодженню соціальних стосунків та зменшенню емоційної напруги в умовах вимушеної соціальної ізоляції.

Ключові слова: онлайн-комунікація, соціальна взаємодія, спільна діяльність, спільний малюнок, арттерапія.

Определено ситуацію с вынужденными ограничениями во время пандемии как такую, которая стала причиной приостановки производственного взаимодействия и непосредственного межличностного общения. Отмечено, что современные технологии предлагают достаточное количество приложений для осуществления коммуникации онлайн. Использование сетевых сервисов позволяет в безопасной форме осуществлять социальное взаимодействие в тех видах деятельности, где преобладает общение. Наибольшая нагрузка при этом приходится на когнитивную сферу участников онлайн коммуникации. Эмоциональная сфера личности находится в состоянии напряжения, вызванного ситуацией всемирной пандемии. Творчество является тем самым видом деятельности, которая ориентирована на чувственную сферу личности. Совместное творчество способствует установлению связей и развитию взаимодействия между участниками. В статье описан опыт применения методики «Совместный рисунок» с помощью облачной платформы для проведения онлайн видеоконференций. Указаны критерии выбора онлайн сервиса для проведения групповой творческой работы. Представлены два варианта методики, которые были испытаны во время вебинаров. Рассмотрены особенности совместной деятельности группы в онлайн формате. В результате работы установлено, что характерные признаки совместной деятельности при взаимодействии в онлайн формате имеют определенные особенности. Взаимная перцепция очень ограничена по сравнению с непосредственным общением. Эмоциональное состояние каждого участника можно определить исключительно с его слов. Руководство процессом совместной деятельности осуществлять трудно из-за физической недоступности участников. Результат деятельности является неожиданным. В процессе совместной творческой деятельности участники пережили яркие эмоции и получили удовольствие от процесса и результата. Совместное творчество в онлайн формате имело субъективную новизну для подавляющего числа участников, что является начальным этапом в формировании умений и навыков общей креативности. Отмечено, что онлайн занятия с применением методики «Совместный рисунок» были проведены с учащимися младшего и среднего школьного возраста. В результате проведенной работы сделан вывод, что предложенный онлайн вариант методики способствует налаживанию социальных отношений и уменьшению эмоционального напряжения в условиях вынужденной социальной изоляции.



Ключевые слова: онлайн коммунікація, соціальне взаємодія, спільна діяльність, спільний рисунок, арт-терапія.

The situation with forced restrictions during the pandemic is outlined as one that led to the suspension of production interaction and direct interpersonal communication. It is noted that modern technologies offer a sufficient number of applications for online communication. The use of network services allows in a safe way to carry out social interaction in those activities where communication predominates. The greatest load falls on the cognitive sphere of the participants of online communication. The emotional sphere of the individual is in a state of tension caused by the situation of the global pandemic. Creativity is the same type of activity that focuses on the sensory sphere of personality. Collaborative creativity helps to establish connections and develop interaction between participants. The article describes the experience of using the technique of «Joint drawing» using a cloud platform for online video conferencing. The criteria for choosing an online service for group creative work are indicated. There are two variants of the technique that were tested during webinars. Features of joint activity of group in an online format are considered. As a result, it was found that the characteristics of joint activities in the interaction in the online format have certain features. Mutual perception is very limited compared to direct communication. The emotional state of each participant can be determined solely from his words. It is difficult to lead the process of joint activities due to the physical inaccessibility of the participants. The result of the activity is unexpected. In the process of joint creative activity, the participants experienced vivid emotions and enjoyed the process and the result. Collaborative creativity in the online format had a subjective novelty for the vast majority of participants, which is the initial stage in the formation of skills and abilities of general creativity. It is noted that online classes using the method of «Joint drawing» were conducted with students of primary and secondary school age. As a result of this work, it was concluded that the proposed online version of the method helps to establish social relations and reduce emotional stress in conditions of forced social isolation.

Key words: online communication, social interaction, joint activities, joint drawing, art-therapy.

Проблема. Обмеження, зумовлені майже всесвітнім карантинном навесні 2020 року, торкнулися усіх сфер життєдіяльності суспільства. Безпосереднє міжособистісне спілкування, на жаль, не стало виключенням. Опинившись в ізоляції, люди, як істоти соціальні, почали шукати можливості відновлення зв'язків та взаємодії.

Мережа інтернет, яку нещодавно критикували за те, що вона поглинула весь світ, в даних умовах стала тим самим рятувальним «колом», який допоміг людям не загинути у самотності, а навпаки зберег-



ти старі та утворити нові соціальні зв'язки. Сучасні мережеві технології створили велику кількість сервісів, платформ, додатків для гаджетів, що дозволяють спілкуватися з друзями та колегами по всьому світу. В умовах карантину ці сервіси привернули до себе найбільшу увагу професіоналів, для яких спілкування є провідною функцією та основним робочим інструментом. Керівники установ і організацій, адміністратори різних ланок, а також педагоги, психологи, соціальні працівники швидко освоїли новий формат спілкування і перелаштувалися на проведення роботи в режимі онлайн.

Метою статті є презентація досвіду застосування методики «Спільний малюнок» за допомогою хмарної платформи в груповій роботі для підтримки соціальної взаємодії та зменшення емоційної напруги в умовах вимушеної ізоляції.

Виклад основного матеріалу статті. Соціальна взаємодія, як система взаємообумовлених соціальних дій, є невід'ємною частиною суспільного життя. Обмін інформацією, досвідом, діями та взаємний вплив сприяють розвитку як окремих суб'єктів, так і суспільства в цілому [3, с.90-91].

Серед дослідників, які вивчали соціальну взаємодію, переважна більшість соціологів: Г. Зіммель (безособова взаємодія), Е. Дюркгайм, Т. Парсонс, Р. Мертон (функціоналізм), М. Вебер (розуміння мотивів, співвіднесення цінностей), Б. Скіннер (біхевіоризм), Дж.Хоманс (теорія соціального обміну), Ч. Кулі (теорія «дзеркального Я»), Дж. Мід (символічний інтеракціонізм), А. Шюц (феноменологічна теорія), М. Кастельс (теорія мережевого суспільства) та ін..

У своїй роботі ми спираємось на типологію спільної діяльності (Л.І. Уманський) [8], та характерні ознаки спільної діяльності (А.Л. Журавльов) [2; 5].

В умовах карантину 2020 року провідним стало вербальне спілкування за допомогою мережевих сервісів. Навіть дії та взаємний вплив відбувалися у словесній формі. Таким чином, при здійсненні онлайн комунікації основне навантаження припало на когнітивну сферу, що стало причиною збільшення психологічного і фізичного напруження учасників взаємодії, а також своєрідної консервації їх емоцій.

У своєму дослідженні ми намагалися відшукати варіанти онлайн взаємодії, які б сприяли прояву емоцій учасників та дозволяли виконувати саме фізичні дії. Особливо, це важливо для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, для яких фізичний рух є умовою загального розвитку.

Творчість – специфічний вид діяльності, зорієнтований саме на чуттєву сферу. У всіх своїх видах і проявах творчість дозволяє людині



передати емоції, почуття, переживання іншим людям. А спільна творча діяльність сприяє швидкому встановленню контактів та розвитку взаємодії між її учасниками [1, с. 234].

Особливістю арттерапії, як системи психологічної допомоги, є не тільки безпосереднє спілкування з клієнтом, а й опосередкована взаємодія через творчий продукт.

Саме тому, у пошуках варіантів для здійснення соціальної взаємодії та стабілізації емоційного стану в умовах вимушеної ізоляції ми обрали арттерапевтичну методику «Спільний малюнок», застосування якої у безпосередній взаємодії учасників в реальному житті сприяє налагодженню між ними конструктивних стосунків.

Для проведення арттерапевтичної роботи ми спрямували нашу увагу на ті онлайн сервіси, які дають можливість здійснити саме творчу взаємодію.

При виборі онлайн сервісу для проведення групової роботи і здійснення спільної творчої діяльності ми спиралися на такі критерії:

- доступність для використання на стаціонарному комп'ютері, ноутбучі та смартфоні;
- легкість налаштування і користування сервісом для звичайного користувача;
- можливість участі у онлайн відеоконференції одночасно 20 й більше осіб;
- відсутність додаткової оплати для учасників та невелика сума оплати для організатора відеоконференції;
- наявність поля для спільної творчості.

Після тестування різноманітних сервісів для онлайн комунікації ми зупинили свій вибір на платформі, яка має панель інструментів для творчості, а також дає можливість використання спільного екрану всіма учасниками конференції одночасно.

Перша зустріч (3 особи) перетворилася на детальне вивчення можливостей користування сервісом з використанням різних пристроїв (*кольорова вкладка __, мал. __*). Фактично метою спільної роботи стало створення покрокової інструкції користування для майбутніх учасників та інструкції з керівництва для організаторів подальших групових зустрічей .

Друга зустріч (20 осіб) – презентація самої ідеї спільної творчої взаємодії онлайн та її випробування в груповій роботі з працівниками психологічної служби системи освіти Подільського району м. Києва. В процесі зустрічі з'ясувалися особливості та певні складнощі у застосуванні методики «Спільний малюнок» в онлайн форматі (*кольорова вкладка __, мал. __*).



Третя зустріч (30 осіб) – безпосередньо групова робота під час відеоконференції з психологами та педагогами м. Києва та м. Харкова, подальше обговорення результату та процесу спільної творчості.

В процесі онлайн роботи ми випробували два варіанти виконання методики «Спільний малюнок».

Варіант 1, «Каракулі» (кольорова вкладка __, мал. __):

- кожний учасник на спільному екрані малює будь-яку криву лінію;
- учасники відшукують, по черзі показують та називають різні образи;
- спираючись на знайдені образи, учасники створюють спільну історію в усній або письмовій формі;
- обговорення, підведення підсумків.

Варіант 2, «Тематичний малюнок» (кольорова вкладка __, мал. __):

- організатор зустрічі задає тему спільного малюнка або її разом обирають учасники під час обговорення;
- на спільному екрані всі одночасно виконують малюнок на задану тему;
- обговорення, підведення підсумків.

В першому варіанті переважало вербальне спілкування. В другому – більше невербальних дій, спрямованих на виконання малюнка.

Весь процес спільної творчості нашої групи пройшов дуже бурхливо і емоційно. Переважали спонтанні дії: учасники спочатку щось малювали, а потім це одразу видаляли. Певні образи з'являлися на екрані методом спроб і помилок. Спочатку кожний учасник намагався виконати лише свою частину малюнка, а потім поступово всі стали доповнювати деталями малюнки інших учасників. По завершенню роботи всі відзначили, що потребують додаткового часу для засвоєння техніки роботи такими інструментами для творчості, як комп'ютерна миша (для комп'ютера) та власний палець на сенсорному екрані (для ноутбука). Користувачі смартфонів з одного боку відзначили меншу кількість опцій для малювання через певні обмеження самого додатка, але з іншого – більш доступне і легке управління на сенсорному екрані.

При обговоренні учасники відзначили наступне:

- задоволення результатом спільної творчості, незважаючи на його непередбачуваність;
- яскраві емоції та переживання у процесі спільної творчості: перед початком роботи переважна більшість учасників відчували інтерес та цікавість; під час роботи – включеність, захоплення процесом, єдність зі спільнотою; по завершенню – радість і задоволеність від успіху;



- обмеженість та опосередкованість невербальної взаємодії у процесі спільної творчості, що виявилось незвичною, але дуже цікавою характеристикою онлайн спілкування. Деякі з учасників намагалися відчувати, зрозуміти і спрогнозувати дії інших, спираючись на ті малюнки, що з'являлися на спільному екрані.

Загалом, ми вважаємо, що досвід застосування арттерапевтичної методики «Спільний малюнок» в онлайн форматі є позитивним. За Л.І. Уманським [9] діяльність нашої групи була спільно-взаємодіючою. В процесі роботи налаштованість на взаємодію учасників групи була дуже високою. Велике бажання створити щось разом компенсувало низький рівень технічного володіння інструментами і спонукало до подальшого навчання і розвитку. Майже для всіх учасників спільна творча діяльність у онлайн форматі мала суб'єктивну новизну, що є початковим етапом у формуванні вмінь і навичок загальної креативності [7, с. 327]. В процесі групової роботи учасники познайомилися з колегами з інших регіонів країни та домовились започаткувати спільні онлайн проекти. Також ми зустрілися з високим проявом спонтанності у процесі творчості, що можна розцінювати як один із доказів зменшення внутрішньої напруги учасників.

В результаті проведеної роботи ми з'ясували, що характерні ознаки спільної діяльності [2; 5, с. 367] при взаємодії в онлайн форматі мають наступні особливості.

- Співприсутність учасників у просторі є умовною із незначною затримкою зворотнього зв'язку у часі.

- Невербальний контакт, обмін діями відбувається опосередковано за допомогою спільного віртуального екрану, який водночас є полем спільної діяльності.

