

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

# ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ

**Збірник наукових праць**  
**Випуск 2 (30)**

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



Арт-терапевтична  
**АСОЦІАЦІЯ**

Київ – 2021

УДК 159.9  
ББК 84.5

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради ДВНЗ «УМО»  
(Протокол № 13 від 21 грудня 2021 року)*

**Редакційна колегія**

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

*О.М. Скнар*, 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, О.В. Брюховецька,*

*В.О. Васютинський, П.П. Горностаї* – доктори психол. наук;

*Л.В. Мова* – доктор пед. наук; *О.І. Бондаревська, О.Л. Вознесенська,*

*М.Б. Перун, І.Р. Субашкевич, Т.В. Чаусова* – 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, 2021

© Арт-терапевтична асоціація, 2021



### ***Простір арттерапії: цілющі можливості***

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: реконструкція теорій особистості російських поетів-символістів срібного віку В. Іванова та А. Білого; досвід застосування активної, творчої, бібліотерапії у психокорекційній і педагогічній практиці; можливості застосування метафоричних асоціативних карт для психокорекції агресивної поведінки підлітків.

Показано цілющий вплив арттерапевтичних практик в організації реабілітаційних заходів для соціалізації колишніх воїнів та реадптації членів їх родин. Презентована авторська модифікація арттерапевтичної методики «Трансформація Вулкану» та схема питань «Трансформаційне коло», спрямовані на опрацювання стресової тілесної напруги. Описано досвід тривалої роботи з групою вимушено переселених осіб засобами арттерапії. Представлено досвід роботи з рефреймінгом контексту в підходах арттерапії та когнітивно-поведінкової терапії. Презентовано модифікацію проєктивної методики «Мій портрет у променях Сонця» та описано досвід її застосування в індивідуальній та груповій роботі з педагогічними працівниками, учнями молодших та середніх класів.

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

О.М. Скар



**ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА МЕТОДОЛОГІЧНИЙ  
ПРОСТОРИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ**

---

**УДК 159.9**

**СИМВОЛИЗМ В ПЕРСОНОЛОГИЧЕСКИХ ВОЗЗРЕНИЯХ  
РУССКИХ ПОЭТОВ СЕРЕБРЯНОГО ВЕКА**

**(Вяч.И.Иванов, А.Белый)**

**Бреусенко-Кузнецов Александр,**

*доктор психологических наук, доцент,*

*профессор кафедры истории и теории психоанализа*

*Международного института глубинной психологи, сказкотерапевт*

*член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

**SYMBOLISM IN THE PERSONOLOGICAL VIEWS  
OF RUSSIAN POETS OF THE SILVER AGE**

**(V.I. Ivanov, A. Bely)**

**Breusenko-Kuznetsov Aleksandr,**

*Doctor of Psychology, Associate Professor,*

*Professor at the Department of History and Theory of Psychoanalysis*

*International Institute of Depth Psychology, Fairytale therapist (Kiev)*

Статья посвящена реконструкции теорий личности русских поэтов-символистов серебряного века Вячеслава Иванова и Андрея Белого. Актуальность проблемы статьи обосновывается тенденциями к гуманизации и гуманитаризации психологического знания, важностью методологического плюрализма, открываемыми им возможностями рефлексии над латентным потенциалом тех научных школ и направлений, что в недавнее время находились под идеологическими табу сциентизма. Указано на значимость потенциала метафизических теорий личности конкретно для арт-терапии. Отмечено, что развивающие арт-терапевтические технологии могут обосновываться через обращение к тем из метафизических теорий личности, которыми определяется значение символов для развития личности. Различая символику как эмпирическое (индуктивное) изучение символов конкретных культур и символизм как учение дедуктивное (проясняющее сущность символов), мы обосновываем значимость для арт-терапии опоры на философские учения, ориентирующие её в символизме. К таковым мы можем отнести символические теории личности Вячеслава Иванова и Андрея Белого.

Центральным пунктом персонологии Иванова признана дионисийская интуиция, воспринятая от Ф.Ницше, но соотносимая и с образом Софии В.С.Соловьёва. Образ Диониса связан с религиозной свободой творчества, которую и надлежит реализовать символизму. Миф понят как постулат коллективного самоопределения; в связи с таким пони-



манием индивидуальны́й миф невозможен. Природа символа сверхиндивидуальна, а мистические состояния индивидуальной души превращаются в органы вселенского единомыслия. Дионисийское познание личности признано разновидностью религиозного (мистического) познания, которое Иванов связывает с отношением «ты». Реконструированы структура и динамика личности по Иванову, её развитие и патология. Структура личности включает три основных элемента: 1) инстанция сознания и умопостигаемой воли; 2) «Небо» в нас; 3) «Земля» в нас. При этом небесное и земное начала недоступны в обыденных состояниях сознания, а только в мистическом сознании. В динамике личности мистические состояния играют ведущую роль. Светлая сторона мистической динамики личности выражена образами богов (Аполлона и Диониса), тёмная сторона – образами демонов (Люцифера и Аримана). Развитие личности неотделимо от религиозно-экстатического опыта души (Психеи). Кризис, преображающий личность в экстазе, предполагает стадии: 1) высвобождение Психеи; 2) поиск Психеей Отца; 3) встреча Психеи с Женихом; 4) мистическое рождение Сына; 5) слияние Психеи с Сыном. Патология развития личности, как её понимал Вяч.И.Иванов, возникает из неверного отношения «я» к происходящим в личности духовным трансформациям и состоит в а) закрепощении, б) одержании.

В нашей реконструкции теория личности Андрея Белого занимает подчинённое место по отношению к его теории символизма, как системы изложенного мистического и эстетического опыта, относящегося к символическому творчеству как единству процессов символизаций в разных сферах человеческой деятельности. Место личности в теории символизма А.Белого определяется её функцией: личность нужна для творчества ценностей, как возможность создать в жизни образ и подобие героя. Структура личности А.Белым не прописана, однако нам известно, что личность структурируется эмблематикой смысла – иерархией эмблем, соединяющих в вершинном воплощении познавательное движение с творческим. Личность нашего современника исходно хаотична, порядок в неё вносит внешнее (культурное) определение. Динамика личности представляет собой срез конфликтов, обострившихся в современной культуре: 1) между сознанием и чувством; 2) между созерцанием и волей; 3) между личностью и обществом; 4) между наукой и религией; 5) между нравственностью и красотой. Сравнение реконструируемых символических теорий личности Вяч.Иванова и А.Белого, показало, что расхождения теорий касаются доминирования в развитии личности внутренней активности или влияния внешних культурных форм познания и творчества.

*Ключевые слова:* символ, символизм, символика, эмблема, теория личности, творчество, экстаз, метафизика, методологический плюрализм.



Статтю присвячено реконструкції теорій особистості російських поетів-символістів срібного віку В'ячеслава Іванова та Андрія Білого. Актуальність проблеми статті обґрунтовується тенденціями до гуманізації та гуманітаризації психологічного знання, важливістю методологічного плюралізму, можливостями рефлексії над латентним потенціалом тих наукових шкіл і напрямів, що відкриваються їм, що в недавній час перебували під ідеологічними табу сцинтизму. Вказана важливість потенціалу метафізичних теорій особистості саме для арттерапії. Зазначено, що розвиваючі арттерапевтичні технології можуть обґрунтовуватися через звернення до тих метафізичних теорій особистості, якими визначається значення символів у розвиток особистості. Розрізняючи символіку як емпіричне (індуктивне) вивчення символів конкретних культур і символізм як вчення дедуктивне (що прояснює сутність символів), ми обґрунтовуємо значимість для арттерапії опори на філософські вчення, які орієнтують їх у символізмі. До таких ми можемо віднести символічні теорії особистості В'ячеслава Іванова та Андрія Білого.

Центральним пунктом персонології Іванова визнано діонісійську інтуїцію, сприйняту від Ф.Ніцше, але співвідносно і з образом Софії В.С.Соловйова. Образ Діоніса пов'язані з релігійною свободою творчості, що й слід реалізувати символізму. Міф зрозумілий як постулат колективного самовизначення; у зв'язку з таким розумінням індивідуальний міф неможливий. Природа символу надіндивідуальна, а містичні стани індивідуальної душі перетворюються на органи всесвітнього єдності. Діонісійське пізнання особистості визнано різновидом релігійного (містичного) пізнання, яке Іванов пов'язує із ставленням «ти». Реконструйовано структуру та динаміку особистості за Івановим, її розвиток та патологію. Структура особистості включає три основні елементи: 1) інстанція свідомості та волі, що досягається розумом; 2) «Небо» в нас; 3) «Земля» в нас. При цьому небесні і земні витoki недоступні у буденних станах свідомості, а лише – у містичній свідомості. У динаміці особистості містичні стани відіграють провідну роль. Світла сторона містичної динаміки особистості виражена образами богів (Аполлона та Діоніса), темна сторона – образами демонів (Люцифера та Арімана). Розвиток особистості невіддільний від релігійно-екстатичного досвіду душі (Психеї). Криза, що перетворює особистість в екстазі, передбачає стадії: 1) вивільнення Психеї; 2) пошук Психеєю Отця; 3) зустріч Психеї з Нареченим; 4) містичне народження Сина; 5) злиття Психеї з Сином. Патологія розвитку особистості, як її розумів В'ячеслав Іванов, виникає з невірного ставлення «я» до духовних трансформацій, що відбуваються в особистості, і полягає в а) закріпаченні, б) одержанні.