- Взаємна перцепція дуже обмежена у порівнянні із безпосереднім спілкуванням. Фактично неможливо орієнтуватися на тілесні прояви учасників групової взаємодії. Інформацію про емоційний стан можна отримати лише зі слів кожного учасника. Для вирішення цієї проблеми організатору варто наголошувати на необхідності працювати з включеною камерою та формувати групи з такою кількістю учасників, яка буде вміщатися на боковій панелі поруч з екраном.

- Спільна мета діяльності, що відповідає загальним інтересам групи, формується в процесі обговорення, яке потребує чіткої організації та керування з боку ведучого.

- Результат спільної діяльності може бути неочікуваним через неможливість контролювати дії кожного окремого учасника.



• Керівництво процесом здійснювати необхідно і можливо, але воно потребує гнучкості з боку організатора і надання більших повноважень іншим учасникам процесу.

• Розподіл повноважень між учасниками є дуже умовним, а якість їх виконання залежить від ступеня особистісного контролю кожного.

• Конкретні дії кожного учасника майже не піддаються зовнішньому контролю в силу його фізичної недосяжності.

Після участі в спільній творчій груповій роботі практичні психологи провели низку онлайн занять на тему емоцій із застосуванням методики «Спільний малюнок» з учнями молодшого та середнього шкільного віку. Варто зазначити, що окрім покращення настрою та задоволення від спілкування з однолітками, однією з переваг творчої онлайн роботи школярі назвали можливість проявити себе в інший спосіб без обмежень та покарань. На наш погляд, така можливість символічно порушити певні правила карантину у безпечній для здоров'я індивіда формі сприяє зменшенню внутрішньої напруги. Вважаємо необхідним звернути на це увагу батьків та педагогічних працівників з метою побудови виховного та освітнього процесів з використанням системи заохочень, розвитку самоконтролю, взаємоповаги та партнерства.

Висновки. В результаті проведеної роботи з психологами, педагогами та учнями молодшого та середнього шкільного віку можемо зробити висновок, що застосування арттерапевтичної методики «Спільний малюнок» в онлайн форматі:

- сприяє встановленню контактів та розвитку соціальної взаємодії між учасниками;
- зменшує фізичне та емоційне напруження;
- створює умови для розкриття творчого потенціалу учасників;
- сприяє розвитку здатності до самоконтролю.

Для якісного та успішного проведення творчих занять за допомогою хмарної платформи для проведення онлайн відеоконференцій та вебінарів організатору слід формувати групи з невеликою кількістю учасників (5 осіб), виявляти гнучкість у керівництві та надавати окремі повноваження учасникам творчого процесу.

Література.

1. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / за ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ : Золоті ворота, 2017. 312 с.
2. Журавлев А. Л. Совместная деятельность как объект социально-психологического исследования / *Совместная деятельность: методология, теория, практика* / отв. ред. А. Л. Журавлев, П. Н. Шихирев, Е. В. Шорохова. Москва : Наука, 1988. С. 19-36.



3. Коваленко А. Б., Корнев М. Н. *Соціальна психологія: Підручник*. Київ, 2006. 400 с.
4. Майерс Д. *Социальная психология*. СПб. : Питер, 2004. 794 с.
5. *Психологический словарь* / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. Москва : Политиздат, 1990. 494 с.
6. *Практикум по арт-терапии* / под ред. А.И. Копытина. СПб. : Питер, 2001. 448 с.
7. *Психологія: Підручник* / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; / за ред. Ю. Л. Трофімова. Київ : Либідь, 2005. 560 с.
8. Туриніна О. Л. *Психологія творчості: навч. посіб.* Київ : МАУП, 2007. 160 с.
9. Уманский, Л. И. *Психология организаторской деятельности школьников: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов*. Москва : Просвещение, 1980. 160 с.



УДК 159.9

**МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ
«АРТТЕРАПЕВТИЧНОГО ТЕАТРУ»
У РОБОТІ ПСИХОЛОГА**

Сергієнко Ірина,

кандидат психологічних наук,

доцент Черкаського національного університету

імені Богдана Хмельницького,

керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»

у Черкаській області (Черкаси)

**POSSIBILITIES OF APPLYING THE METHOD
«ART THERAPEUTIC THEATER»
IN THE WORK OF A PSYCHOLOGIST**

Serhiienko Iryna,

candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor of Bohdan Khmelnytsky

National University of Cherkasy,

head of the unit of the «Art Therapeutic Association»

in the Cherkasy region (Cherkasy)

У статті представлено новий авторський метод «Арттерапевтичний театр» та специфіку його застосування в умовах загальної стресової ситуації, спричиненої пандемією COVID-19. Вказано на актуальність вирішення наукового завдання зі створення та розробки психологічного методу, який би сприяв зниженню рівня стресу в психіці особи. «Арттерапевтичний театр» – метод, розроблений автором з метою упередження розвитку посттравматичних розладів психіки у населення. Автор пропонує здійснювати психопрофілактику шляхом створення умов, що сприятимуть вираженню актуальних почуттів арттерапевтичними та театралізованими засобами. Розкрито цілі, завдання та процедури використання вказаного методу у процесі надання онлайн психологічної підтримки населення засобами арттерапії та драматерапії. Спираючись на теоретико-методологічні положення людиноцентрованого (клієнтцентрованого) підходу К. Роджерса та терапії експресивними мистецтвами Н. Роджерс, автор розробила даний метод групової онлайн психологічної підтримки. У статті узагальнено досвід роботи арттерапевтичного театру он-лайн за організаційної, моральної та технічної підтримки ВГО «Арт-терапевтична асоціація» в рамках загально-українського волонтерського психологічного проєкту «Арт-Вітаміни». Метод реалізовувався у квітні-червні 2020 року під час загального та часткового карантину в Україні. Автором додано



нові принципи надання учасниками зворотного зв'язку у групі арттерапевтичного театру, орієнтовані на взаємопідтримку. Це – акцентування позитивних емоційних моментів у висловлюваннях учасників; відмічання ресурсних деталей в образотворчій роботі; уникнення інтерпретацій творчих виробів інших учасників; посилення особистісного потенціалу одне одного вираженням теплої ставлення, тощо. У статті вказано часові межі та послідовність методик, застосованих протягом циклу онлайн групових занять. Надано опис процедури роботи арттерапевтичного театру онлайн. Автор розкрив основні п'ять етапів роботи групи: знайомство, виконання образотворчого виробу, перегляд відеопродукції, спонтанне інсценування, підведення підсумків. У статті презентовано приклад інструкції до авторської психологічної вправи у контексті роботи групи арттерапевтичного театру. Надано висновки щодо можливості реалізації методу «Арттерапевтичного театру» з метою надання психологічної підтримки онлайн.

Ключові слова: терапія експресивними мистецтвами, арттерапія, арттерапевтичний театр, драматерапія, психологічна допомога онлайн, принципи психологічної підтримки в групі, людиноцентрований підхід.

В статье представлен новый авторский метод «Арт-терапевтический театр», описана специфика использования его в условиях массовой стрессовой ситуации, вызванной пандемией COVID-19. Отмечена актуальность решения научной задачи по созданию и разработке психологического метода, который будет способствовать снижению уровня стресса у граждан. «Арт-терапевтический театр» – метод, разработанный автором с целью предупреждения развития посттравматических расстройств у населения. Автор предлагает осуществлять психопрофилактику путем создания условий для выражения личностью актуальных чувств арт-терапевтическими и театрализованными способами. Раскрыты цели, задачи и возможности использования указанного метода в процессе предоставления он-лайн психологической поддержки населению средствами арт-терапии и драматерапии. Автор разработывала данный метод групповой он-лайн психологической поддержки, опираясь на теоретико-методологические положения человекоцентрированного (клиент-центрированного) подхода К. Роджерса и терапии экспрессивными искусствами Н. Роджерс. В статье обобщен опыт работы арт-терапевтического театра он-лайн в рамках волонтерского проекта «Арт-Витамины», организованного Всеукраинской общественной организацией «Арт-терапевтическая ассоциация» в апреле-июне 2020 года. Автором предложены дополнительные принципы предоставления участниками обратной связи в группе арт-терапевтического театра, ориентированные на взаимное ободрение. К ним относятся – поддержка позитивных эмоциональных моментов в высказываниях участников; акцентирование ресурсных деталей в художественной работе; отказ от интерпретаций творческих изделий других участ-



ников; усиление личностного потенциала друг друга выражением теплого отношения и т. д. В статье отражены временные параметры и последовательность использованных арт-методик на протяжении он-лайн групповых занятий. Представлено описание процедуры работы арт-терапевтического театра онлайн. Автор раскрыла основные пять этапов работы группы: знакомство, создание арт-терапевтического изделия, просмотр тематического видеоматериала, спонтанная инсценировка, подведение итогов. В статье представлена инструкция к психологическому упражнению в контексте работы группы арт-терапевтического театра. Сделаны выводы относительно возможности реализации метода «Арт-терапевтического театра» он-лайн с целью оказания психологической поддержки населению.

Ключевые слова: терапия экспрессивными искусствами, арт-терапия, арт-терапевтический театр, драматерапия, психологическая помощь онлайн, принципы психологической поддержки в группе, человеко-центрированная терапия.

The article presents a new author's method «Art Therapeutic Theater». The specifics of its use in conditions of massive stress caused by the COVID-19 pandemic are described. The urgency in solving the scientific problem of creating and developing a psychological method that would help reduce stress in the human psyche is indicated. «Art Therapeutic Theater» - a method created by the author to prevent the development of post-traumatic mental disorders. The author proposes using art therapy and theatrical means for psychoprophylaxis. Based on the principles of human-centered (client-centered) approach and therapy of expressive arts, the author developed a method of psychological assistance (support) «Art Therapeutic Theater». A description of the online experience of the «Art Therapeutic Theater» is provided. The purposes, tasks and possibilities of using this method in the course of providing psychological support by means of art therapy are presented. The author relies on the theoretical and methodological ideas of the human-centered (client-centered) approach of K. Rogers and therapy with expressive arts N. Rogers. The method was implemented in accordance with the volunteer psychological project «Art-Vitamins», organized by the All-Ukrainian public organization «Art Therapeutic Association» in April-June 2020 during general and partial quarantine in Ukraine. The author proposes additional principles for providing feedback to participants in the group of art-therapeutic theater, focused on mutual support. It is the support of positive emotional moments in the statements of the participants; the marking resource details in art work; avoidance of interpretations of creative products of other participants; strengthening each other's personal potential by expressing a warm attitude, etc. The article indicates the terms and sequence of methods used during the cycle of online group classes. The author revealed the main stages of the group's work: acquaintance,



performance of a visual product, viewing of video products, spontaneous staging, summarizing. The article presents instruction for psychological exercise from the proposed method in the context of an expressive art therapy approach. Conclusions on the possibility of implementing the method of «Art Therapeutic Theater» online are given.

Key words: expressive arts therapy, art therapy theater, drama therapy, psychological help online, principles of psychological support, client-centered therapy.

Проблема. Сучасне суспільство опинилося у новій раніше невідомій психологічній науці ситуації, коли світ загалом потрапив в спільну стресову ситуацію. Смертельна небезпека від невидимого ворога, з яким медицина не може впоратися, викликала поширення тривожних та панічних станів у людей різних країн. Проблема постала перед психологами науковцями і практиками – вибрати або створити методи надання фахової допомоги, що будуть адекватні та екологічні у такий емоційно складний для людства період.

У розробці методів психологічної підтримки населення науковці виходять з того припущення, що детермінуючими чинниками для виникнення дисгармонічних станів психіки є стани значного стресу, які можуть досягати травматичного рівня. Також важливо враховувати, що довготривалий стрес, який сприймається свідомістю людини як незначне напруження, дискомфорт, з часом може актуалізувати старі душевні рани особистого або трансгенераційного походження. Особливо це важливо враховувати психологу, який надає допомогу населенню в моменти значних історичних, соціальних, фізичних випробувань. Психічна структура клієнта в період криз та потрясінь не завжди має достатньо ресурсу для реінтеграції після деструктивних процесів, спричинених значними змінами життя. У цих умовах інтерпретаційні та реконструктивні методи надання психологічної допомоги можуть стати додатковими чинниками дезінтеграції психіки людини, ослабленої актуальними стресами та минулими травмами. Наразі пошук і розробка науковцями методів психологічної допомоги населенню вимагає залучення нових підходів.

На нашу думку, екологічно чистими, перевіреними довголітньою терапевтичною практикою, адекватними для роботи психолога в актуальній ситуації є людиноцентрований підхід К. Роджерса [6] та похідний від нього напрям, реалізований у вигляді терапії експресивними мистецтвами Н. Роджерс [7]. Характерними загальними рисами гуманістичного підходу є: обережне ставлення психолога до емоційної сфери, почуття самоцінності людини; віра в її ресурс розвитку і само



зцілення; слідування за темпом і вибором клієнта; делікатний емпатійний супровід; забезпечення спонтанної творчої експресії в умовах фахової підтримки, тощо. Спираючись на принципи людиноцентрованого (клієнтцентрованого) підходу, терапії експресивними мистецтвами та драматерапії [1], автором було розроблено метод психологічної допомоги (підтримки) «Арттерапевтичний театр».