У нашій реконструкції теорія особистості Андрія Білого займає підпорядковане місце стосовно його теорії символізму як системи викладеного містичного та естетичного досвіду, що відноситься до сим-



волічної творчості як єдності процесів символізацій у різних сферах людської діяльності. Місце особистості у теорії символізму А.Білого визначається її функцією: особистість потрібна для творчості цінностей, як можливість створити в житті образ і подобу героя.

Структура особистості А.Білим не прописана, проте нам відомо, що особистість структурується емблематикою сенсу – ієрархією емблем, що поєднують у вершинному втіленні пізнавальний рух із творчим. Особистість нашого сучасника за своїм природним станом хаотична, порядок до неї вносить зовнішнє (культурне) визначення. Динаміка особистості є зріз конфліктів, що загострилися в сучасній культурі: 1) між свідомістю і почуттям; 2) між спогляданням та волею; 3) між особистістю та суспільством; 4) між наукою та релігією; 5) між моральністю та красою.

Порівняння символічних теорій особистості В.Іванова та А.Білого, що реконструюються, показало, що розбіжності між теоріями стосуються домінування у розвитку особистості внутрішньої активності або впливу зовнішніх культурних форм пізнання та творчості.

*Ключові слова:* символ, символізм, символіка, емблема, теорія особистості, творчість, екстаз, метафізика, методологічний плюралізм.

The article is devoted to the reconstruction of the theories of the personality of Russian symbolist poets of the Silver Age Vyacheslav Ivanov and Andrei Bely. The relevance of the problem of the article is substantiated by the tendencies towards the humanization and humanitarization of psychological knowledge, the importance of methodological pluralism, the possibilities it opens up for reflection on the latent potential of those scientific schools and directions that have recently been under the ideological taboos of scientism. The importance of the potential of metaphysical theories of personality specifically for art therapy is indicated. It is noted that developing art-therapeutic technologies can be substantiated through appeal to those of the metaphysical theories of personality which determine the meaning of symbols for personality development. Distinguishing symbolics as an empirical (inductive) study of symbols of specific cultures and symbolism as a deductive doctrine (clarifying the essence of symbols), we substantiate the importance for art therapy to rely on philosophical doctrines that are symbolism-oriented. These doctrines include the symbolic theories of personality by Vyacheslav Ivanov and Andrei Bely.

The central point of Ivanov's personology is recognized as Dionysian intuition, taken from F. Nietzsche, but correlated with the image of Sophia by V.S. Solovyov. The image of Dionysus is associated with the religious freedom of creativity, which should be realized by symbolism. The myth is understood as a postulate of collective self-determination; in connection with this understanding, an individual myth is impossible. The nature of the symbol is super-individual, and the mystical states of the individual soul



are transformed into organs of universal like-mindedness. Dionysian cognition of personality is recognized as a kind of religious (mystical) cognition, which Ivanov associates with the relation “you”. According to V. Ivanov, the structure and dynamics of personality, its development and pathology are reconstructed. The structure of the personality includes three main elements: 1) the instance of consciousness and intelligible will; 2) “Heaven” in us; 3) “Earth” in us. At the same time, the heavenly and earthly principles are inaccessible in ordinary states of consciousness, but only in mystical consciousness. In the dynamics of personality, mystical states play a leading role. The light side of the mystical personality dynamics is expressed by the images of the gods (Apollo and Dionysus), the dark side – by the images of demons (Lucifer and Ahriman). Personal development is inseparable from the religious and ecstatic experience of the soul (Psyche). A crisis that transforms a personality in ecstasy presupposes stages: 1) the release of Psyche; 2) Psyche’s search for the Father; 3) the meeting of Psyche with the Bridegroom; 4) the mystical birth of the Son; 5) the fusion of Psyche with the Son. The pathology of personality development, as V. Ivanov understood it, arises from the wrong attitude of the “I” to the spiritual transformations taking place in the personality and consists of a) enslavement, b) obsession. In our reconstruction, Andrei Bely’s personality theory occupies a subordinate place in relation to his theory of symbolism as a system of mystical and aesthetic experience described, relating to symbolic creativity as a unity of symbolization processes in different spheres of human activity. The place of personality in A. Bely’s theory of symbolism is determined by its function: personality is needed for the creation of values, as an opportunity to create an image and likeness of a hero in life. The structure of the personality of A. Bely is not spelled out, however, we know that the personality is structured by the emblem of meaning – a hierarchy of emblems that connect the cognitive movement with the creative one in the highest embodiment. The personality of our contemporary is initially chaotic; order introduces an external (cultural) definition into it. The dynamics of personality is a cut of the conflicts that have exacerbated in modern culture: 1) between consciousness and feeling; 2) between contemplation and will; 3) between an individual and society; 4) between science and religion; 5) between morality and beauty. Comparison of the reconstructed symbolic theories of personality by V. Ivanov and A. Bely showed that the discrepancies between them are in the dominant in the development of the personality of internal activity or external cultural forms of cognition and creativity.

*Key words:* symbol, symbolism, symbolics, emblem, theory of personality, creativity, ecstasy, metaphysics, methodological pluralism.

*Проблема.* Современный этап развития мировой психологической науки определяется тенденциями к гуманизации и гуманитаризации психологического знания, важный аспект которых составляет методо-





логический плюрализм. Психология освобождается от диктата способов познания, традиционных для знания естественнонаучного, дающих учёным иллюзию гарантии надёжности и объективности выводов, но при этом не вполне учитывающих специфику психической реальности. Методологический плюрализм не только открывает перед исследователями новые возможности, но и предусматривает рефлексию над латентным потенциалом тех научных школ и направлений, что в недавнее время находились под идеологическими табу разных источников и меры жёсткости. Задача такой рефлексии находится преимущественно в компетенции истории психологии, поскольку судьбоносное для науки преимущество одних методологий и отказ от других подчиняются историко-психологическим закономерностям. Одну из важнейших отраслей для историко-психологической рефлексии ныне представляет собой психология личности. В данной отрасли психологии методологический плюрализм фактически восторжествовал, однако, далеко не везде, поскольку движение к нему связано с преодолением сопротивления позитивистских методологий, наиболее распространённых в академической среде. Строго говоря, современная психология личности представляет эпицентр «психологического схизиса» (Ф.Е.Васильюк) – расщепления психологии на две малоинтересные друг другу традиции: 1) академическую (экспериментально-ориентированную, объяснительную) и 2) практическую (клинически-ориентированную, понимающую).

Арт-терапия, что логично, находит свои научные основания главным образом во второй традиции. Однако, существует множество теорий личности, которые в клинически-ориентированную традицию до сих пор не вошли, но имеют в себе богатый потенциал. Причины невхождения в данном случае скорее исторические, чем логические. Главной же исторической причиной стало сциентистское табу на метафизику (в частности, в психологии), установившееся к началу XX века. Решение вопроса о метафизике в методологии науки по сей день не бывает свободным от воздействия идеологии, в отечественной же психологии идеологизация приобретала особенно деструктивные формы, потому исключительно богатое отечественное персонологическое наследие только ожидает рассмотрения с позиций равенства прав различных философских методологий [5].

Если конкретизировать интерес арт-терапии к теоретическому наследию представителей метафизической традиции, можем отметить в качестве значимой темы изучение ими символизма (как теории символов). Как отмечают Б.Дешарне и Л.Нефонтен, символизм важно отличать



от символики. Если символика – индуктивная наука об использовании символов в разных сферах человеческой жизни, основанная на наблюдении и анализе, то символизм – дедуктивная наука, посвящённая сущности символа, «развивает аксиоматику его формальных структур» [6, с.12].

Арт-терапия оперирует понятием символа, истолковывает символические образы, и вполне естественным было бы в суть символизма проникнуть глубоко, а не поверхностно. Это значит, обращаться к давним традициям определения сущности символов, восходящим по крайней мере к Платону (который утверждал непосредственную символическую связь между вещью и именем) и Аристотелю (который свёл символ к дискурсивным феноменам: метафоре, переносу смысла – и относится к символу с недоверием, ведь он искажает рациональную картину реальности).

Те же Б.Дешарне и Л.Нефонтен указывают, что от Платона и Аристотеля берут начала два пути мысли:

- Мифический, аллегорический экзегетический – порождается отношением к невидимому, сверхчувственному основанию символа;
- Рациональный, требующий анализа составляющих языка (слов, знаков, аналогии и метафоры), чтобы объяснить символ как способ мышления. [6, с.106].

Ко второму из путей (аристотелевскому) принадлежит понимание символов Э.Кассирером, З.Фрейдом и Ж.Лаканом, к первому (платоническому) – Й.Ф.Гёте, Е.Н.Трубецким, Н.А.Бердяевым, П.А.Флоренским, А.Н.Лосевым, К.Г.Юнгом. В настоящий момент именно второй путь содержит множество «белых пятен» и нуждается в наиболее подробной историко-психологической рефлексии. Среди его представителей было не так уж и много врачей психики, ориентированных на практику психологической помощи личности, поэтому причислить их к клинически-ориентированной традиции было бы натяжкой. Речь идёт о представителях именно метафизической психологии, табуированной scientisticкой научной идеологией – о философах, деятелях искусства и художественной литературы.

Возвращению и реконструкции идей представителей метафизической психологии, посвящённых проблемам символизма в его значении для структурирования и развития личности, мы уделили внимание в целом цикле статей, опубликованных в выпусках данного издания, напр. [2; 3; 4].

*Цель статьи* – реконструкция теорий личности поэтов-символистов Вячеслава Иванова и Андрея Белого, прояснение их развивающего потенциала в контексте арт-терапии.



### **Изложение основного материала статьи.**

Какое отношение к арт-терапии имеют теории личности Вячеслава Иванова и Андрея Белого? Самое прямое, ибо: а) теории эта – символические; б) теории представляют нашу творческую реконструкцию; в) В.Иванов и Андрей Белый – известные поэты-символисты, не только теоретики, но и практики художественного самовыражения.

Вячеслав Иванович Иванов – русский поэт и философ, один из лидеров и идеологов символизма (родился 28 февраля 1866 года в Москве; умер 16 июля 1949 года в Риме). Отца – служащего Контральной палаты – потерял в 5 лет; воспитывался матерью в мечтательном религиозном духе. В подростковом возрасте – в связи с потерей веры – совершил попытку суицида. После 1-й московской классической гимназии в 1884 году поступил на историко-филологический факультет Императорского Московского университета, и как многообещающий студент, после 2-го курса был направлен для продолжения образования в Германию (куда переехал с женой и дочерью), учился в Берлинском университете у историка античности Т.Моммзена. Академической карьере историка, однако, не суждено было состояться. Вяч.Иванов пережил влияние Ф.Ницше, которому был обязан открытием «стихийного Духа Диониса» в личном опыте; на этой волне он в 1905 году порвал и с академической историей, и с семьёй (покидая их ради отношений со встреченной в Италии Л.Д.Зиновьевой-Аннибал – эксцентричной дамой, матерью троих детей, не удовлетворённой в браке – ставшей его «дионисийской» музой). Первые его стихи рекомендовал к печати сам В.С.Соловьёв, знакомство с которым состоялось в те же годы. В 1899 году – после тайного венчания в Ливорно, новая семья поэта едет в Лондон (где он собирает материалы по античной религии), через год в Палестину и Египет, в начале XX века обосновывается в Париже (где он изучает санскрит у Ф. де Соссюра и читает лекции о культе Диониса в Высшей школе общественных наук). Знакомится с В.Брюсовым, по инициативе Д.Мережковского издаёт в Петербурге «Эллинскую религию страдающего бога» (1904-1905, журналы «Путь» и «Вопросы жизни»), принесшую ему известность в России. Осенью 1905 года Вяч.Иванов вернулся на родину, его петербургская квартира стала местом встреч артистической богемы, в кругу которой он реализовал вполне дионисийский образ жизни. В 1907 году от скарлатины умерла Л.Д.Зиновьева, безутешный поэт продолжал с ней общение (в свидениях, на спиритических сеансах), пока в 1910 году не женился на своей приёмной дочери Л.Шварсалон. С 1909 года поэт начинает



издавать сборники философских работ: «По звёздам» (1909), «Борозды и межи» (1916), «Родное и вселенское» (1917). В те же годы обратились к философской прозе также В.Брюсов, А.Белый, И.Анненский и др., что превратило символизм из литературного явления в религиозно-культурологическое и раскололо его представителей на «чистых» поэтов-декадентов и идеологов-«теургов». В эти годы, живя в Москве, он знакомится с кн. Е.Н.Трубецким, о. П.А.Флоренским, Н.А.Бердяевым, дружит с В.Ф.Эрном. Февральскую революцию 1917 года Вяч.Иванов предчувствовал и связывал с ней восторженные ожидания, но в октябре обнаружил их тщету. Участием в философском сборнике «Из глубины» и присутствием на рукоположении С.Н.Булгакова (1918) он выразил тогдашнее своё отношение к революционным событиям. В дальнейшем, однако, ему пришлось поступить на советскую службу – в театральный отдел Наркомпроса. Голод, холод и туберкулёз в 1920 году свели в могилу его молодую жену, в 1921 году он сам лечился в т.н. «санатории для переутомлённых работников умственного труда», деля комнату с М.О.Гершензоном, с которым затеял переписку – «Переписка из двух углов» (1921). Желая выехать за рубеж, поэт не получил разрешения; он вывез детей в Кисловодск, затем перебрался в Баку, где, защитив диссертацию (1921), стал профессором классической филологии. В 1923 году издал книгу «Дионис и прадионисийство». В мае 1924 года, вызванный в Москву для торжественного заседания по случаю 125-летия А.С.Пушкина, возобновил хлопоты об отъезде – и получил разрешение. Выехав в том же 1924 году в Италию, поселился в Риме; до 1936 года продлевал советский паспорт и не печатался в эмигрантских изданиях (что было условием выезда). В Риме общался с М.Бубером, Г.Марселем, Б.Кроче, Ж.Маритеном и др. философами. В 1932 году в Тюбингене издал немецкий перевод своей книги «Достоевский. Трагедия – Миф – Мистика», собранной из прежних его работ о Ф.М.Достоевском, переработанных под влиянием аналитической психологии К.Г.Юнга. С 1936 по 1949 год поэт работал профессором русского языка и литературы в Папском Восточном институте.

Персонологические идеи Вяч.Иванова рассыпаны по множеству философских эссе, однако в мировоззренческом отношении образуют довольно стройное целое, центральным пунктом которого выступает воспринятая от Ф.Ницше дионисийская интуиция. Впервые раскрыв для отечественного читателя религиозный смысл ницшеанского дионисизма, Вяч.Иванов выказал не только тонкость интерпретатора, но и мистико-философскую глубину. В эссе «Ницше и Дионис» (1904) поэт пишет: «Дионис есть божественное всеединство Сущего в его жер-



твенном разлучении и страдательном пресуществлении во вселикое, призрачно колеблющееся между возникновением и исчезновением» [7, с.28]. Выступая своеобразным мостом между Ф.Ницше и русской религиозной философией, поэт увидел в Дионисе аналог Софии, представшей в интуициях В.С.Соловьёва.

Явление античного бога Диониса в культуре перелома XIX-XX веков увязывается мыслителем с кризисом индивидуализма, пост-ренессансного мировоззрения, в котором «личность провозглашена самоцелью, и провозглашено право каждой личности на значение самоцели» [7, с.19-20]. В эссе «Кризис индивидуализма» (1905) мыслитель вскрывает общую логику этой связи: «Индивидуализм «убил старого бога» и обожествил Сверхчеловека. Сверхчеловек убил индивидуализм... Индивидуализм предполагает самодовлеющую полноту человеческой личности; а мы возлюбили – Сверхчеловека. Вкус к сверхчеловеческому убил в нас вкус к державному утверждению в себе человека» [7, с.22]. Результатом кризиса становится вытеснение индивидуального: «Внешне-индивидуальное в повествовании вытеснено типическим; лишь внутренне-индивидуальное занимает нас; но и оно – как материал, обогащающий наш совместный опыт, – и мы его принимаем, обобщая, как нечто потенциально-типическое. Что бы мы не пережили, нам нечего рассказать о себе лично: доверчивый челнок нашего эпоса должен быть поглощён Сциллой социологии или Харибдой психологии, – одним из чудовищных желудков, назначенных отправлять функцию пищеварения в коллективном организме нашей теоретической и демократической культуры» [7, с.23].

Образ Диониса связан с религиозной свободой творчества, которую и надлежит реализовать символизму. Символизм естественно превращается в мифотворчество, но миф – не свободный вымысел, а «ипостась некоторой сущности или энергии». Индивидуальный и необщеобязательный миф невозможен (он – постулат коллективного самоопределения); так же и символ – «сверхиндивидуален по своей природе, почему и имеет силу превращать интимнейшее молчание индивидуальной мистической души в орган вселенского единомыслия и одиночувствия» [7, с.40] – пишет Вяч.Иванов в эссе «Предчувствия и предвестия» (1906).

В работе же «Ты еси» (1907) мыслитель даёт основные начертания теории личности, ориентированной на переживание дионисийского экстатического опыта: «Современный кризис индивидуализма не есть явление только нормативного порядка, обусловленное передвижениями



ценностей в сфере нравственного самоопределения личности, – но коренится он в росте и изменении самого сознания личности; утончение и углубление личного сознания, дифференцируя его, разрушило его единство» [7, с.91]. Метафизика, нравственная философия, гносеология и психология, эстетический иллюзионизм, импрессионизм и символизм – поставили под сомнение всё, что ранее понималось под «я»: «Какой-то невидимый плуг, в наступившие сроки, разрыхлил современную душу – не в смысле изнеможения её внутренних сил, но в смысле разложения того плотного, непроницаемого сгустка жизненной энергии, который называл себя «я» и «цельной личностью» в героическую эпоху непосредственного индивидуализма. Это разрыхленное поле личного сознания составляет первое условие для восхода новых ростков религиозного мировосприятия и творчества» [7, с.91].

Дионисийское познание личности – род религиозного (мистического) познания, как и собственно религиозность предполагает специфическое познавательное участие личности: «Религия начинается в мистическом переживании... в момент дифференциации этого переживания, представляющей его сознанию как «одержание», т.е. исполнение души божеством, в неё вселяющимся и ею овладающим. Экстаз есть раскрытие антиномии личности; и только тогда мы вправе утверждать как совершившийся факт религию в смысле душевного события, когда нам предстоит наличность внутреннего опыта, раскалывающая наше я на сферы «я» и «ты» [7, с.91-92]. Религиозность личности связана с отношением «ты». Причём, слово «ты» в отношении внешних человеку существ, как и осторожная оглядка на духов, вне его сущих, не есть ещё вполне религией; «то, что есть религия воистину, родилось из «ты», которое человек сказал себе тому, кого ощутил внутри себя сущим, будь то временный гость или пребывающий владыка» [7, с.92].