Мета статті – презентувати нову авторський метод групової роботи «Арттерапевтичний театр», який може реалізовуватися в арттерапії у груповій та індивідуальній формах, очно або онлайн; охарактеризувати процедуру його застосування під час загального карантину у зв'язку із COVID-19.

Виклад основного матеріалу.

Ми презентуємо досвід створення методу «Арттерапевтичного театру» та його застосування з метою надання емоційної підтримки населенню України. Метод реалізовувався автором за підтримки Всеукраїнської громадської організації «Арт-терапевтична асоціація». Арттерапевтичний театр функціонував онлайн протягом квітня-червня 2020 року один раз на тиждень під керівництвом І.М. Сергієнко на волонтерських засадах в межах колективного проекту «Арт-Вітаміни». При створенні та впровадженні методу автором враховувався досвід роботи автора у сфері психологічної допомоги засобами психодрами [3], експресивної арттерапії [7], глибинної діагностики та корекції [2], профілактичного психологічного театру та play-back театру [4, 5]. Розробка методу «Арттерапевтичного театру» була відповіддю на виклик актуальної дійсності щодо надання психологічної допомоги людям, які переживають підвищення рівня тривоги, страху, гніву під впливом пандемії COVID-19 і карантинних мір щодо вимушеної соціальної ізоляції.

Період всесвітньої епідемії хвороби насичений інтенсивними стрес-факторами, які можуть досягати рівня травматизації психіки. На підставі узагальнення висловлювань учасників групи підтримки «Арттерапевтичного театру» ми виокремили наступні фактори стресу:

- інфекційна хвороба – є «загрозою», що є невидимою для ідентифікації,
- відсутні методи ефективного лікування цієї хвороби;
- хвороба несе загрозу швидкої смерті людей;
- страх і тривога за життя і здоров'я близьких людей;
- втрата близьких без можливості здійснення процедури нормального прощання з ними;



- зміна способу життя;
- зміна способу роботи;
- зниження матеріального забезпечення;
- соціальна та соціально-психологічна ізоляція;
- інтенсифікація спілкування у вузькому колі осіб, що проживають в одній квартирі або домі;
 - емоційні негативні ефекти ізоляції групи людей у замкненому просторі (одібно до космічного корабля або підводного човна);
 - дефіцит тілесного контакту з дистанційованими в умовах карантину рідними;
 - термінове навчання новим онлайн технологіям комунікації, інтернет-засобам для реалізації професійної діяльності та навчання, для повсякденного спілкування з рідними, ізольованими умовами карантину.

Окрім вказаних стрес-факторів, кожна особистість живе в умовах щоденного побутового стресу (конфлікти в родині, труднощі навчання або роботи, стан здоров'я, матеріальні проблеми тощо). Кумуляційний ефект різних видів стресу може призводити до перевищення адаптивних можливостей психіки і її травматизації.

Водночас, маємо відзначити, що у багатьох учасників зустрічей спостерігалися явища посттравматичного зростання. Відмічалися також психологічні явища швидкої адаптації до зміни способу життя, навчання, роботи; задоволення від інтенсивного набуття навичок володіння комп'ютерною грамотністю у сфері онлайн спілкування; розширення міжнародних онлайн контактів з колегами; екзистенційні переосмислення у сфері значення життя, здоров'я, родини, друзів. Учасники проявляли інтерес до самопізнання та самозміни у контексті розвитку адаптивних, прогресивних здібностей. Вказані результати доводять, що надання психологічної підтримки населенню в період пандемії та карантину потребує розробки нових методів роботи психолога, зокрема придатних до застосування онлайн.

Метод «Арттерапевтичного театру» створювався нами з метою виведення емоційних переживань назовні у безпечній формі, щоб знизити рівень стресу в психіці клієнта та дати можливість для вербалізації негативних почуттів, пов'язаних із психотравмою. Завдання методу – психопофілактика можливих посттравматичних наслідків, викликаних перебуванням людей в умовах, небезпечних для їх власного життя та життя близьких людей. Хоча метод розроблявся у контексті досягнення мети – надання психологічної підтримки населенню засобами онлайн взаємодії, водночас він також є придатним



для діагностики і корекції дисгармоній в психіці суб'єкта саморозвитку за умов роботи психолога віч-на-віч із клієнтом в кабінеті психологічного консультування або в групі.

Презентуємо обраний нами теоретико-методологічний базис до обґрунтування психотерапевтичної спроможності методу «Арттерапевтичного театру». Ми спираємося на принципи терапії експресивними мистецтвами Н. Роджерс [7]. Її філософські позиції складає людиноцентрований або клієнтцентрований підхід, розроблений К. Роджерсом [6]. Згідно якого терапевтична допомога базується на гуманістичному ставленні фахівця до клієнта. У вказаному підході підкреслюється «...роль терапевта, який виявляє емпатію, відкритість, чесність, конгруентність, турботу, коли він слухає людину чи групу людей і сприяє їх росту» [7, с. 34]. Водночас терапевт має бути переконаний, що кожна людина є самоцінною, із почуттям власної гідності та здатною до самоуправління. Фахівець, що працює у відповідності з людиноцентрованим підходом, довіряє внутрішньому прагненню кожної людини рухатися у напрямі росту, розвитку, реалізацію власного потенціалу.

Важливий внесок Н. Роджерс у створення методологічної бази для застосування експресивних мистецтв у терапії також послугував основою для розробки нашого методу. Зокрема, для нас цінною виступає її думка щодо того, що психіка має потенціал самозцілення. Спираючись на дослідження свого батька К. Роджерса [6], авторка пише: «Вивчення терапевтичного процесу Карлом Роджерсом виявило, що зцілення відбувається тоді, коли клієнт відчуває себе прийнятим та зрозумілим» [7, с. 35]. За умови створення необхідних терапевтичних умов взаємодії, зокрема безпеки та свободи, у психіці починається процес самозцілення, який індивідуально зорієнтований, відбувається за власною динамікою та з врахуванням усіх підсвідомих аспектів внутрішнього життя клієнта. Нам імпонують вказані підходи екологічності, природності, довірою до латентного потенціалу психіки людини.

Центральною ланкою процесу емоційного зцілення Н. Роджерс вважає творчий зв'язок, що встановлюється між терапевтом і клієнтом. Психолог при цьому має супроводжувати особу, що виражає та пізнає свої почуття, переживання подібно до того, як пише Н. Роджерс щодо власної роботи: «Між тим на цій сесії я повною мірою була на одній хвилі з клієнтом...» [7, с. 176]. Специфічним для експресивної терапії є слідування за клієнтом у момент створення образів та їх сприймання. Не терапевт, а клієнт обирає образ, із яким хоче взаємодіяти.



«Клієнт приймає на себе управління процесом, характеризуючи образи, що приходять до нього. Він обирає рух. Терапевт лише пропонує клієнту зануритися глибше і намагатися відновити контакт із образами, перед тим як почати рухатися». [7, с. 176]. Як вважає Н. Роджерс, терапевт «...повною мірою присутній як свідок, залишаючись тут з відкритим серцем. Він (терапевт) перебуває в «тут і зараз», приймаючи кожну мить такою, яка вона є» [7, с. 176].

Сутність творчого зв'язку Н. Роджерс характеризує наступним чином: «Рух впливає на те, як ми пишемо чи малюємо. Коли ми пишемо чи малюємо, це впливає на те, як ми відчуваємо чи думаємо. У процесі творчого зв'язку одна форма мистецтва стимулює та підпитує іншу, наближаючи нас до внутрішнього ядра, або сутності, яка являє собою нашу життєву енергію» [7, с. 40]. Як вже було нами зауважено, метод «Арттерапевтичного театру» ми відносимо до терапії експресивними мистецтвами. У ньому наголос робимо на творчий зв'язок декількох різновидів мистецтва: образотворчого, мультиплікаційного, театрального. Може бути залучено елементи танцювальної, вокальної, поетичної творчої діяльності.

Таким чином, загальні принципи клієнтцентованої взаємодії, розроблені К. Роджерсом [6] та адаптовані до терапії експресивними мистецтвами Н. Роджерс [7], мають бути засадничими у процесі реалізації методу «Арттерапевтичного театру», а саме: безумовна любов, прийняття, конгруентність, глибока емпатія та творчий зв'язок, довіра до позитивного потенціалу розвитку кожної людини та підтримка її у цьому напрямі.

Н. Роджерс узагальнила і розвинула гуманістичні принципи у контексті терапії експресивними мистецтвами у процесі наданні психологічної допомоги. Наводимо скорочений варіант їх переліку, оскільки спираємося на них у практичному застосуванні методу «Арттерапевтичного театру».

- Усі люди мають природну здатність до творчості.
- Творчий процес зцілює.
- Особистісне зростання та високий рівень стану свідомості досягаються за умови опосередкування самоусвідомленням, самопізнанням та інсайтом.
- Самоусвідомлення, самопізнання та інсайт досягаються шляхом занурення в емоції.
- Переживання та емоції є джерелом енергії. Ця енергія може бути каналізована, звільнена та перетворена засобами експресивних мистецтв.



- Експресивні мистецтва ведуть нас у несвідоме.
- Різновиди мистецтва взаємопов'язані творчим зв'язком.
- Існує зв'язок між нашою життєвою силою, внутрішнім ядром, або душею, й сутністю усіх істот.
- Якщо ми подорожуємо в глибину себе, щоб відкрити власну сутність чи цілісність, ми відкриваємо наш зв'язок із зовнішнім світом [7, с. 40].

На додачу до вказаного переліку рекомендованих принципів ми розробили положення щодо діалогу для груп емоційної підтримки на основі застосування засобів експресивних мистецтв, яких рекомендуємо учасникам дотримуватися під час зустрічей он-лайн:

- добровільність прояву учасником ініціативи у виконанні, презентації власної творчої роботи;
- спонтанність самовираження учасниками у власних творчих роботах та театральних імпровізаціях;
- право учасника, що презентував власну творчу роботу групі, на вибір – отримувати зворотний зв'язок від інших учасників зустрічі чи ні, а також його право припинити у будь-який момент надання зворотного зв'язку групою;
- Я-безоцінне, емпатійне висловлювання (застосування висловлень на кшталт, «як я відчув(ла)...», «у мене виникла емоція...», «у моєму відчутті...»);
- надання емоційної підтримки шляхом співпереживання (застосування висловлень на кшталт, «мені близько у твоєму малюнку... розповіді...», «я розділяю, підтримую ... автора у тому, що...», «я співпереживаю автору у...»);
- відмічання позитивних моментів у зображенні та розповіді (застосування висловлень на кшталт «мені особливо сподобалося у твоєму малюнку, розповіді...»; « мені дуже приємно бачити у твоєму творчому виробі... , чути у твоїй розповіді...», «захоплююсь, радію за ...»);
- посилення особистісного потенціалу, підкреслення сильних адаптивних якостей автора («мені вбачається, що у цих образах... відображено силу автора у ..., здатність його до ..., вміннях ..., можливостях..., якостях ...тощо»);
- уникнення питань до автора творчого виробу (застосування висловлювань на кшталт – «Чому намалював, зробив саме цей образ...?», «Чому намалював, зробив образ саме таким чином... з такими характеристиками?» або «Що і коли сталося з тобою згідно цього зображення?»...);



- інтерпретацію власної творчої роботи може здійснювати лише її автор;
- уникнення інтерпретацій творів інших учасників;
- уникнення повчальних, виховних порад або наведення власного успішного досвіду як приклада для наслідування, як завуальованої поради, тощо.
- змістовна подяка автору за готовність відкрити себе через презентацію власної творчої роботи для інших учасників групи;
- повідомлення учасниками власних індивідуальних корисних висновків, «уроків» лише для себе із презентації автором власної творчої роботи;
- повага до учасників групи у формі попередження ведучого групи й усієї групи за потреби запізнитися на початок роботи або терміново вийти з он-лайн зв'язку до завершення зустрічі групи.

Рекомендовані принципи і положення можуть бути корисними для тренерів, що починають працювати у стилі експресивної арттерапії, зокрема вести зустрічі арттерапевтичного театру. Вказані рекомендації щодо надання зворотного зв'язку розроблені нами з метою підвищення екологічності спілкування в групі, зменшення ризику фрустрації учасників критичними чи негативно зафарбованими висловлюваннями з боку інших членів групи. Враховуючи підвищену тривожність і емоційну чутливість учасників груп підтримки в періоди криз, має сенс на початку кожного заняття відкритої групи обговорити і нагадати принципи і рекомендації щодо форми надання інформації членів групи щодо сприймання творчої роботи учасника, що презентує себе через неї.

Загалом було проведено під час карантину та адаптованого карантину 10 он-лайн (засобами ZOOM) зустрічей арттерапевтичного театру. Час роботи склав 30 годин. Загальна кількість учасників, що взяли участь у зустрічах відкритої групи, – біля 50 осіб, які відвідували відкриту групу такого театру.

На зустрічах «Арттерапевтичного театру» опрацьовано наступні теми:

1. Моя медична маска (мої почуття).
2. Порожній стілець
3. Мій ресурс
4. Квітка і паркан.
5. Діалог сердець.
6. Речі в домі.
7. Символічна тварина.
8. Безпечне місце.