Структура личности, как следует из эссе «Ты еси», включает три основных элемента, из которых к обыденным состояниям сознания принадлежит лишь один:

- «эмпирически-сознательное, мужеское я» (инстанция сознания и умопостигаемой воли);
- В экстатическом опыте обнаруживаются составляющие мистического сознания личности:
  - «Небо» в нас, разоблачаемое в сознании через «внутренний поворот» – и в глубине его – Отец, «Ты» в нас, к совершенству которого должно приближаться наше сыновнее Я, до отождествления своей воли с Его волей» [7, с.94];



- «Земля» в нас и «наша периферическая Психея, душа земли в нас, ждущая разоблаченного Сына в нас как истинного жениха своего, чтобы через него осуществить «на Земле» волю «сущего в Небе», и потому вдохновенно вырывающаяся из плена нашего эмпирически-сознательного, мужского я, подстерегающая его сон, хотящая его временной смерти для лучшего воскресения в Духе» [7, с.94].

Динамика личности вскрыта мыслителем с опорой на анализ текстов Ф.Ницше и Ф.М.Достоевского; если первый из них прописал позитивные динамические начала в человеческой природе, то второй был особенно тонок в описании начал демонических, сил зла.

Динамическая сторона мистического опыта личности, воплощающегося в теургических актах (актах божественного творчества) предполагает участие двух начал:

- аполлонического – начала пластического, оформляющего, скрепляющего и целестремительного;

- дионисийского – начала священного безумия, дарующего рождение личного опыта, сверхличного по своему значению.

- Динамическая сторона опыта богоборческого отпадения от Отца (от «Ты Еси») предполагает участие двух начал:

- люциферовского – сияющего начала дерзновенного вознесения личности, дающего ей энергию самоутверждения;

- аримановского – мрачного начала уныния, опустошения и конечного ничтожества, подстерегающего каждого, кого обольстила люциферовская гордыня.

Светлая сторона личностной динамики выражена образами богов – Аполлона и Диониса, участвующих в перерождении личности на пути к Отцу (к «Ты Еси»), тёмная же представлена фигурами двух демонов: «Люцифер (Денница) и Ариман, – дух возмущения и дух растления, – вот два богоборствующие в мире начала, разноприродные, по мнению одних, – хотя и связанные между собою таинственными соотношениями, или же, как настаивают другие – два разных лица единой силы, действующей в «сынах противления»; ей же и имя одно: Сатана» [7, с.312].

Развитие личности неотделимо от религиозно-экстатического опыта и имеет предпосылкой «разложение единства личного сознания», открывающее путь «проникновению в тайны микрокосма. Важнейшим актом религиозного развития личности Вяч.Иванов признаёт экстаз, связанный с активностью периферической Психеи, женственной бессознательной фигуры, аналогичной «аниме» К.Г.Юнга:



«Переживания экстатического порядка суть переживания женственной части я, когда Психея в нас высвобождается из-под власти и опеки нашего сознательного мужского начала, как бы погружающегося в самозабвение или умирающего, и блуждает в поисках нового Эроса, наподобие Мэнады, призывающей Диониса» [7, с.92].

Преображающий личность экстатический кризис, данный в амплифицирующем описании Вяч.Иванова, имеет ярко выраженную стадийность, что позволяет нам – для удобства восприятия – подразделить его на следующие стадии:

- высвобождение Психеи, происходящее «во сне», вне сознательного контроля. Лишь при угашении «внутреннего очага» мужских энергий в «я» это женственное начало способно к обособленной жизни;

- поиск Психеей Отца: «Блуждая по периферии сознания, Психея ищет лучей духа, исходящих из нашего божественного центра, из того Абсолютного в глубочайшей святине нашего духовного существа, имя которому в учении браманов – Атман и «Сам», в христианской мистике – Небо и Отец в Небе» [7, с.92].

- встреча Психеи с Женихом: хотя Психея ищет Отца, его «духовные лучи реализуются для Психеи в образе богосыновства: никто не приходит к Отцу иначе, как через Сына. Эрос, по которому тоскует Психея-жена, коего призывает Мэнада-мать, – чьи рассеянные члены собирает Изида-вдова, – есть Сын. И на зовы Психеи-Мэнады мужское я как бы воскресает из смертного сна и облекается в светлое видение Сына» [7, с.92]. В Сыне «Психея узнаёт своего Жениха, так приближающегося к ней из глубины личного сознания в образе воскресшего я, – как проснувшийся сын Божий (Лука, 3, 38) – Адам приближается к своей новозданной невесте» [7, с.92-93].

- мистическое рождение Сына: «Мэнада (Гиппа неоплатоников) принимает в свою колыбель-кошницу новорожденного младенца Диониса, – что соответствует, в учении Мейстера Экхарта, мистическому моменту рождения Христа в я» [303, с.93]. «Так луч Духа, брызжущий из божественного средоточия существа человеческого, пресуществляет психическую субстанцию погружённого в сон мужского я, и, воскрешая, воссоздаёт его в лике богосыновства» [7, с.93].

- Этап слияния Психеи с Сыном: «В слиянии Психеи с преобразённым я, разоблачающимся в эпифании Вакха, сына Диева, с завершением цикла правого вакхического безумия, восстанавливается сознание личности; но восстановленная личность высветлена, «очищена» и «освящена», по выражению древних. Это освящение состоит в том, что мужское я в человеке осознало себя, – хотя бы тускло и





на миг... в ипостаси сыновней. И не случайно, в священной терминологии Дионисова культа, эта полнота внутреннего слияния личного я с Богочеловеком-Сыном означает наименование «вакха», применяемым ко всем правым служителям дионисийских таинств, а в символике египетских посвящений – именем Озириса» [7, с.93].

Патология развития личности в мистическом опыте следует из неверного отношения «я» к происходящим в личности духовным трансформациям. Варианты этого отношения таковы:

- «желание сохранить душу свою», которое душу-то и губит, ибо закрепощение Психеи сознательным мужским началом личности «убивает её вдохновенный почин»;

- предпочтение нашим «я» (нашей умопостигаемой волей) богопротивления богосыновству, личного отъединения сверхличному изволению – последняя ступень которого «соответствует макрокосмическому отпадению Сатаны от Бога», от какового «демонического самоопределения» зависит, «одержание» Психеи силами, чуждыми естества Дионисова, её пагубное неистовство, «неправое безумие»;

- отвращение от сверхличного начала (полагаемого в средоточии сознания), каковое «уклоняет волю мужского я к его периферии, где освобождающаяся Психея встречает его в образе враждебного преследователя или коварного соблазнителя» [7, с.93].

В патологическом развитии Психея конфликтует с «я»; она «может бежать и удалиться от него, или восстать и напасть на него, подобно Мэнаде Агаве, убийце Пентея: такой раскол не может не проявиться в том или ином виде душевной болезни, в безумии или отчаянии. Соблазненная же и предавшаяся, Психея повторит в своём переживании миф о Еве и Змии и послужит орудием мрачного самоутверждения личности, замкнувшейся в своих пределах и удалившейся от начала вселенского» [7, с.93].

Говоря о методах познания личности, вспомним, что дионисийство само по себе является таким методом. Метод этот – иррационален. Будучи антиномичным, дионисийское начало вполне раскрывается не в анализе его антиномий, а только в переживании: «состояние человеческой души может быть таковым только при условии выхода, исступления из граней эмпирического я, при условии приобщения к единству я вселенского в его волеии и страдании, полноте и разрыве, дыхании и воздыхании» [7, с.29].

Андрей Белый (Борис Николаевич Бугаев) – русский поэт, писатель, философ и идеолог символизма (родился в 1880 году; умер в 1934



году). Сын известного математика, по окончании частной гимназии Л.И.Поливанова он поступил на естественный факультет Императорского Московского университета; при этом ещё с гимназических лет он читал работы И.Канта, А.Шопенгауэра, Ф.Ницше – и планировал после естественного образования получить филологическое. Литературный псевдоним «Андрей Белый», принятый им как своего рода «постриг в символизм» возник ещё в студенчестве – в 1901 году. Будучи, по оценкам современников, человеком «раздвоенным», «лишённым ядра», «диссоциированным», – он тем сильнее стремился к созданию единого универсального мировоззрения для всех проблемных областей культуры. Таким мировоззрением ему виделся символизм. В целях обрести методологическую почву для создания цельного мировоззрения, он обратился к модным идеям В.Виндельбанда и Г.Риккерта, что, скорее, внесло в его мировидение дополнительный эклектизм. В 1909 году, в связи с идеей объединения творческих сил символизма вокруг издательства «Мусагет», его редактор Э.К.Метнер предложил опубликовать в виде трёхтомника его литературно-критические и философско-эстетические работы по общим проблемам символизма. Сбивая в сжатые сроки тома «Символизм», «Арабески» и «Луг зелёный», он отчаивался сколько-нибудь внятно структурировать материал первого тома – из ранних статей, отмеченных влиянием В.Вундта, Х.Гэфдингга и др., и тогда – уже вдогонку к набираемому в типографии тексту – создал в 10 дней своё главное произведение по теории символизма – «Эмблематику смысла». Весь этот корпус статей, изданный в 1910 году, так и остался отмечен печатью небрежности и незавершённости. С 1912 по 1916 годы А.Белый жил за границей, где увлёкся идеями антропософии Р.Штайнера. Вернувшись, с восторгом встретил революцию, но уже вскорости – терпя нужду и голод – вновь пожелал уехать. Однако, когда ему в 1922 году удалось вырваться в Берлин, ужиться он там не смог, и уже в 1923 году вернулся в Советскую Россию.

В разрабатываемом «универсальном символическом мировоззрении» – впервые способном дать ответ на вопрос о смысле человеческой жизни – А.Белый пытается соединить символическое искусство с теорией ценности Г.Риккерта. Он считает, что отныне философу надо идти вместе с художником, ибо познавательная деятельность – продукт ценности, а ценность – в жизненном творчестве. Теория знания должна стать теорией ценностей, а для этого она нуждается в их описании, требующем изучения памятников творчества. Но и смысл искусства выходит за пределы искусства – оказывается смыслом религиозным. В центре искусства должен стать «Лик» – живой образ Логоса, «человеческий



образ, ставший эмблемой нормы» [1, с.43]. Изучая же Лик, мы добираемся и до его предельного воплощения в неопределимом «Символе».