9. Місток.

10. Дзеркало. Обмін враженнями від зустрічей арттерапевтичного театру та підведення підсумків.

Аналізуючи досвід проведення зустрічей учасників арттерапевтичного театру, ми розробили структуру онлайн сеансу, яку пропонуємо нижче на прикладі обробки теми «Діалог сердець».

Опис процедури одного групового онлайн сеансу за методом «Арттерапевтичного театру».

Перший етап. Знайомство. Відбувається знайомство ведучого з учасниками та учасників між собою. Можливість виразити власні актуальні почуття. Знайомство з принципами роботи і зворотного зв'язку на зустрічі.

Другий етап. Спонтанне виконання малюнку або іншої образотворчої роботи, його презентація її іншим учасникам та отримання зворотного зв'язку (за вибором).

Інструкція до методики «Діалог сердець» (І.М.Сергієнко).

«Подумайте про людину, яка є на даний період для вас найкращим співбесідником. Намалюйте контур двох символічних сердець – власного та співбесідника. Розташуйте їх таким чином, як Ви відчуваєте свої емоційні стосунки із співбесідником. Заповніть вміст цих зображень «сердець» кольорами різних почуттів та символами життєвих інтересів. Кожне «серце» заповніть тим змістом, який притаманний цій людині – Вам чи Вашому співбесіднику. Дайте назву цій картині. Поділіться (за Вашим власним вільним вибором) емоціями, думками, вільними асоціаціями, спонтанними спогадами, що виникали під час малювання кожного з «сердець» та картини загалом».

Інші учасники можуть надати зворотний зв'язок автору картини, дотримуючись принципів: Я-безоцінне емпатійне висловлювання; надання емоційної підтримки; відмічання позитивних моментів у зображенні та розповіді; посилення особистісного потенціалу (дивись вище принципи діалогу для груп емоційної підтримки на основі застосування засобів експресивних мистецтв).

Третій етап. Перегляд мультиплікаційного фільму (5-6 хвилин). У ньому в позитивному ракурсі відображається тема зустрічі. Обговорення почуттів та особистих висновків учасників, які викликав перегляд цього фільму у контексті теми.

Четвертий етап. Театральна частина. Учасникам пропонується зробити вибір, хто хотів би «оживити» власну творчу роботу засобами психологічного імпровізаційного театру. Протагоніст пре-



зентує власну творчу роботу (без зворотного зв'язку з боку учасників). Після вибору протагоніст між учасниками розподіляє ролі «сердець» для образів своєї творчої роботи, яким хотів б «дати голос». Протагоніст в арттерапевтичному театрі може виконувати одну з ролей самостійно, а може передати всі ролі іншим учасникам. Члени групи приймають ролі за власним бажанням та мають змогу відмовитися і залишитися просто глядачем. Обрані на ролі спонтанно інсценізують «Діалог сердець», орієнтуючись на характеристику, яку надав протагоніст під час опису свого малюнку.

Таким чином, в «Арттерапевтичному театрі» основними фігурами є:

- режисер – ведучий зустрічі;
- протагоніст (автор творчої роботи);
- актори – виконавці ролей;
- глядачі.

Далі відбувається сценічна дія, котру організує, структурує і спрямовує режисер. Перед сценічною дією «протагоністу» (якщо він не призначив собі роль у спектаклю) і «глядачам» пропонується виключити камеру, щоб чітко було видно акторів, а також мікрофони, щоб не заважати спектаклю. Протагоніст знаходиться в залі і спостерігає за театральною дією на сцені. Кожен актор імпровізує на тему того образу, який він має «оживити», озвучивши, намагаючись виразити почуття і бажання цієї ролі. У власну імпровізацію актор може залучати інформацію, отриману під час презентації протагоністом власної творчої роботи.

Сценічна дія продовжується 15-20 хвилин. Ведучий допомагає акторам у спонтанному початку діалогів та дає сигнал про завершення усієї театральної дії. Після чого усі «повертаються у вікно контакту», включивши камеру і звук. Протагоніст повідомляє своє враження, свої емоції та власну інтерпретацію того, що бачив на сцені. Актори також можуть повідомити про досвід виконання отриманої ролі та зняти її з себе. Надалі глядачі діляться власними враженнями (за власною ініціативою) та досвідом, який узяли для себе. Ведучий може узагальнити досвід проведеного спектаклю для учасників з наголосом на адаптивні та ресурсні аспекти змісту та спільної роботи групи над темою.

П'ятий етап. Завершення зустрічі. Учасники, які виконували ролі, за власною ініціативою можуть повідомити групі про власний стан, враження, а також висновки, з чим корисним для себе вони завершують зустріч.

Відгуки учасників після завершення занять підтверджують корисність та доступність методу «Арттерапевтичного театру» у якості



форми психологічної підтримки населення у період колективної кризи. У них повідомляється щодо зниження рівня тривоги і напруження після кожної зустрічі онлайн за даною методикою. Психологи, що приймали участь у зустрічах, також вказали у самозвітах, що навчилися способам надання психологічної підтримки своїм клієнтам засобами експресивних мистецтв. Для багатьох з них принципи надання допомоги людям у сфері душевного благополуччя, засновані на емоційній підтримці, були досить корисними та повчальними.

Висновки.

1. Період пандемії смертельно небезпечного вірусу COVID-19 супроводжується емоційними станами, характерними для надзвичайної ситуації: шок, тривога, страх, заперечення, гнів, тощо. Соціальна ізоляція як засіб профілактики поширення інфекції додає нові чинники напруження. Сильний довготривалий стрес може призвести до порушення психоемоційної рівноваги в окремих осіб. Водночас актуалізуються адаптаційні ресурси населення. Фахівці прагнуть надати своєчасну психологічну допомогу, застосовуючи відомі методи та створюючи нові для підтримки в умовах роботи онлайн.

2. «Арттерапевтичний театр» – метод, розроблений нами з метою упередження розвитку посттравматичних розладів психіки у населення. Психопрофілактична функція методу полягає у наданні можливостей учасникам виразити емоції, накопичені під дією довготривалого стресу та отримати психологічну підтримку від інших членів групи.

3. Психологічні техніки, що застосовуються у терапії експресивними мистецтвами Н. Роджерс, зокрема образотворчими та театральними, є адекватними для включення в репертуар методу «Арттерапевтичного театру», оскільки спрямовані на власну роботу клієнта щодо експлікації внутрішніх переживань та їх самоусвідомлення.

4. Гуманістичні принципи К. Роджерса, покладені в основу взаємодії учасників, забезпечують екологічність спілкування під час зустрічей. Рекомендована нами форма надання зворотного зв'язку в діалозі учасників і психолога з ними сприяє уникненню травматизації членів групи, психіка яких навантажена негативними емоціями, зумовленими пандемією COVID-19.

5. Запропонована структура сеансу та техніки «Арттерапевтичного театру» онлайн пройшли апробацію та довели спроможність надавати психологічну підтримку населенню дистанційно, активізуючи адаптаційні ресурси учасників.



6. Психологи, що приймали участь в зустрічах «Арттерапевтичного театру», отримали досвід отримання і надання психологічної підтримки засобами терапії експресивними мистецтвами, залучили у власний арсенал нові арттерапевтичні та театралізовані методики, що сприятиме поширенню психопрофілактичної допомоги населенню.

7. Метод «Арттерапевтичного театру» може застосовуватися дистанційно та в умовах безпосереднього спілкування в групах осіб, які прагнуть самопізнання чи потребують психологічної підтримки.

Література:

1. Валента М., Полинек М. Д. *Драматерапия* / пер. з чешск. под. общей ред. В. И. Белопольского. Москва : Когито-центр, 2013, 203 с.

2. *Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: підготовка психолога-практика* : навч. посіб. / Т. С. Яценко та ін. Київ : Вища школа, 2008, 342 с..

3. Морено Я. Л. *Психодрама* / пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. Москва : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001, 528 с.

4. Сергиенко И. М. *Интерактивный психологический театр: метод профилактики негативных явлений в среде молодежи* : уч. пособ. Черкасы : ЧНУ, 2009. 100 с.

5. Сергієнко І. М. *Соціально-психологічний театр* : навч. пос. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2011. 140 с.

6. Роджерс К. Р. *Взгляд на психотерапию. Становление человека* [текст] / пер. с англ., общ. ред. и предисл. Исениной Е. И. Москва : «Прогресс», «Универс», 1994. 480 с.

7. Роджерс Н. *Творческая связь. Исцеляющая сила экспрессивных искусств* / пер. з англ. Е. Асенсіо Мартінес, Д. Газізової, В. Рыжковой, Е. Рыжковой, В. В. Сидоровой, А. Тимашук, научн. ред. А. Орлов. М. : ООО Манн, Иванов и Фарбер. 2015. 336 с.



УДК 159.99

ВОЗМОЖНОСТИ И ОГРАНИЧЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В ОНЛАЙН РАБОТЕ С ЛИЧНОСТЯМИ, ЗАВИСИМЫМИ ОТ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Старинина Елена,

*арт-терапевт РЦ для людей с алкогольной,
наркотической и игровой зависимостями «Шаг за шагом»,
психолог КНП «МЗНПД» ЗОС,*

член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Мелитополь)

POSSIBILITIES AND LIMITATIONS OF APPLICATION OF ART THERAPY METHODS ONLINE WORK WITH PERSONALITIES DEPENDING ON CHEMICALS

Starynina Elena,

*art therapist of the rehabilitation center for people
with alcohol drug and gambling addiction «Step by step»,
psychologist Communal Non-profit Enterprise «Melitopol institution
for the provision of psychiatric assistance» Zaporizhzhya Regional Council,
member of the Art Therapeutic Association (Melitopol)*

У зв'язку зі зростанням вимог сучасного світу до умов надання допомоги, в тому числі арт-терапевтичної, виникла потреба дослідити можливості онлайн арттерапії. Особливого значення набуває надання психологічної допомоги та підтримки вразливих категорій, зокрема особам, залежним від алкоголю та наркотичних речовин. У статті розглядаються фізіологічні, поведінкові і когнітивні особливості осіб, що мають досвід вживання алкоголю і наркотичних речовин, які обмежують доступ до отримання арттерапевтичної допомоги онлайн. Це: непереборне бажання вживання, зміна системи цінностей, труднощі в контролі над поведінкою, порушення когнітивних функцій, тривале вживання психоактивної речовини всупереч явним ознаками очевидних шкідливих наслідків, супутні психічні захворювання. З метою визначення превентивних заходів, спрямованих на профілактику передчасного переривання психотерапевтичної роботи, зроблено спробу виділення особливостей особистості і проявів залежних від алкоголю і наркотичних речовин (хімічних речовин). Такими вважають: імпульсивність, нарцисизм, залежність, тривога, іпохондрія, амбівалентність, низька фрустраційна толерантність, балансування між прагненням до домінування і підпорядкування, жорсткість у відстоюванні своїх інтересів, передачу відповідальності іншим особам, егоцентризм, побоювання відкрито проявляти свої емоції, замкнутість, занижена



самооцінка, висока особистісна тривожність. Виділено найбільш ефективні стратегії, які допомагають подолати як чинники, пов'язані з особливостями особистості осіб, залежних від хімічних речовин, так і безпосередньо пов'язаними з онлайн арттерапією. Регулярність занять, теми, що актуальні для учасників, надання переваги груповій роботі, постійна робота для посилення і підтримки мотивації до змін розглянуті як такі чинники. Визначено, що арттерапія онлайн в роботі з особистостями, залежними від хімічних речовин має свої обмеження у вигляді недостатньо стабільної і, часто, нетривалої роботи через нестійку мотивацію. Водночас виділені можливості, які надає онлайн простір для арттерапевтичної роботи з залежними від хімічних речовин. До них відносяться: надання підтримки залежним людям після проходження реабілітації для збереження тверезості і позитивних змін, потенціал для початку роботи з родичами, дітьми і підлітками з родини залежних пацієнтів, легкість встановлення контакту і підтримки конструктивної комунікації, вигоди технічних пристроїв. Ці фактори створюють умови для більш широкого застосування онлайн арттерапії з особистостями, залежними від хімічних речовин.

Ключові слова: арттерапія онлайн, особливості особистості, прояви залежності, арттерапія з залежними.