Выстраивая контуры своей теории, поэт указывает на важность разведения ключевых понятий, могущих ошибочно смешиваться:

- «Символ» (с большой буквы) – единство Слова и Плоти, формы и содержания; его надлежит отличать от символа (с маленькой буквы): «Сам Символ, конечно, не символ; понятие о Символе, как и образ его, суть символы этого Символа; по отношению к ним он есть воплощение» [1, с.75];

- «Образ Символа» – «в явленном Лике некоего начала; этот Лик многообразно является в религиях; задача теории символизма относительно религий состоит в подведении центральных образов религий к единому Лику» [1, с.76];

- «художественный символ» – символический образ как единство переживания, данное в средствах изобразительности; это своего рода материальная схема, выражающая соединение образа видимости с образом переживания;

- «символический образ переживания» – единство переживания, принимающее форму образа в нашей душе; «мы разумеем под образом переживания нерасторжимое единство процессов чувствования, воления, мышления; мы называем это единство символическим образом, потому что оно неопределимо в терминах чувств, воли и мышления. [1, с.76];

Теорию символизма, как систему изложенного мистического и эстетического опыта, А.Белый в некотором приближении (и с обесценивающей оговоркой) называет «нео-психологией будущего», – наукой, занимающейся описанием и перечислением «процессов символизаций». Символизацию поэт отличает от символизма, отталкиваясь от идеи творчества, как охватывающего различные сферы человеческой деятельности: «определяя творчество с точки зрения единства, мы называем его символизмом, определяя ту или иную зону этого творчества, мы называем такую зону символизацией» [1, с.79].

Место личности в теории символизма исключительно важно: «творчество ценностей есть творчество образов, и если образ творчества – человек, а форма его – жизнь, то мы должны создать образ и подобие героя в жизни: для этого нужна личность» [1, с.151].

Структура личности А.Белым не была прописана, однако к структурирующей и мировоззрению, да и самой личности иерархии эмблем он подходил с внимательной подробностью. В чертежах,



которыми он сопровождает свою «Эмблематику смысла» (1910), он вычерчивает на плоскости причудливые пирамидальные структуры, состоящие из треугольников, соприкасающихся через общие стороны. В главной из представленных им «пирамид» одна грань представляет познавательное движение к вершине, другая же – творческое; сама вершина представляет точку воплощения – синтеза познания с творчеством. Отдельные же треугольники – составляющие пирамид – представляют различные сферы науки и искусства, несущие эмблемы смысла и находящиеся в отношениях взаимной символизации. К данным сферам принадлежат различные системы деятельности познания (механика, психофизика, психология, право, гносеология, метафизика) и творчества ( примитивный символизм, идоло- и мифотворчество, эстетическое, правовое и религиозное творчество, теургия). Вся эта схема, однако, первоначально по отношению к личности выступает как внешнее (культурное) определение принадлежащего ей хаоса.

Отвлечённые от высшего единства (связь с которым – эмблематику смысла – может им придать лишь символическое мировидение) культурные формы познания и творчества сложилась по мере развития и дифференциации сознания, но когда-то, когда её ещё не было, личность была целостна: «Доисторическая эпоха создала личность. В отвлечённом сознание доисторического человека плавало в хаосе, в сознании жизни доисторический человек был целостен, гармоничен, ритмичен: он никогда не был разбит многообразием форм жизни; он был сам своей формой. Сознание жизни определялось творчеством. Где теперь цельность жизни? В чём она?» [1, с.243].

Динамика лишённой целостности личности представляет собой срез конфликтов, обострившихся в современной культуре:

- дуализм между сознанием и чувством (сознание ориентируется на действительность, убивая чувство; чувство же требует от нас быть мистиками, «переживать не только всю полноту окружающей действительности, но и всю полноту недействительностей» [1, с.210]), порождающий три типа «искалеченных» людей – умерщвляющего чувства «гносеолога», отказавшегося от сознания «модерниста» и раздвоенного «скептика».

- дуализм между созерцанием и волей (снимающийся в углублённых пластах трагических переживаний, где созерцание предстаёт как «сложный процесс перемещения точки приложения воли» [1, с.214];

- противоречие между личностью и обществом (согласие строится на отвлечении от подлинных убеждений; равнодействующая многих мотивов выводится как лишённый мотивирующей силы компромисс);



- дуализм между наукой и религией;
- противоречие между нравственностью и красотой.

А.Белым указывается: «Антиномии, которых мы так кратко коснулись, соединяясь друг с другом, образуют в личности сложнейший лабиринт жизненных отношений; в каждом данном конкретном случае сложность действительности всякий раз превышает практические ответы, диктуемые выводами из ныне отживших мировоззрений» [1, с.224]. В разрешении данных антиномий отжившие мировоззрения (позитивизм, материализм, религиозный догматизм и т.д.) не в состоянии помочь в силу их «футлярности», ограниченности каждой от всех других; «схематизм, присущий догматическим мировоззрениям недавнего прошлого, суживал наше отношение к жизни, а стоявшие на страже городские футлярных мировоззрений гипнотизировали личность; каждое мировоззрение имело свой плакатный символ веры, малейшее отступление от которого преследовалось строго городскими от позитивизма, рационализма, религиозного догматизма и т.д.

Развитие личности поэт рассматривал исключительно в горизонтах развития символического миропонимания – ибо и само миропонимание символизма приурочено к личности. Стало быть, именно личность ответственна за следование пути, который надлежит пройти индивидуализму как направлению в культуре:

- «от Бодлера – к Ибсену» (от символизма как литературной школы к символизму как мирозерцанию);
- «от Ибсена – к Ницше» (от символизма как мирозерцания к символизму как мироощущению, к реальной индивидуальной символике);
- «от Ницше – к Апокалипсису» (от индивидуальной символики к символике коллективной).

Жизненный путь личности в понимании А.Белого меньше всего завязан на событийно-биографическую конкретику: «Не событиями захвачено всё существо человека, а символами иного» [1, с.246]. В творчестве и познании культурных эмблем, каждая из которых, не имея исчерпывающего смысла внутри себя, отсылает к соседним, личность пошагово восходит к точке единства. «Символическое единство есть единство ряда познаний в ряде творчеств» [1, с.52], – пишет поэт. По идее А.Белого, «единство венчает лестницу творчеств, являясь нам в образе и подобии человека; вот почему лестница человеческого творчества оканчивается уподоблением нас этому единству; говоря языком религий, творчество ведёт нас к богоявлению» [1, с.52].



Поскольку каждая из областей познания и творчества в выстроенной А.Белым пирамиде обнаруживает свой смысл вне себя, личность в своём развитии охватывает всё новые сферы познания и творчества; разочаровывается и идёт дальше. Её путь включает:

- познавательное восхождение, «стояние на гребне», первое испытание (встреча с хаосом жизни и нисхождение в него); вот этот путь: «Наши поиски смысла и ценности жизни оказывались тщетными всякий раз, пока мы не догадывались, что в той или иной сфере они не могут увенчаться успехом; тогда принимались мы искать смысл в следующей сфере; и так же тщетно; лестница наших восхождений росла; всё, что оказывалось за ними, оказывалось мёртвым; поднимаясь к вершине нашей графической пирамиды, мы убеждались, что вся пирамида знаний – мертва; и только на вершине познаний открывалось, что смысл и ценности нашей деятельности в творчестве жизни. Но когда мы хотим пережить опознанную нами жизнь, мы встречаемся с хаосом, хаос подстилает всякое творчество; желая опереться на образ воплощённого космоса как на Лик, мы видим, что красота этого лика есть пена на гребне религиозного творчества; обращаясь к религии мы видим, что она рождается из эстетической потребности; религия – пена на гребне эстетической волны; обращаясь к стихии прекрасного, мы в свою очередь, видим, что это прекрасное – пена на гребне тёмной волны первобытного творчества; первобытное же творчество – пена на гребне хаоса. Стоя на круче сознания и познанием же определяя творчество как нечто, что мы должны пережить, мы видим, что Лики этого творчества – игра солнечных лучей над океаном бушующего хаоса. Мы оказываемся в неизбежности броситься в хаос жизни, если не хотим замёрзнуть на ледяных кручах познания; ценность теперь являет нам свой хаотический лик: таково первое наше испытание; если мы его одолеем, то бесстрашно бросимся в воронку крутящегося Мальстрема, мы увидим, что какая-то сила вновь будет нас поднимать: мы увидим, что хаос – не хаос вовсе, он: космос; музыкальная стихия мира звучит в рёве хаотических жизненных волн; она – содержание какой-то силы, заставляющей нас творить прекрасные образы; тогда нам начинает казаться, будто некий образ посещает нас в глубине жизненного водоворота и зовёт за собой; если мы последуем за зовущим образом – мы вне опасностей: искус пройден; искус пройден; окончена первая ступень посвящения» [1, с.63];

- творческое восхождение; «стояние на гребне» и второе испытание (выбор отношения к прошлому); «Так начинается восхождение наше в ряде творчества; образ, зовущий всё выше, каждый раз ускользает, когда мы к нему приближаемся; творческий образ преодолеваем мы



творческим рядом, пока не очутимся на вершине теургического творчества; но там образ, зовущий к себе, оказывается лишь нормой: звёздное небо оказывается потолком; вторично умираем мы в творчестве, как некогда умирали в познании: творчество оказывается столь же мёртвым; тут мы у преддверия второго посвящения. Выхода нам уже нет: пирамида познаний пройдена, как и пирамида творчества; не на что нам опираться; жизнь мира пронесется перед нами, а мы вспоминаем уже всё, что познавали, и всё, что творили; от нас зависит, сказать нашему прошлому «да» или «нет». Тут же мы понимаем, что в нашем странствии за смыслом и ценностями символически отразилась жизнь вселенной; в самих себе должны мы найти силу сказать жизни «да» и «нет». Если мы говорим наше «нет», мы погибли; если всё существо наше, противясь бессмыслице, наперекор «здравому смыслу», убеждающему нас в бессмыслии, произносит «да», перед нами вспыхивает свет последнего утверждения; и мы слышим вечную Осанну вселенной. Миновал второй искус: мы прошли второе испытание» [1, с.63-64].

• оживотворяющее нисхождение, третье посвящение: «Теперь, оглядываясь назад, за собою мы видим мёртвую жизнь; все имена слетели с вещей; все виды творчеств распались в прах, пока мы стояли у преддверия; стоя во храме, мы должны, как ветхозаветный Адам, дать имена вещам; музыкой слов, как Орфей, заставить плакать камни. Стоя в магическом ореоле истинного и ценного, мы созерцаем лишь смерть вокруг этого ореола; перед нами – мёртвые вещи. Давая имена дорогим мертвецам, мы воскрешаем их к жизни; свет, брызжущий с верхнего треугольника пирамиды, начинает пронизывать то, что находится внизу: всё, умерщвлённое нами в познании и творчестве, вызывается к жизни в Символе. Теперь, как маги, мы спускаемся вниз по пирамиде, и там, где ступаем мы, возвращается право – творчеству быть творчеством. Мёртвая пирамида становится пирамидой живой; знание жизни, умение воскресить носит в себе посвящённый в третью ступень» [1, с.64].

Оживотворяющее нисхождение проходит через все области познания (от теософии<sup>1</sup> до метафизики, гносеологии, психологии, точной науки) и творчества (от теургии<sup>2</sup> к религии, эстетике, примитивному символизму).

---

1 «Нисходя в область теософии, мы даём ей право устанавливать параллель между эмблемами метафизики и символами творчества; те и другие эмблемы – эмблемы ценного» [1, с.64].

2 В теургии «Символ даёт свою эмблему в Лике и Имени Бога Живого; в теургии этот Лик есть эмблема ценности» [1, с.65].



*Выводы.*

1. Центральным пунктом персонологии Иванова признана дионисийская интуиция, воспринятая от Ф.Ницше, но соотносимая и с образом Софии В.С.Соловьёва. Образ Диониса связан с религиозной свободой творчества, которую и надлежит реализовать символизму. Миф понят как постулат коллективного самоопределения; в связи с таким пониманием индивидуальный миф невозможен. Природа символа сверх-индивидуальна, а мистические состояния индивидуальной души превращаются в органы вселенского единомыслия. Дионисийское познание личности признано разновидностью религиозного (мистического) познания, которое Иванов связывает с отношением «ты».

2. Нами реконструированы структура и динамика личности по Вяч.Иванову, её развитие и патология. Структура личности включает три основных элемента: 1) инстанция сознания и умопостигаемой воли; 2) «Небо» в нас; 3) «Земля» в нас. При этом небесное и земное начала недоступны в обыденных состояниях сознания, а только в мистическом сознании. В динамике личности мистические состояния играют ведущую роль. Светлая сторона мистической динамики личности выражена образами богов (Аполлона и Диониса), тёмная сторона – образами демонов (Люцифера и Аримана). Развитие личности неотделимо от религиозно-экстатического опыта души (Психеи). Кризис, преображающий личность в экстазе, предполагает стадии: 1) высвобождение Психеи; 2) поиск Психеей Отца; 3) встреча Психеи с Женихом; 4) мистическое рождение Сына; 5) слияние Психеи с Сыном. Патология развития личности, как её понимал Вяч.И.Иванов, возникает из неверного отношения «я» к происходящим в личности духовным трансформациям и состоит в а) закреплении, б) одержании.

3. Построение теории личности Андрея Белого включено в теорию символизма, как систему изложенного мистического и эстетического опыта, относящегося к символическому творчеству как единству процессов символизаций в разных сферах человеческой деятельности. Для понимания данной теории важно ориентироваться на разведение автором ключевых понятий: 1) «Символ» как единство Слова и Плоти; 2) «Образ Символа» – «в явленном Лике; 3) «художественный символ» как единство переживания, данное в средствах изобразительности; 4) «символический образ переживания» – единство переживания, принимающее форму образа в нашей душе.

4. Место личности в теории символизма А.Белого определяется её функцией: личность нужна для творчества ценностей, как возможность создать в жизни образ и подобие героя. Структура лич-





ности А.Белым не прописана, однако нам известно, что личность структурируется эмблематикой смысла – иерархией эмблем, соединяющих в вершинном воплощении познавательное движение с творческим. Личность нашего современника исходно хаотична, порядок в неё вносит внешнее (культурное) определение. Динамика личности представляет собой срез конфликтов, обострившихся в современной культуре: 1) между сознанием и чувством; 2) между созерцанием и волей; 3) между личностью и обществом; 4) между наукой и религией; 5) между нравственностью и красотой.

5. Сравнивая реконструируемые нами символические теории Вяч.Иванова и А.Белого, отметим, что, хотя они принадлежат к единой традиции и даже пережили некоторые сходные влияния (отечественной спиритуалистической метафизики, юнгианства), однако, расхождения достаточно велики. Если у Вяч.Иванова развитие личности зависит от внутренней активности и происходит в мистическом экстазе, трансцендировании внутрь, то у А.Белого оно зависит от вовлечения в эмблематику и происходит в ходе внешнего оформления хаоса культурно заданными способами познания и творчества.

### Литература

1. Белый А. *Символизм как миропонимание*. Москва : Республика, 1994. 528 с.
2. Бреусенко-Кузнецов А.А. Г.П.Федотов: реконструкция мифических элементов, содержащихся в народном православии. *Простір арт-терапії : зб. наук. ст.*; УМО НАПН України, ВГО «Арт-терапевтична асоціація». Київ : Золоті Ворота, 2018. Вип. 1 (23). С. 4-11.
3. Бреусенко-Кузнецов А.А. Диалектическая мифология личности А.Ф.Лосева. *Простір арт-терапії : зб. наук. ст.*; УМО НАПН України, ВГО «Арт-терапевтична асоціація». – Київ : Золоті Ворота, 2016. Вип. 1 (19). С.4-19.
4. Бреусенко-Кузнецов А.А. Патология личности в теоретических построениях представителей отечественной метафизической традиции в психологии / А. А. Бреусенко-Кузнецов. *Психологія особистості*. 2016. № 1 (7). С.208-215.
5. Бреусенко-Кузнецов А.А. *Метафизическая традиция в психологии личности: Монография*. – Київ : Логос, 2016. 384 с.
6. Дешарне Б., Нефонтен Л. *Символ*. Москва : АСТ, Астрель, 2007. 190 с.
7. Иванов В.И. *Родное и вселенское*. Москва : Республика, 1994. 428 с.



**УДК 159.923.5+316.624**

**ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ  
АСОЦІАТИВНИХ КАРТ У РОБОТІ З ПІДЛІТКОВОЮ  
АГРЕСІЄЮ**

**Панасюк Віктор,**

*старший викладач*

*кафедри загальної психології та психодіагностики  
Рівненського державного гуманітарного університету,  
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Рівне)*

**FEATURES OF APPLICATION METAPHORIC  
ASSOCIATIVE CARDS IN WORKING WITH TEENAGE  
AGGRESSION**

**Panasiuk Viktor,**

*Senior Lecturer*

*at the Department of General Psychology and Psychodiagnostics  
Rivne State University of the Humanities,  
Member of the Art Therapeutic Association (Rivne)*

У статті представлені науково-теоретичні концепції, присвячені проблемі дослідження агресивних поведінкових конструкцій у підлітковому віці. Проаналізовано традиційний та сучасний підходи у розумінні природи формування та прояву агресії. Наведено систематизацію наукових поглядів щодо впливу біологічних, психологічних та соціальних факторів на формування агресії у підлітків. Необхідність дослідження особливостей агресії у підлітковому віці зумовлена сучасною ситуацією розвитку та становлення особистості у суспільстві, що супроводжується рядом соціальних криз та зумовлює значні зміни у індивідуальній свідомості, які відображаються у різноманітних проявах особистісної активності – не завжди конструктивної. Нова модель розвитку передбачає пошук та формування альтернативних механізмів інтеграції особистості в життя глобалізованого соціуму. Відзначено, що несприятливі трансформаційні процеси у суспільстві особливо гостро впливають на становлення особистості підростаючого покоління та формування різного роду девіацій. Подібна ситуація зумовлює необхідність здійснення превентивних, профілактичних та корекційних впливів на особистість підлітка з метою зниження рівня агресії, спричиненої психо-емоційним та соціальним напруженням. Було встановлено, що одним з найбільш ефективних методів психопрофілактики і психокорекції агресивної поведінки підлітків є методи арттерапії, зокрема відзначено можливості застосування метафоричних асоціативних карт (МАК). Проаналізовано основні переваги використання МАК при роботі з підлітковою агресією та зазначено універсальність інст-



рументу на всіх етапах (діагностичний, профілактичний, корекційний) взаємодії у системі «психолог-підліток». Здійснено характеристику колоди МАК «Elements (Стихії)» (автор – В. Назаревич) та особливостей організації роботи щодо зниження рівня агресії у підлітковому віці через трансформування асоціацій (системи образів) у продукт творчості (малюнок, пісню, казку тощо). Описано принципи та алгоритми використання метафоричних асоціативних карт при індивідуальній роботі з підлітком щодо зниження рівня агресії та стабілізації психоемоційного стану.