В связи с возрастанием требований современного мира к условиям предоставления помощи, в том числе арт-терапевтической, возникла потребность исследовать возможности онлайн арт-терапии. Особое значение приобретает оказание психологической помощи и поддержки уязвимым категориям, в частности лицам, зависимым от алкоголя и наркотических веществ. В статье рассматриваются физиологические, поведенческие и когнитивные особенности лиц, имеющих опыт употребления алкоголя и наркотических веществ, которые ограничивают доступ к получению арт-терапевтической помощи онлайн. Это: непреодолимое желание употребления, изменение системы ценностей, трудности в контроле над поведением, нарушение когнитивных функций, продолжающееся употребление психоактивного вещества вопреки явным признакам очевидных вредных последствий, сопутствующие психические заболевания. С целью определения превентивных мер, направленных на профилактику преждевременного прерывания психотерапевтической работы, предпринята попытка выделения особенностей личности и проявлений зависимых от алкоголя и наркотических веществ (химических веществ). Таковыми считают: импульсивность, нарциссизм, зависимость, тревога, ипохондрия, амбивалентность, низкая фрустрационная толерантность, балансирование между стремлением к доминированию и подчинению, жесткость в отстаивании своих интересов, передачу ответственности другим лицам, эгоцентризм, опасение открыто проявлять свои эмоции, замкнутость, сниженная самооценка, высокая личностная тревожность. Выделены



наиболее эффективные стратегии, которые помогают преодолеть как факторы, связанные с особенностями личности лиц, зависимых от химических веществ, так и непосредственно связанными с онлайн форматом арт-терапии. Регулярность занятий, актуальные для участников темы, предпочтение групповой работе, постоянная работа для усиления и поддержания мотивации к изменениям рассмотрены как такие факторы. Определено, что арт-терапия онлайн в работе с личностями, зависимыми от химических веществ, имеет свои ограничения в виде недостаточно стабильной и, часто, непродолжительной работы из-за неустойчивой мотивации. В то же время выделены возможности, которые предоставляет онлайн пространство для арт-терапевтической работы с зависимыми от химических веществ. Это: оказание поддержки зависимым людям после прохождения реабилитации для сохранения трезвости и положительных изменений, потенциал для начала работы с родственниками, детьми и подростками из семьи зависимых пациентов, легкость установления контакта и поддержания конструктивной коммуникации, выгоды технических устройств. Эти факторы создают условия для более широкого применения онлайн арт-терапии с людьми, зависимыми от химических веществ.

Ключевые слова: арт-терапия онлайн, особенности личности, проявления зависимости, арт-терапия с зависимыми.

In connection with the increasing demands of the modern world for the conditions for the provision of assistance, including art therapy, there is a need to explore the possibilities of online art therapy. Of particular importance is the provision of psychological assistance and support to vulnerable groups, in particular to those addicted to alcohol and drugs. The article examines the physiological, behavioral and cognitive characteristics of persons with experience of alcohol and drug use, which limit access to online art therapy assistance. This is an irresistible desire to use, a change in the value system, difficulties in controlling behavior, impaired cognitive functions, continued use of a psychoactive substance despite obvious signs of obvious harmful consequences, concomitant mental illness. In order to determine preventive measures aimed at preventing the premature interruption of psychotherapeutic work, an attempt was made to highlight the personality traits and manifestations of alcohol and drug addicts (chemicals). They are considered as: impulsivity, narcissism, dependence, anxiety, hypochondria, ambivalence, low frustration tolerance, balancing between the desire for dominance and submission, rigidity in defending one's interests, transferring responsibility to others, egocentrism, fear of openly expressing one's emotions, isolation, low self-esteem, high personal anxiety. The most effective strategies are highlighted that help to overcome both the factors associated with the personality traits of people dependent on chemicals and those directly related to online art therapy. Regularity of



classes, topics relevant to participants, preference for group work, constant work to strengthen and maintain motivation for change were considered as such factors. It has been determined that online art therapy in working with individuals addicted to chemicals has its limitations in the form of insufficiently stable and often short-term work due to unstable motivation. At the same time, the author highlights the opportunities that the online space provides for art therapy work with addicted to chemicals. This is the provision of support to addicted people after undergoing rehabilitation to maintain sobriety and positive changes, the potential to start working with relatives, children and adolescents from the family of addicted patients, the ease of establishing contact and maintaining constructive communication, the benefits of technical devices. These factors create the conditions for wider use of online art therapy with chemical addicts.

Key words: online art therapy, personality traits, manifestations of addiction, art therapy with addicts.

Проблема. Изменения в современном мире, которые происходят быстрее, чем к ним успевают адаптироваться люди, бросают вызов специалистам помогающих процессов, в том числе и арт-терапевтам. То, что еще несколько лет назад воспринималось, как нереальное – проведение арт-терапии онлайн, сейчас, в условиях ограниченных возможностей непосредственного контакта, является единственной альтернативой отсутствию психологической помощи и поддержки. В более сложном положении в данной ситуации находятся уязвимые категории населения, доступ к помощи у которых по тем или иным причинам оказывается затрудненным. Одной из таких категорий являются люди, имеющие зависимости от алкоголя и наркотических (химических) веществ.

Цель статьи: определить основные препятствия к проведению арт-терапии онлайн для зависимых от химических веществ и возможные пути преодоления их.

Согласно определению ВОЗ злоупотребление химическими (психоактивными) веществами в Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем (МКБ-10), определяется как комплекс физиологических, поведенческих и когнитивных явлений, при которых употребление психоактивного вещества или класса психоактивных веществ начинает занимать более важное место в системе ценностей человека, чем другие формы поведения, которые ранее были более важными для него. Основной описательной характеристикой синдрома зависимости является желание (часто сильное, иногда непреодолимое) употреблять психоактивные средства (которые могут быть или не быть предписаны врачом), алкоголь или табак.



Окончательный диагноз зависимости может быть поставлен только специалистом при наличии трех или более нижеперечисленных признаков, проявляемых одновременно на протяжении определенного времени в течение предшествующего года:

- Сильное желание или чувство непреодолимой тяги к приему психоактивного вещества;

- Трудности в контроле поведения, связанного с приемом психоактивного вещества: его начало, окончание или уровни потребления;

- Физиологическое абстинентное состояние, возникающее, когда прием психоактивного вещества прекращается или уменьшается, о чем свидетельствуют следующие расстройства: характерный для этого вещества синдром отмены; или употребление того же (или сходного) психоактивного вещества с целью облегчения или предупреждения симптомов отмены;

- Признаки толерантности, проявляющиеся в необходимости повышения доз психоактивного вещества для достижения эффектов, первоначально получаемых при употреблении меньших доз (очевидными примерами этого являются люди с алкогольной или опиатной зависимостью, ежедневные дозы которых могут полностью вывести из строя или привести к смерти нетолерантных потребителей);

- Прогрессирующее пренебрежение альтернативными удовольствиями или интересами из-за употребления психоактивного вещества, увеличение времени, необходимого для приобретения или приема вещества и для восстановления от его эффектов;

- Продолжающееся употребление психоактивного вещества вопреки явным признакам очевидных вредных последствий, таких как: вред для печени в результате употребления алкоголя в чрезмерных количествах или связанное с веществом нарушение когнитивных функций; необходимо приложить усилия для определения того, знает ли потребитель в действительности – или можно ли ожидать, что он знает – о природе и степени вреда [1].

Помимо трудностей, непосредственно связанных с течением заболевания, зависимые люди имеют и ряд особенностей личности, ограничивающих доступ к арт-терапевтической помощи. Кроме сочетанного диагноза (синдрома зависимости и психических нарушений личности), есть ряд проявлений, специфических для данной группы людей. Неоднократно предпринимались попытки составить «портрет» наркомана. Основными психическими заболеваниями, его сопровождающими,



являются такие аффективные расстройства, как депрессия, социопатия и пограничные состояния. Характерными частями личности алкоголика часто бывают импульсивность, нарциссизм, зависимость, тревога, ипохондрия и амбивалентность. Однако эта картина нарисована по результатам ретроспективных исследований, в которых трудно определить какое нарушение является первичным [2, с.23; с. 277].

Исследования, посвященные изучению особенностей личности зависимых от химических веществ, многочисленны [3; 4, с.9-20; 5; 6]. Согласно одному из них, для зависимого человека характерна низкая фрустрационная толерантность, они всё время балансируют между стремлением к доминированию и подчинению. Их поведение демонстрирует то жесткость в отстаивании своих интересов, то передачу ответственности другим лицам. Так формируется неустойчивый тип зависимой личности. Несмотря на внешнее сходство с альтруизмом, подобное поведение проникнуто эгоцентризмом и эгоизмом. Наркозависимых характеризует опасение открыто проявлять свои эмоции, замкнутость, сниженная самооценка, достаточно высокая личностная тревожность. Наряду со склонностью к риску эти лица испытывают страх одиночества, они несамостоятельны и зависимы. Творческий потенциал наркозависимых крайне низок, они отличаются бесчувственностью и не способны глубоко и тонко ощущать себя, свои собственные переживания и потребности [3, с. 14-15].

Эти и другие особенности негативно влияют на благоприятный прогноз проведения любого вида онлайн работы с химическими зависимыми. Неустойчивость мотивации может явиться причиной не только невозможности регулярных встреч, но и игнорирования предложенных для самостоятельного выполнения заданий. Одной из превентивных мер для этого может выступать сама структура работы с зависимым человеком. Планируя цикл занятий, необходимо не только уделить больше внимания формированию и поддержанию мотивации. Важно поддерживать и продолжать ранее проведенную работу. Профилактикой преждевременного прекращения работы могут быть так же налаженные связи с семьей зависимого, группой поддержки или социальным работником, осуществляющим сопровождение зависимого человека.

Учитывая очень низкую фрустрационную толерантность и особые сложности в преодолении стресса, отдельное внимание важно уделить как оказанию поддержки личности зависимого от химических веществ, так и непосредственному формированию навыков управления стрессом. В групповой работе эти задачи частично решаются поддержкой, которую оказывают другие участники. Пре-



имущества, которые имеет групповая форма работы и арт-терапевтических занятий, рассматривались неоднократно. Поиск смысла и разделение переживаний с другими участниками, осознание того, что другие имеют сходные чувства, способствуют эффективному лечению зависимости [7, с. 20; 8, с. 57]. Содержание цикла занятий, который обучает зависимых конструктивным способам разрешения конфликтов, решения проблем, управления эмоциональными состояниями так же способствует развитию навыков управления стрессом. Одним из способов преодоления данного затруднения онлайн, может выступать использование ранее полученных знаний и обучение новым вариантам применения уже сформированных умений.

Другая особенность зависимых от химических веществ – сниженный уровень когнитивных способностей и творческого мышления, также может негативно влиять на возможность качественной арт-терапевтической работы онлайн. Отчасти это связано с негативными последствиями, которые наступают в связи с токсическим воздействием психоактивных веществ на мозг человека [9, с.180-187]. Поэтому отдельное внимание нужно уделить речи специалиста, в которой не должно быть профессиональной терминологии, сложных конструкций, многоуровневых заданий, абстрактных понятий. Простые примеры, задания, которые не вызывают затруднений, понятные объяснения. Задачу осложняет часто присутствующий завышенный уровень притязаний. То есть, несмотря на необходимую простоту во взаимодействии, важно сохранять достаточную степень уважения к личности зависимого, его усилиям, направленным на выполнения заданий, а также оказании помощи в его позитивном отношении и принятии своих творческих продуктов.

В качестве примера, рассмотрим, как основные ограничения, связанные с особенностями личности и последствиями зависимого поведения, преодолеваются в офлайн работе в реабилитационном центре для людей с алкогольной, наркотической и игровой зависимостями «Шаг за шагом». Арт-терапевтические занятия проводятся в группе, с периодичностью один раз в неделю, в одно и то же время. Персонал реабилитационного центра хорошо знаком с темами и содержанием занятий. После установления внутригруппового взаимодействия, информации о методах помощи и особенностях арт-терапии, начинаются несколько последовательных циклов занятий. Первый блок – это 4 занятия по формированию мотивации. Используя методы изотерапии, сказкотерапии, визуализации и драматизации, выздоравливающие



формируют более устойчивую мотивацию к изменениям, чем в начале реабилитации. На данном этапе устанавливаются групповые нормы поведения и реагирования на свои творческие продукты и умение высказывать обратную связь на презентацию работ других. Формируются навыки самопознания через творческую деятельность. В дальнейшем поддерживая и усиливая эту мотивацию, можно неоднократно возвращаться не к внешним (часто навязанным и формальным мотивам выздоровления, а непосредственно обращаться к образам уже созданных героев и к актуальным потребностям выздоравливающих. Второй блок – 8 занятий по развитию эмоциональной компетентности. Продолжается использование сказкотерапии, изотерапии, визуализации и драматизации, а также применяется маскотерапия, телесно-ориентированная и музыкальная терапия. Этот блок создает прочную основу для развития способностей зависимых к саморегуляции своих эмоциональных состояний и успешным преодолениям стрессов. Те же методы используются в третьем блоке по самопознанию. Методы арт-терапии в этой теме помогают выявлять актуальные потребности и проявлять самостоятельную активность по их осознанию и удовлетворению. Четвертый блок – вариативная часть. В зависимости от актуальных запросов и потребностей группы, могут проходить арт-терапевтические занятия по управлению стрессом, конструктивному разрешению конфликтов, формированию адекватной самооценки и т. д.

Несмотря на то, что арт-терапевтическая офлайн работа на этапе прохождения реабилитации зависимых проводится последовательно, регулярно и длительно, данных о продолжении такой работы самостоятельно после завершения курса нет. Возвращаясь к повседневным заботам, в привычной семейной обстановке выздоравливающие люди прекращают целенаправленное самопознание с помощью методов арт-терапии. В случае с зависимыми от химических веществ – это всегда риск возвращения к употреблению психоактивных веществ и смерти от последствий употребления. Поэтому каждый вид помощи, оказываемый на данном этапе, может буквально сохранить жизнь зависимому человеку и предотвратить негативные последствия употребления для окружающих его людей. И данную функцию может выполнить онлайн арт-терапия. Это, в первую очередь, возможность поддерживать положительные изменения после прохождения основного курса реабилитации. В этом случае у выздоравливающего зависимого уже есть умение работы в группе, созданные им творческие продукты, опыт арт-терапевтической работы. К этому добавляются дополнительные преимущества непосредственно виртуального про-



странства, улучшенної «копії» мира: быстрота, информативность, большая безопасность [10, с.18].