*Ключові слова:* агресія, агресивна поведінка, психоемоційна напруга, підлітковий вік, арттерапія, метафоричні асоціативні карти, психоемоційна стабілізація, індивідуальна робота.

В статье представлены научно-теоретические концепции посвященные проблеме исследования агрессивных поведенческих конструкций в подростковом возрасте. Проанализированы традиционный и современный подходы в понимании природы формирования и проявления агрессии. Приведена систематизация научных взглядов о влиянии биологических, психологических и социологических факторов на формирование агрессии у подростков. Необходимость исследования особенностей агрессии в подростковом возрасте обусловлена современной ситуацией развития и становления личности в обществе, что сопровождается рядом социальных кризисов и обуславливает значительные изменения в индивидуальном сознании, которые отражаются в различных проявлениях личностной активности – не всегда конструктивной. Новая модель развития предполагает поиск и формирование альтернативных механизмов интеграции личности в жизнь глобализованного социума. Отмечено, что неблагоприятные трансформационные процессы в обществе особенно остро влияют на становление личности подрастающего поколения и формирование разного рода девиаций. Подобная ситуация обуславливает необходимость осуществления превентивных, профилактических и коррекционных воздействий на личность подростка с целью снижения уровня агрессии, вызванной психоэмоциональным и социальным напряжением. Было установлено, что одним из наиболее эффективных методов психопрофилактики и психокоррекции агрессивного поведения подростков есть методы арттерапии, в частности отмечены возможности применения метафорических ассоциативных карт (МАК). Проанализированы основные преимущества использования МАК при работе с подростковой агрессией и отмечена универсальность инструмента на всех этапах (диагностический, профилактический, коррекционный) взаимодействия в системе «психолог-подросток». Осуществлена характеристика колоды МАК «Elements (Стихии)» (автор – В. Назаревич) и особенностей организации работы по снижению уровня агрессии в подростковом



возрасте через трансформирования ассоциаций (системы образов) в продукт творчества (рисунок, песню, сказку и т.п.). Описаны принципы и алгоритмы использования метафорических ассоциативных карт при индивидуальной работе с подростком по снижению уровня агрессии и стабилизации психоэмоционального состояния.

*Ключевые слова:* агрессия, агрессивное поведение, психоэмоциональное напряжение, подростковый возраст, арттерапия, метафорические ассоциативные карты, психоэмоциональная стабилизация, индивидуальная работа.

The article presents scientific and theoretical concepts devoted to the problem of investigating aggressive behavioral constructions in adolescence. Traditional and modern approaches are analyzed in understanding the nature of the formation and manifestation of aggression. The systematization of scientific views concerning the influence of biological, psychological, and sociological factors on the formation of aggression in adolescents is given. The need to study the features of aggression in adolescence due to the current situation of development and formation of personality in society, accompanied by some social crises and causes significant changes in individual consciousness, which are reflected in various manifestations of personal activity – not always constructive. The new model of development involves the search for and formation of alternative mechanisms for the integration of the individual into the life of a globalized society. It is noted that unfavorable transformational processes in society have a particularly acute effect on the formation of the personality of the younger generation and the formation of various deviations. A similar situation necessitates the implementation of preventive, prophylactic, and corrective influence on the personality of the adolescent to reduce the level of aggression caused by psycho-emotional and social stress. There was identified that one of the most effective methods of psycho prophylaxis and psycho correction of aggressive behavior of adolescents is methods of art therapy, in particular, noted the possibility of using metaphorical associative maps. The main advantages of using metaphorical associative maps when working with juvenile aggression are analyzed and the universality of the tool at all stages (diagnostic, preventive, corrective) of interaction in the system «adolescent psychologist» is indicated. The deck metaphorical associative maps «Elements» (author – V. Nazarevich) and features of the organization of work to reduce the level of aggression in adolescence through the transformation of associations (image systems) into a product of creativity (drawing, song, fairy tale, etc.). The principles and algorithms of using metaphorical associative cards in individual work with a teenager regarding the decreased aggression and stabilizing the psycho-emotional state are described.

*Keywords:* aggressive behavior, psychoemotional tension(stress), adolescence, art therapy, metaphorical associative maps, psychoemotional stabilization, individual work.



*Проблема.* Сучасна ситуація розвитку та становлення особистості характеризується стрімкими трансформаційними процесами глобалізації та інформатизації суспільства, та супроводжується рядом соціальних криз, що зумовлює значні зміни в індивідуальній свідомості, які відображаються у різноманітних проявах особистісної активності – не завжди конструктивної. Перехід до нової моделі розвитку передбачає зміну (повну або часткову) ідейно-ціннісних орієнтирів сучасної молоді та пошуку альтернативних механізмів інтеграції особистості в життя глобалізованого соціуму.

В. Павелків підкреслює, що в умовах соціальної кризи найбільше піддається впливам та знеціненням ідеалів молоде покоління, оскільки у них ще не сформована система цінностей, а світогляд настільки мінливий, що зміна настроїв може призвести до втрати морального та психологічного клімату нації [4, с. 141].

Несприятливі процеси призводять до аномії, тобто дезінтеграції цінностей, соціальної дезорганізації і виникнення різного роду девіацій, що пояснює зростання злочинності в період соціальних та економічних змін як результат зіткнення груп з різними статусами, життєвими нормами і ціннісними критеріями. Особливо наочно це явище проявляється у підлітків і юнаків, що не володіють стійкістю поглядів, переконань і моральних позицій. Внаслідок цього відбувається деформація світогляду, і як результат зміна морально-ціннісних установок особистості.

Вкоріненість агресивної моделі поведінки в середовищі підлітків виступає маркером деформованого способу життєтворчості і відображає одну з важливих психологічних і соціальних проблем сучасного суспільства: збільшення агресивно-насильницьких посягань, поглиблення агресії, зростання числа злочинів, що відбуваються під впливом ситуативних, імпульсивних поведінкових реакцій та характеризуються неадекватністю мотивів і ступеня заподіяної шкоди.

Надмірно швидкий розвиток суспільства вимагає орієнтації особистості у всіх сферах життя, неординарного підходу до вирішення проблемних питань, оскільки шаблонна система вже є застарілою і у меншій мірі ефективною. Усе це зумовлює необхідність творчої участі в них усіх членів суспільства. Особливої уваги потребують завдання формування всебічно та гармонійно розвиненої особистості, здійснення регульованого та цілеспрямованого комплексного впливу з боку усіх суб'єктів соціалізації підлітків.

На сучасному етапі, коли загострюються не лише загальносоціальні, але й специфічні молодіжні проблеми, відбувається зміна



традиційних моделей соціалізації, актуалізується пошук нових ефективних способів соціалізуючого і адаптаційного впливу.

*Мета статті* – систематизація соціально-психологічних знань про особливості формування агресії у підлітковому віці, аналіз можливостей застосування творчих методів, інструментів, технік, зокрема використання метафоричних асоціативних карт (МАК), при здійсненні профілактичного та корекційного впливу у роботі щодо зниження рівня агресії у підлітків через трансформування асоціацій (системи образів) у продукт творчості (малюнок, пісню, казку тощо).

Дослідження феномену агресії характеризується численною кількістю різноманітних теорій та концепцій, зокрема традиційний підхід («класичні теорії») представлений з точки зору еволюційно-генетичного (біологічне та соціобіологічне походження агресії) та соціально-біхевіористичного (агресія як набута поведінка) підходів (див. рис. 1.).



Рис. 1. Класифікація «класичних» теорій дослідження феномену агресії.



Етологічна теорія (К. Лоренц, Р. Ардрі, Дж. Скотт) ототожнює людську агресію з тваринною і описує її суто біологічно – як засіб вижити у боротьбі з іншими істотами, як засіб захисту та утвердження себе, свого життя через знищення чи перемогу над суперником. Інстинктивну природу агресивності як складову частину сексуального потягу (життя) (Ерос) та потягу до руйнування (смерті) (Танатос) розглядає З. Фройд. Основною ідеєю теорії «потягу» виступає розуміння агресії як стійкої диспозиції індивіда зумовленої інстинктивними потягами (див. рис. 2.)

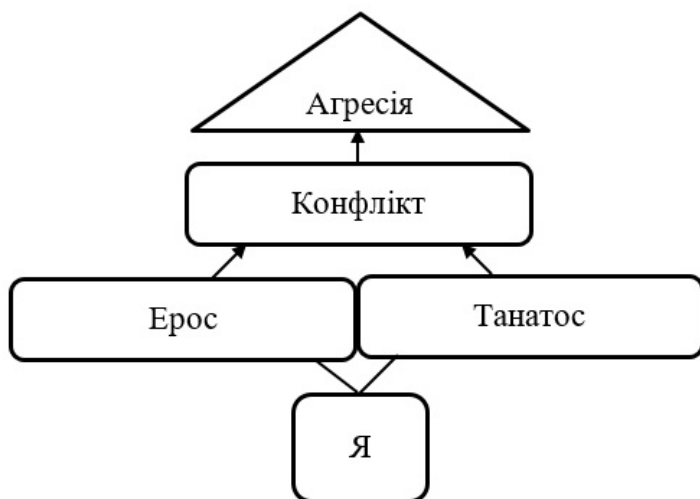


Рис. 2. Психоаналітичний підхід розуміння агресії за З. Фройдом.