Оказание поддержки зависимым людям после прохождения реабилитации для сохранения трезвости и положительных изменений – не единственное преимущество онлайн арт-терапии. Возвращение зависимого в привычные условия семейной жизни многими специалистами рассматривается как очень высокий риск срыва. Рекомендации, которые предлагаются родителям и женам зависимых, редко выполняются в полном объеме ввиду наличия своих собственных особенностей и ограничений. Онлайн арттерапия предоставляет возможность родственникам не только получить психологическое сопровождения в непростой для себя ситуации, но и самим начать свою терапевтическую работу. Важным потенциалом удаленной работы здесь выступает большая защищенность и конфиденциальность общения. Мотивация мам и жен к личностной работе проявляется редко. Превалируют запросы, связанные с поведением зависимого (сына или мужа). А негативные переживания, связанные с темой зависимости (стыд в связи с наличием данной проблемы в семье, страх разглашения информации в рабочем коллективе и т.п.), являются дополнительным препятствующим фактором. Работа с арт-терапевтом опосредованно и на значительном расстоянии, существенно снижает данное напряжение. Дополнительным мотивирующим фактором может быть личностная работа зависимого, который прошел курс арт-терапии (причем, часто за ее же деньги) и взаимоотношения с ним строить на прежних условиях, просто не получается. Отдельно отметим и потенциал для начала работы с детьми и подростками из семьи зависимых от химических веществ. Помимо доступности арт-терапевтической работы для детей и подростков из алкогольных семей и семей, в которых есть зависимости от психоактивных веществ, открываются дополнительный ресурс для применения медиа-арт со всеми положительными эффектами использования [10, с. 18-19].

Еще одним преимуществом, которое предоставляет онлайн работа, является специфика опосредованного общения. Взаимодействие через экран происходит чаще всего на одном уровне, снижая для зависимого человека ощущение своей подчиненной позиции, которая невольно возникает при посещении кабинета арт-терапевта, находящегося в большом и чужом для пациента здании. Это сохраняет ощущение собственной значимости, которое весьма неустойчиво у зависимого человека. Легкость установления контакта, в том числе с помощью



электронных носителей, способствует тому, что арт-терапевтическая работа становится доступной для тех, кому ранее неразвитые коммуникативные навыки мешали обратиться за любой помощью.

Отдельно хотелось бы упомянуть и удобства, которые предоставляют технические средства. Вместо долгих опросов и длительных обработок, можно первичную диагностику провести онлайн. Домашние задания, которые зависимые «забывают», «теряют», «оставляют случайно дома», можно письменно сформулировать после завершения встречи. Как и скорость пересылки информации, которая занимает секунды, простота создания изображений с помощью камеры смартфона.

Дополнительные возможности открываются и перед помогающими специалистами, в частности, арт-терапевтами. В настоящее время можно легко получить доступ хорошо известным арт-терапевтическим техникам работы с химическими зависимостями [11; 12]. И постоянно знакомиться с результатами новейших исследований, взаимодействовать непосредственно с арт-терапевтами из других городов и стран. Доступность такой информации и поддержки существенно снижает степень подверженности профессиональному выгоранию, распространенному при работе с зависимыми людьми.

Выводы: Арт-терапия онлайн в работе с личностями, зависимыми от химических веществ имеет свои ограничения в виде недостаточно стабильной и часто, непродолжительной работы из-за неустойчивой мотивации. В то же время, оказание необходимой психологической поддержки зависимым людям после прохождения реабилитации, потенциал для начала работы с родственниками, детьми и подростками из семьи зависимых пациентов, легкость установления контакта и поддержания конструктивной коммуникации, выгоды технических устройств, создают условия для более широкого применения онлайн работы с людьми, зависимыми от химических веществ, в целом, и арт-терапии в частности.

Литература:

1. Злоупотребление психоактивными веществами: терминология и классификация. URL: https://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/ru (дата обращения 25.09.20)

2. Фридман Л.С., Флемминг Н. Ф., Робертс Д. Х., Хайман С. Е. *Наркология* / Пер. с англ. Санкт-Петербург : БИНОМ - «Невский диалект», 2000. 320 с.

3. Кувшинникова М. Б. *Клинико-психологическая диагностика особенностей самосознания наркозависимых мужчин* : дис. канд. псих. наук: 19.00.04. Самара, 2018. 164 с.



4. Мехтиханова Н. Н. *Психология зависимого поведения* : учебное пособие. Ярославль: ЯрГУ, 2005. 122 с.
5. Белокрылов И.В. Сравнительное исследование личностных характеристик больных алкоголизмом и опийной наркоманией. *Наркология*. 2006. №4. С. 42-44.
6. Волкова Е.А. Личностные особенности гемблеров и наркозависимых. *Наркология*. 2007. №4. С. 39-43.
7. Беззубик К. В., Образцов С. Н., Ефанов Е. В. Арт-терапия в комплексном лечении наркозависимых людей. Сервис PLUS. 2009. № 2. С.14-21. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-v-kompleksnom-lechenii-narkozavisimyh-lyudey/viewer>
8. Плотникова Ю. С. Арт-терапия как средство реабилитации лиц с наркозависимостью. *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. 2017. № 3. С. 54-57.
9. Swaab D. *Wir sind unser Gehirn: Wie wir denken, leiden und lieben*. Munchen: Droemer Veriag, 2011. 512 S.
10. Вознесенська О. Медіа-арт-терапія: нові можливості інформаційної доби. *Простір арт-терапії: можливості інтеграції*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 23-25 лютого 2017 р. Київ, 2017. 174 с. С. 15-21
11. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. *Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии*. Санкт-Петербург : Речь, 2001. 176 с.
12. Копытин А.И., Богачев О.В. *Арт-терапия наркоманий: лечение, реабилитация, постреабилитация*. Москва : Психотерапия, 2008. 172 с.



УДК 159.9

АРТТЕРАПІЯ ОНЛАЙН З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ірина Харченко

*практична психологиня ЗДО 170 м. Львів
професійна членкиня ВГО «Арт-терапевтичної асоціації» (Львів)*

ART THERAPY ONLINE WITH PRESCHOOL CHILDREN

Irina Kharchenko

*practical psychology ZDO 170 m Lviv
professional member of the NGO «Art Therapeutic Association» (Lviv)*

У статті представлений досвід проведення арттерапевтичного комплексу занять онлайн з дітьми дошкільного віку. Під час карантину 2020 року в Україні батькам та їх дітям було запропоновано новий формат арттерапевтичної роботи – онлайн (скорочено онлайн-арттерапія). Завданнями було: розвиток здатності «відчувати» справжнє мистецтво, стабілізація емоційної сфери, допомога у прийнятті обмежень та адаптація до нових умов життя, дистанційного навчання та роботи. Проаналізовано ризики та обмеження використання онлайн-арттерапії з дітьми дошкільного віку, а саме: труднощі концентрації уваги дитиною дошкільного віку впродовж часу занять онлайн, втручання батьків в творчу діяльність дитини, вибір часу занять в умовах дистанційної роботи та навчання усіх членів сім'ї, включення комп'ютера в терапевтичні стосунки арттерапевт – клієнт – творчий продукт. Наведено опис арттерапевтичних методик: «Квітка радості», «Квіти здоров'я», «Мандала», «Колаж», «Неіснуюча метафорична тваринка», «Каракулі», «Писанка здоров'я». Ці методики є адаптовані для дітей дошкільного віку і сприяють набуттю навичок емоційної саморегуляції особистості. Під час занять було зроблено акцент на формуванні уважного, чуйного ставлення один до одного, профілактиці булінгу та підвищенні самооцінки у дітей. Після творчої діяльності на кожному занятті відбувалося обговорення результатів. Діти спільно з батьками мали можливість продемонструвати свої малюнки та озвучити свої враження від процесу, сказати про свої почуття. Арттерапія он-лайн дозволяє дитині відчувати та розуміти себе, вільно виражати свої думки, емоції і почуття, мрії і надії, бути самою собою, а також звільнитись від неприємних переживань та тривоги. Це не лише відображення у свідомості учасника навколишнього світу і соціальної дійсності, але і її моделювання, вираження ставлення до неї. Проведення арттерапії з використанням он-лайн технологій допомагає дитині адаптуватися до навколишнього середовища. За допомогою арттехнік та методик вони одержують нові можливості соціального досвіду спілкування через ZOOM або Facebook, уміння представляти себе та свою роботу.



Ключові слова: арттехніка, артметодика, ресурс, дитина дошкільного віку, емоційна саморегуляція.

В статті представлений досвід проведення арттерапевтичного комплексу занять онлайн з дітьми дошкільного віку. Під час карантину 2020 року в Україні батькам і їх дітям було запропоновано новий формат – онлайн арт-терапія. Завданнями виступило формування естетичного смаку дитини і навчання здатності «чувувати» справжнє мистецтво, стабілізація емоційної сфери, допомога в прийнятті обмежень і адаптація до нових умов життя, дистанційного навчання і роботи. Проаналізовані ризики і обмеження використання онлайн арт-терапії з дітьми дошкільного віку, а саме: складності концентрації уваги дітей дошкільного віку в процесі занять онлайн, втручання батьків у творчу діяльність дитини, вибір часу занять в умовах дистанційної роботи і навчання всіх членів родини, використання комп'ютера в терапевтичних відносинах арт-терапевт – клієнт – творчий продукт. Наведено описання арттерапевтичних методик: «Квітка щастя», «Квіти здоров'я», «Мандала», «Коллаж», «Неіснуюче метафоричне тварина», «Каракулі», «Писанка здоров'я». Ці методики адаптовані для дітей дошкільного віку і сприяють набуттю навичок емоційної саморегуляції особистості. Під час занять було зроблено акцент на формуванні уважливого, чутливого ставлення один до одного, профілактиці булінгу і підвищенні самооцінки у дітей. Після творчої діяльності на кожному занятті відбувалося обговорення результатів. Діти разом з батьками мали можливість продемонструвати свої малюнки і озвучити свої враження від процесу, сказати про свої почуття. Арт-терапія онлайн дозволяє дитині почувати і розуміти себе, вільно висловлювати свої думки, емоції і почуття, мрії і надії, бути самим собою, а також звільнитися від неприємних переживань і тривоги. Це не тільки відображення в свідомості учасника оточуючого світу і соціальної дійсності, але й її моделювання, висловлення ставлення до неї. Проведення арт-терапії з використанням онлайн технологій допомагає дитині адаптуватися до оточуючого середовища. З допомогою арт-технік і методик вони отримують нові можливості соціального досвіду спілкування через ZOOM або Facebook, вміння представляти себе і свою роботу.

Ключові слова: арт-техніка, арт-методика, ресурс, дитина дошкільного віку, емоційна саморегуляція.

The article presents the experience of conducting an art therapy complex of classes online with preschool children. During the quarantine in 2020 in Ukraine, parents and their children were offered a new format – online art therapy. The tasks were to form the child's aesthetic taste and teach the



ability to «feel» real art, stabilize the emotional sphere, help in accepting restrictions and adapt to new living conditions, distance learning and work. The risks and limitations of using online art therapy with preschool children are analyzed, namely: difficulties of concentration of attention by a preschool child during online classes, parental intervention in the child's creative activity, choice of time for remote work and learning of all family members, inclusion computer in therapeutic relationship art therapist-client-creative product. There is a description of art therapy techniques: «Flower of Joy», «Flowers of Health», «Mandala», «Collage», «Non-existent metaphorical animal», «Doodles», «Easter egg of health». These techniques are adapted for preschool children and contribute to the acquisition of skills of emotional self-regulation of the individual. During the classes, the emphasis was on the formation of attentive, sensitive attitude to each other, prevention of bullying and improving self-esteem in children. After the creative activity, the results were discussed at each lesson. Children together with their parents had the opportunity to show their drawings and voice their impressions of the process, to express their feelings. Art therapy online allows the child to feel and understand themselves, to freely express their thoughts, emotions and feelings, dreams and hopes, to be themselves, as well as to get rid of unpleasant experiences and anxiety. This is not only a reflection in the mind of the participant of the world and social reality, but also its modeling, expression of attitude to it. Conducting art therapy using online technologies helps the child to adapt to the environment. With the help of art techniques and techniques, they gain new opportunities for social experience of communication through ZOOM or Facebook, the ability to present themselves and their work.

Key words: art technique, art technique, resource, preschool child, emotional self-regulation.

Проблема. Ситуація пандемії та введені вимушені заходи для запобігання її розповсюдження спричинили збільшення рівня напруженості та прояви агресивної поведінки у дітей. Для більшості дітей тривале перебування вдома виявилось випробуванням – дефіцит спілкування з однолітками, дефіцит рухової активності в ситуації не повного розвитку системи психічної саморегуляції, велике навантаження та важкий емоційний стан батьків, що були вимушені дистанційно працювати та одночасно виконувати сімейні ролі. Ознаками порушення психологічного стану людей в цій ситуації є: підвищення рівня тривоги, збудливий стан, загострення чи виникнення страхів, виникнення агресивної поведінки. Незважаючи на те, що виникнення таких емоцій та поведінки у дітей є цілком закономірним і природним у цій ситуації, у батьків виникає питання, як допомогти дитині навчитися саморегуляції – управляти своїми емоціями і трансформувати їх.



Мета статті – презентувати комплекс арттерапевтичних занять онлайн для зняття емоційного напруження та стабілізації поведінкових станів з дітьми дошкільного віку.

Серед тих, хто вивчав проблематику саморегуляції дітей дошкільного віку були практичні психологи дошкільних навчальних закладів та практичні психологи загально освітніх шкіл, в тому числі – львівські практичні психологи: С. Локоткова, О. Гусакова, Х. Росолінська, Х. Шпак, О. Береза та інші. Вітчизняні та зарубіжні науковці і практики, які працюють у арттерапевтичному напрямку та досліджують вплив арттерапії на особистість: О. Вознесенська, Л. Калініна, О. Копитін, Е. Кармер, М. Лібман, Л. Лебедева, О. Сорока та ін.

Арттерапія широко використовується не лише у галузі психології та психотерапії, але у педагогіці. Серед позитивних феноменів арттерапії, зафіксованих як зарубіжними, так і вітчизняними фахівцями, Л. Лебедева визначає науково аргументовані та найбільш значущі: створює позитивний емоційний настрій; дозволяє пропрацьовувати думки та емоції, які дитина звикла пригнічувати, досліджувати та виражати їх у соціально прийнятній формі; розвиває відчуття внутрішнього контролю; сприяє творчому самовираженню; підвищує адаптаційні здібності; сприяє розвитку здорового потенціалу особистості та інше [8]. Зокрема дослідження В. Беспалько свідчать, що дитина, яка має можливість часто бути у арттерапевтичному просторі, вчиться виявляти свої почуття, усвідомлювати їх, дізнається щось нове про себе, розвивається інтелектуально й емоційно [1]. Побічний продукт арттерапії, за К. Рудестамом, – відчуття задоволення, що виникає внаслідок виявлення прихованих талантів та їхнього подальшого розвитку (цитата за [7, с.15]).

У своїй роботі «Арт-терапія у роботі з дітьми» М. Кісельова пише: «Образотворча терапія – терапія творчістю, в першу чергу малюванням, використовується нині для психологічної корекції клієнтів з невротичними, психосоматичними порушеннями, дітей і підлітків з труднощами в навчанні і соціальній адаптації, при внутрішньосімейних конфліктах. Психокоректувальні заняття з використанням образотворчої терапії служать інструментом для вивчення почуттів, ідей і подій, для розвитку міжособових навичок і стосунків, зміцнення самооцінки і впевненості в собі» [7, с. 15].

Діти дошкільного віку досконало володіють мовою погляду, дотику та «серця» і особливо вправно спілкуються з дорослими мовою мистецтва – *артмовленням* [6]. Сьогодні педагоги і психологи особливо широко використовують психолого-педагогічні методи, зорієнтовані на розвиток дитячої мови мистецтва – методи арттерапії.



Діти люблять яскраві кольори, жваво реагують на них і захоплюються ними. Колір – це яскрава ознака дитинства. Хоча маленькі діти оперують досить обмеженою палітрою, проте вплив кольору на дитину, зокрема на її емоційну сферу, досить значний. Колір може стати активним союзником дорослих у процесі формування особистості дитини, якщо правильно використовувати мову кольору [5]. Інтерес до кольору активно використовують як з освітньою, так і з корекційною метою. На основі аналізу та узагальнення літературних джерел та результатів власних досліджень стає очевидним, що колір виявляє вплив на людину, на її підсвідомість, успішність, настрій, поведінку. Якщо дозволити дитині з наймолодшого віку самостійно обирати колір свого одягу, інтер'єру своєї кімнати (шпалер, штор, килиму тощо), то дитина виросте самостійнішою і впевненішою у собі [15].

Застосування арттерапії в освіті та проведення постійних занять як окрему ланку навчального процесу вивчали О. Деркач, Т. Новікова [11], О. Луценко [9] та ін. Під час уроків, на відміну від арттерапевтичних занять, виконані завдання дітей оцінюються. Арттерапевт не оцінює дитину, а приймає такою, яка вона є, не переробляє її, не «ламає», а емоційно підтримує, допомагає розкрити, пережити та усвідомити різні почуття.

Особливостями арттерапії в системі освіти, за думкою О. Луценко, є: емоційна підтримка учасників освітнього процесу, допомога у формуванні образу «Я», налагодження взаємодії в учнівських та педагогічних колективах. В арттерапевтичному процесі особистість, яка прагне до саморозкриття і самовираження, за допомогою символічних образів і власного творчого потенціалу починає вирішувати проблеми, не озвучуючи їх [9].

У своїй роботі ми спираємось на базові положення саморегуляції, самовираження та контролю своїх почуттів та емоцій за допомогою артметодик та технологій (О. Вознесенська [3], О. Наконечна [10] та корекційних занять з використання мандал І. Харченко [13], О. Бернацька [2]).

В арттерапії можна застосовувати два підходи: директивний та недирективний. В основу комплексу занять онлайн, що презентовані в цій статті, було покладено саме директивний підхід – така форма занять сприяє зниженню тривоги та відтворенню структурованого, стабільного, зрозумілого простору для самореалізації [2, с. 7-8]. Зокрема досвід практичних психологів, що працюють в закладах освіти показує, що арттерапія в дитячих групах може бути дуже динамічною, з імпульсивними деструктивними діями дітей, тому потребує чіткої організації діяльності учасників та емпатії з боку практичного психо-



лога. Директивний підхід ефективний у роботі з дітьми з синдромом гіперактивності, з імпульсивними дітьми [2].

У своєму дослідженні ми намагалися виокремити арттехніки та артметодики, які є простими у використанні та із застосуванням доступних матеріалів і спрямовані на гармонізацію, стабілізацію особистості дитини, надання почуття задоволення та ресурсу.

Короткий зміст комплексу онлайн арттерапевтичних занять з дітьми дошкільного віку (період життя дитини від трьох до шести (семи) років).

На онлайн-заняттях з арттерапії застосовувалися різні арттерапевтичні техніки та арттерапевтичні методики. Тут ми застосовуємо ці поняття таким чином: техніка – від грец. *techné* – мистецтво, майстерність) – сукупність матеріалів та правил їх застосування, створених у процесі розвитку культури та мистецтва задля вираження, створених у процесі розвитку культури та мистецтва задля вираження певних художніх образів [4, с. 37] та методика – від грец. *therapeia* – зцілення, лікування) – це конкретна сукупність технік, процедур, операцій, що мають певну послідовність застосування, інструментів, прийомів і засобів, яка в арттерапії застосовується для оптимального вирішення визначеної проблеми [4, с. 33].

Мета створення комплексу арттерапевтичних занять онлайн – гармонізація, стабілізація емоційного стану дитини. Заняття були більш спрямовані на профілактичний ефект під час карантинних обмежень в Україні.

Загалом арттерапія має «лікувальну» мету, спрямовану на корекцію різноманітних порушень та відхилень особистісного розвитку людини. Проте, в нашому випадку йдеться про арттерапію з дітьми дошкільного віку в умовах дистанційної роботи. Тут виявилася низка проблем та перешкод. В першу чергу, діти дошкільного віку мають несформовану увагу, їм важко працювати на онлайн платформах Скайп чи ZOOM, особливо впродовж довгого часу. По-друге, батьки є поруч біля дитини, і хочуть допомагати дитині, контролювати процес творчості та відповідати на запитання замість неї. По-третє, потрібно, щоб час роботи не співпадав з іншими потребами сім'ї, так як на самоізоляції знаходилася вся сім'я, і комп'ютерна техніка була потрібна всім. І по-четверте, арттерапія – це процес, коли психолог перебуває в стосунках з клієнтом, які опосередковані творчим продуктом, він бачить безпосередньо продукт діяльності, реакцію, мову тіла клієнта. А під час онлайн зустрічей з'являється ще один елемент в цій «тріаді» – комп'ютер, який певним чином викривлює бачення психологом клієнта.



Досвід довів, що арттерапевтичні онлайн заняття ефективно впливають на учасників. Діти разом з батьками відмічали, що після онлайн арттерапії у них покращувався настрій, зникала тривога, гармонізувався психологічний стан. За спостереженнями батьків, діти, які стали учасниками комплексу арттерапії онлайн, ставали менш збуджені та агресивно налаштовані. В учасників відбувалася емоційна саморегуляція – діти навчалися керуванню власними емоціями у процесі діяльності чи спілкування з іншими. Саме ця здібність допомагає швидко відновлювати фізичні та душевні сили, адаптуватися до умов поточної життєвої ситуації.

Малювання під час дистанційного перебування дітей вдома – це малювання, яке розвиває творчість, уяву і дрібну моторику у дітей та дорослих. Допомогає зрозуміти внутрішній світ автора малюнка та стан на даний момент, а також віднайти необхідний ресурс. В цьому випадку ми використовуємо поняття «ресурс» як «запаси, засоби, можливості в різних сферах життя людини, які можна кількісно використати, джерела енергії, що дозволяють розширити можливості особистості, підвищити самоцінність, ефективність, продуктивність» [4, с. 219].

Значення арттерапії у житті малюків під час карантину не можна переоцінити. Діти мали можливість створювати артоб'єкти вдома, в природних та, в більшості випадків, комфортних для них умовах. Діти спільно малювали з мамою, мама малювала свій малюнок, дитина свій. Дитина отримувала свій досвід, так як бачила як її мама перебуває разом з нею в артпросторі.

Структура арттерапевтичного заняття:

Заняття відбувалися раз в тиждень в один і той самий час. Одночасно була трансляція в мережі Facebook (онлайн і запис, який зберігався на сторінці) та Zoom (онлайн), що давало можливість учасникам вибору. Учасники мали можливість переглядати запис повторно, писати коментарі під відео, ділитися враженнями, виставляти фотографії робіт. Заняття тривало до 1 години, залежно від використаної методики та кількості учасників.

Арттерапевтичне заняття зазвичай має чітку структуру [12]. Щодо мистецьких занять з дітьми дошкільного віку, то у них переважно містяться лише деякі елементи цієї структури. Але навіть у такому «скороченому» процесі чергувалися:

- релаксаційні вправи із завданнями для творчого самовираження;
- колективна та індивідуальна діяльність;
- вербальне та невербальне спілкування.



Діти спільно з батьками створювали простий артоб'єкт з використанням доступних матеріалів. Ми застосовували елементи мистецтва як складову корекційної роботи.

Особливості проведення арттерапії з дітьми дошкільного віку.

Слід наголосити, що мистецька мова дитини має бути вислухана. Це означає, що арттерапевту слід заохочувати малюків до спонтанної творчості, вираження внутрішнього світу, експериментування з відтінками фарб. Недопустимі жодні оцінювання чи порівняння художніх робіт! Кожний малюнок є унікальний і неповторний. Дитина мала право не показувати на загал свій малюнок і не обговорювати його або взагалі вимкнути камеру. Існувала можливість за потребою звернутися до психолога за приватною консультацією. Вимкнення камери у дитини ускладнювало роботу психологу, так як він не бачив творчий продукт клієнта і не міг «втрутитися», допомогти клієнтові. Клієнт в цьому випадку залишався сам на сам зі своїм артоб'єктом, своїми почуттями та потребами.

Заняття створювалися радісними та бажаними, а отже, цікавими та яскравими. Дитина мала отримати такий результат – власний неповторний малюнок – який їй мав подобатися.

В свою чергу, заняття з арттерапевтом сприяло розвитку вираження внутрішнього емоційного стану кожної дитини. Метою було надати дітям позитив та розвивати, підвищувати у них самооцінку.

На арттерапевтичних заняттях онлайн для дітей дошкільного віку було запропоновано мультимодальний підхід: під час занять поєднувалися арттерапія, казкотерапія, ігротерапія тощо, які доповнювали один одного та давали можливість дітям відпочити, переключитися з одного виду діяльності на інший.

Онлайн заняття мали в собі кілька *emanis*:

- Представлення теми заняття. Підготовка матеріалів для роботи та опис технічних моментів, які потрібні для проведення заняття (тривалість до 5 хв).
- Налаштовування на творчий процес. Читання казки, розказування історії (3-7 хв).
- Створення артоб'єкта, за допомогою арттерапевтичних технік, методик з наглядним, поетапним демонструванням процесу створення малюнка арттерапевтом (20-25 хв).
- Демонстрація, візуалізація кінцевого продукту діяльності, за бажанням учасників (3-5хв).
- Презентація творчого продукту та зворотній зв'язок від учасників (до 15 хв).



- Підбираючи завдання та матеріали для проведення арттерапевтичного онлайн заняття з дітьми дошкільного віку враховувалося:
 - доступність матеріалів (не кожен може забезпечити себе ватманом чи дорогими фарбами для роботи), тому під час занять ми використовували фарби – гуаш та акварель, які діти частіше за все мають вдома;
 - легкість у виконанні малюнка: часто використовувалися шаблони чи поетапний малюнок;
 - нестандартні завдання для розвитку творчості та прояву своєї ідентичності.

Метою арттерапевтичних занять онлайн було також формування естетичного смаку дитини та навчання здатності «відчувати» справжнє мистецтво. Ми намагалися залучати дітей до мистецтва, до створення краси, пропонували поринути у світ мистецтва, важливим було заохотити батьків до навчання та просвіти своїх дітей в галузі мистецтва з раннього дитинства, через малювання картин, розповіді і показ картин відомих художників світу, походи до музеїв.

Комплекс онлайн занять для зняття емоційного напруження та стабілізації поведінкових станів з дітьми дошкільного віку містив наступні арттерапевтичні методики:

- **«Квітка радості»**. Дітям було запропоновано намалювати мандалу, в якій за допомогою техніки право-півкульного малювання, учасники мали намалювати фон для квітки «Радості», потім за допомогою візуалізації вони мали уявити та представити собі квітку, яка викликає радість та намалювати її в середині кола.

- **«Квіти здоров'я»**. Дітям було запропоновано за допомогою техніки міжпівкульного малювання намалювати фон на аркуші А4, а потім учасники мали намалювати квітки «Здоров'я». Учасники могли намалювати соняшник, який зображав арттерапевт як приклад, або вибрати свою асоціацію квітки здоров'я.

- **«Мандала»**. Учасники мали за допомогою столової тарілки намалювати коло, а потім за допомогою гуашових фарб розмалювати його довільним наміром. Одна умова при використанні цієї методики – це малювати те, що викликає радість, позитивні думки. Можна було малювати кольором, який подобається і викликає позитивні емоції.

- **«Каракулі»**. Діти мали на аркуші А4 малювати каракулі, тримаючи по одному олівцю у кожній руці та одночасно обома руками, малювати каракулі протягом певного часу (від 5 до 10 хв). Потім дитина мала подивитися на свій малюнок і в ньому побачити образ, схематичне зображення чи об'єкт, що викликає радість, задоволення. На-



ступний етап, це наведення даного образу – іншим кольором, жирно виділивши, щоб на каракулі було чітко видно об'єкт, який викликав задоволення. На третьому етапі бажаючі могли представити свій малюнок та поділитися, враженням від процесу.

• **«Колаж».** В даній техніці було поєднано дві: 1) основа – діти мали пригадати, який малюнок вони малювали раніше, що викликає у них посмішку та радість, та поділитися цими спогадами з учасниками; основою вони могли обрати свій колишній малюнок, намальований на онлайн заняттях («Мандала», «Колаж») або інший малюнок, який викликає позитивні емоції, спогади; 2) створення колажу на основі малюнку – діти мали створити колаж, наклеювати вирізки із журналів, газет на тему: **«Колаж бажань»**, вони мали самостійно обрати те, що вони хотіли мати, або те, що їх робить щасливими.

• **«Неіснуюча метафорична тваринка»** за алгоритмом роботи в метафоричну гру «Неіснуюча тваринка» Харченко І.Г. [14].

• **«Писанка здоров'я».** Учасникам було запропоновано розписати яйце – Писанку. Діти спільно з батьками розписували писачком видуті курячі яйця, використовуючи традиції розпису писанок та, зокрема, українських традицій.

Застосування методів арттерапії онлайн під час карантину у роботі з дітьми дошкільного віку показали такі ефекти:

- позитивний емоційний настрій у дитини;
- бажання вільно та творчо самовиражатися;
- налагодження процесу комунікації з батьками та дорослими;
- вільне звернення дитини до реальних потреб і фантазій, які важко обговорити вербально;
- розвиток здатності до внутрішнього контролю;
- підвищення адаптаційних можливостей до нових умов життя;
- зниження рівня втоми та негативних емоційних станів малюка.

Висновки.

Отже, проведення комплексних розвивально-корекційних онлайн занять із використанням арттерапії, завданням яких було забезпечити гармонійний розвиток дитини, створити комфортне середовище під час перебування дитини на карантині, сприяло покращенню взаємоспілкування між дітьми і батьками та емоційному розвитку дитини.

В основі занять доцільно використовувати мультимодальний підхід – арттерапевтичні техніки та методики з доповненням казкотерапії, музикотерапії. Вважаємо важливим надання батькам можливості задавати питання щодо виховання та розвитку дитини. Вибір технік та методик має врахувати індивідуальні та вікові особливості



дітей старшого дошкільного віку, визначення найбільш ефективних в умовах перебування вдома та дистанційної арттворчості. Особливу увагу має бути надано організаційним моментам та доступності матеріалів для створення артпродукту.

Згідно зворотного зв'язку батьків, діти яких були учасниками комплексу занять з арттерапії онлайн, заняття дозволили дитині відчувати та зрозуміти себе, вільно висловити власні думки і почуття, звільнитися від стереотипів (я не вмю малювати) та негативних переживань, розвинути емпатію, бути самим собою, змістовно висловлювати мрії та сподівання. Постійне перебування вдома стало для дітей та батьків цікавішим, творчим, зменшилася емоційна напруженість у сім'ї, зменшилася кількість конфліктних побутових питань. У дітей покращуються комунікативні навички з батьками, зникає напруга, тривожність, вони ставали більш відкритими. За допомогою арттерапії он-лайн вони одержують нові враження, соціальний досвід спілкування з використанням сучасних технологій, вчать новим способом комунікації та спілкування.

Таким чином, онлайн заняття з використанням арттерапевтичних технік та методик не втомлювала дітей. Навпаки, у них зберігається висока активність, працездатність протягом усього терміну виконання завдання. Застосування простих та доступних технік у розвивально-виховному процесі дозволяє реалізувати індивідуальність, ідентичність та прояв творчості у кожній дитини. Це нормалізує емоційний стан, розвиває вольові якості, що суттєво впливає на підвищення соціальної адаптації до нових умов перебування та життя, забезпечує її подальшу інтеграцію у соціум. Арттерапія онлайн може бути як один із методів психотерапевтичного і психокорекційного впливу на особистість.

Література:

1. Безпалько О.В. *Теорія і практика соціально-педагогічної роботи з дітьми та учнівською молоддю в територіальній громаді*: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: спец. : 13.00.05 – «Соціальна педагогіка»/ О.В. Безпалько ; Луган. нац. пед. ун-т ім. Т.Шевченка. Луганськ, 2007. 44 с.
2. Бернацька О.Б. *Арт-терапія у вихованні самостійності підлітків* : метод. посібник. Київ: Редакція загальнопедагогічних газет, 2012. 120 с.
3. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. *Арт-терапія у подоланні психологічної травми: практичний посібник*. Київ: Золоті ворота, 2015. 148 с.
4. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / (колектив авторів); за заг. наук. ред.. О.Л.Вознесенської, О.М.Скнар. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.
5. Гачкало С. Я. Уплив кольорів на психоемоційний стан людини. *Osvita.ua* : Середня освіта : Форум педагогічних ідей : Психологія. URL:



https://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/33170 (дата звернення: 28.11.2020).

6. Ібука М. *Після трьох уже пізно*. Київ: ЦУЛ, 2020. 152 с.

7. Киселева М.В. *Арт-терапія в роботі с дітьми*. СПб.: Речь, 2006. 15 с.

8. Лебедева Л. Д. *Практика арт-терапії: підходи, діагностика, система занять*. СПб. : Речь, 2003. 256 с.

9. Луценко О. Особливості застосування арт-терапії в системі освіти. *Простір арт-терапія*. Київ, Золоті ворота, 2019 № 2 (24). С. 18 – 25

10. Наконечна О.В. Арттерапія як спосіб впливу на особистість у зарубіжній та вітчизняній літературі. *Молодий вчений*. № 1 (03), січень 2014 р. URL: <http://molodyvchenu.in.ua/files/journal/2014/1/36.pdf> (дата звернення: 28.11.2020).

11. Новикова Т. Необхідність інтеграції арт-терапії в систему образования для стабилизации психоэмоционального состояния детей в Украины. *Простір арт-терапії*. Київ : Золоті ворота, 2018. Спеціальний випуск. С. 54–65.

12. *Структура арт-терапевтичного заняття з малюками*. Комуніальний заклад «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 270 Харківської міської ради. URL: http://dnz270.edu.kh.ua/psihologichna_sluzhba_zakladu/vikoristannya_metodiv_art-terapii_u_roboti_z_ditjmi_rannjogo_viku/ (дата звернення 09.09.2020)

13. Харченко І.Г. *Мандала в корекційно-розвиваючій роботі з дітьми та підлітками*. Львів: Растр-7, 2019. 50 с.

14. Харченко І.Г. *Метафорична гра «Неіснуюча тваринка»*. Львів: Управління освіти департаменту гуманітарної політики Львівської міської ради навчально-методичний центр освіти м. Львів, 2019. 14 с.

15. Цимбалюк І. М. *Психологія спілкування* [Текст] : навч. посібник для студ. вищих навч. закл. 2-ге вид., випр. та доп. К. : Професіонал, 2007. – 464 с. URL: https://pidru4niki.com/83380/psihologiya/emotsiyna_samoregulyatsiya_protsezi_spilkuvannya_metodi_tehniki (дата звернення 11.10.2020)



ЗМІСТ

Простір арттерапії: творча багатомірність онлайн (Скнар О.)	3
---	---

ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРОСТОРИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ

Вознесенська О. Арт-вітаміни від арт-терапевтичної асоціації: проєкт психологічної допомоги населенню під час пандемії COVID-19	4
Гундертайло Ю. Потенціал використання онлайн арттерапії у соціально-психологічному супроводі ВПО	22
Кабаніна Л. Можливості арттерапевтичної роботи в форматі онлайн груп натхнення у профілактиці професійного вигорання працівників освіти	34
Савінов В. Вихід плейбек-театру в сучасний онлайн: проблема чи виклик?	45

ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ, АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ ТА КЛІНІЧНІ ВИПАДКИ

Деркач О. Арттерапевтичний супровід дітей та дорослих в умовах карантину	59
Касумова О., Якименко М. Особливості арттерапевтичної роботи через онлайн зустрічі у Zoom з людьми похилого віку в умовах самоізоляції	70
Луценко О. Спільний малюнок онлайн	82
Сергієнко І. Можливості застосування методу «Арттерапевтичного театру» у роботі психолога	91
Стариніна О. Можливості та обмеження застосування методів арттерапії в онлайн роботі з особами, залежними від хімічних речовин	105
Харченко І. Арттерапія онлайн з дітьми дошкільного віку	116



Простір арт-терапії : [Зб. наук. праць] / УМО, 2020, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2020; [Редкол.: Лушин П.В. та ін.]. – К. : Золоті ворота, 2020. – Вип. 2 (28). – 130 с.

У статтях збірника розкрито сутність арттерапії як специфічного виду психотерапевтичного діяння, окреслено сучасний досвід розвитку арттерапевтичної практики та властивого арттерапії бачення людини і світу. Збірник підготовано за матеріалами щорічного науково-практичного семінару *«Творча багатовимірність онлайн-простору арттерапії»*, який було проведено 30 вересня 2020 р.

Для практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, спеціалістів суміжних наук, викладачів та студентів.

В статтях збірника раскрыта сущность арт-терапии как специфического вида психотерапевтического действия, представлен современный опыт развития арт-терапевтической практики и свойственного арт-терапии видения человека и мира. Сборник подготовлен по материалам ежегодного научно-практического семинара *«Творческое многообразие онлайн-пространства арт-терапии»*, состоявшегося 30 сентября 2020 г.

Для практических психологов, психотерапевтов, социальных работников, специалистов смежных наук, преподавателей и студентов.

The articles collected in the Annual are devoted to specifics of art-therapy as a kind of psychotherapy. Contemporary experience of art-therapeutic practice development is narrowed. Art-therapeutic concept of human being and world is enlightened in the Annual. The Annual collects the papers presented the materials of the annual scientific and practical seminar *«Creative diversity of the online space of art therapy»*, which was organized by «Art-therapeutic association» on September 30, 2020.

For psychologists, psychotherapists, social workers, experts in adjacent sciences, teachers and students.



Наукове видання

ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ

Збірник наукових праць
Випуск 2 (28)

Засновано в 2007 році

Періодичність – 2 випуски на рік

Верстка – *А.А. Миколенко*

Обкладинка – *А.А. Миколенко*.

В оформленні обкладинки використане фото О. Деркач

Коректура та літературна редакція – *М.Б. Перун, О.М. Скар*

Надруковано з оригіналу-макета, виготовленого
у ВГО «Арт-терапевтична асоціація»

Підписано до друку 23.12.2020 р. Формат 84x108/32.

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.

Ум. друк. арк. 6.8. Обл.-вид. арк. 8.2. Тираж 300 пр.