На протипагу інстинктивній природі агресії представники теорії «фрустрації-агресії» (Д. Доллард, Н. Міллер, Л. Берковіц) описують агресивність як наслідок незадоволеності потреб та очікувань індивіда – фрустрації. Одна з ідей теорії «фрустрації-агресії» є «ефект катарсису» (грец. κάθαρσις – очищення) – процес вивільнення емоцій, вирішення внутрішніх конфліктів і морального піднесення. Основна суть катарсису, в рамках фрустраційної теорії агресії, полягає в тому, що будь-який прояв ворожих тенденцій призводить до зняття (часткового або повного, тимчасового або тривалого) напруження (фізичного, емоційного), результатом якого є відновлення або формування психологічної рівноваги, що знижує готовність людини до здійснення агресивних дій (див. рис. 3.).



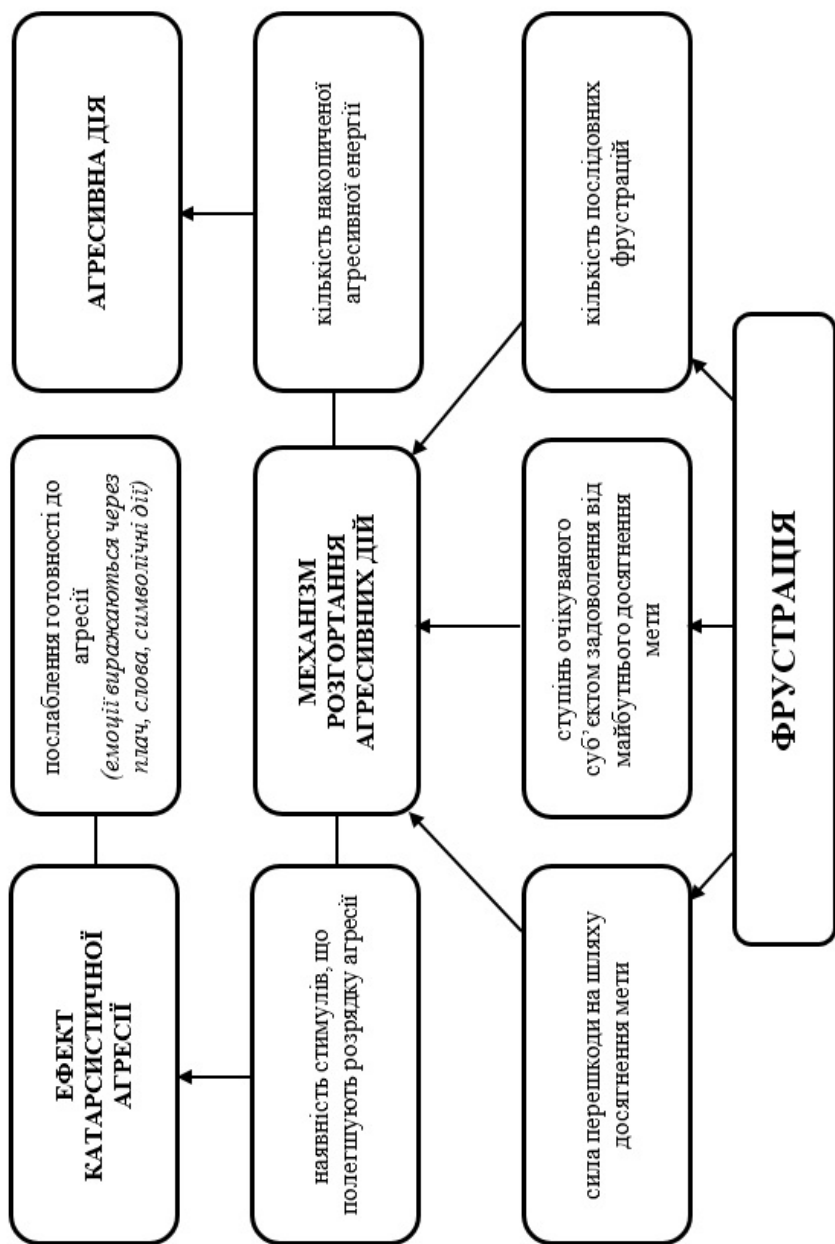


Рис. 3. Ефект катарсичної агресії.





Агресію як форму поведінки, засвоєну в процесі соціалізації через спостереження відповідної поведінкової реакції і соціального підкріплення, розглядає теорія соціального навчіння (А. Бандура). Теоріє пояснює прояв агресивної поведінки відповідно до раніше засвоєного зразка – засіб міжособистісного впливу, що зумовлює формування або зміну ставлень чи способів дії. Також важливим аспектом теорії соціального навчіння є соціальне підкріплення – дія покликана підсилити відповідну реакцію (див. рис. 4).

Наведені вище теорії свідчать про відсутність єдиного тлумачення природи агресії, оскільки формування агресивних поведінкових конструктів може бути спричинено як індивідуальними, так і соціальними чинниками. Суперечки щодо біологічного і соціального походження агресії ведуться і досі. Сучасні концепції дослідження феномену агресії частково беруть свій початок у «класичних» теоріях та розглядають агресію: 1) як біологічно доцільну форму поведінки, яка сприяє виживанню та адаптації (еволюційно-генетичний підхід); 2) як заподіяння шкоди іншій людині або тварині, самій собі чи неживому предмету (етико-гуманістичний підхід). Сучасні дослідження передбачають вивчення проблеми агресії та агресивності як складного багаторівневого явища (див. рис. 5), що детермінована різними чинниками (біологічні, психологічні, соціальні).

В. Павелків зазначає, що агресивна поведінка молодого покоління має свою специфічну природу і розглядається як результат соціопатогенезу, що формується під впливом різних цілеспрямованих, організованих і стихійних, неорганізованих дій на особу юнаків. При цьому, велику роль серед причин, які обумовлюють різні відхилення, грають соціально-психологічні, психолого-педагогічні та психобіологічні чинники, знання яких необхідне для ефективної виховної профілактичної діяльності [3, с. 298].

На думку О. Мойсеєвої: «Головними чинниками, що сприяють виникненню агресивних реакцій у підлітків, є: характеристики спрямованості та самосвідомості особистості, індивідуально-психологічні і соціально-психологічні передумови функціонування особистості, що можна об'єднати у відповідний симптомокомплекс особливостей підлітків, схильних до агресивних реакцій» [2, с. 139-140].

Розвиток сучасного підлітка відбувається в умовах наростання темпу життя, урбанізації, інформаційних перевантажень, адинамії тощо. Теза про підвищену емоційну збудливість і реактивність перехідного віку підтверджується сучасними дослідженнями процесу



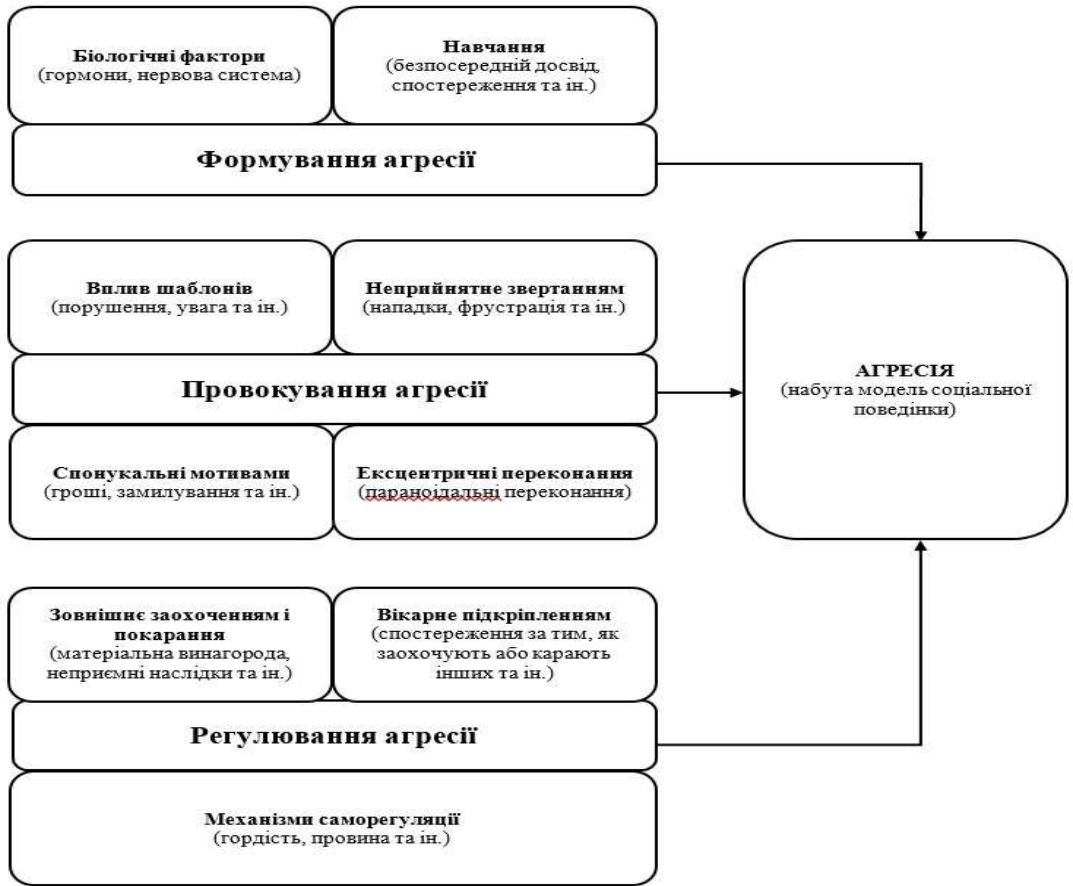


Рис. 4. Формування агресії через засвоєння моделей соціальної поведінки.



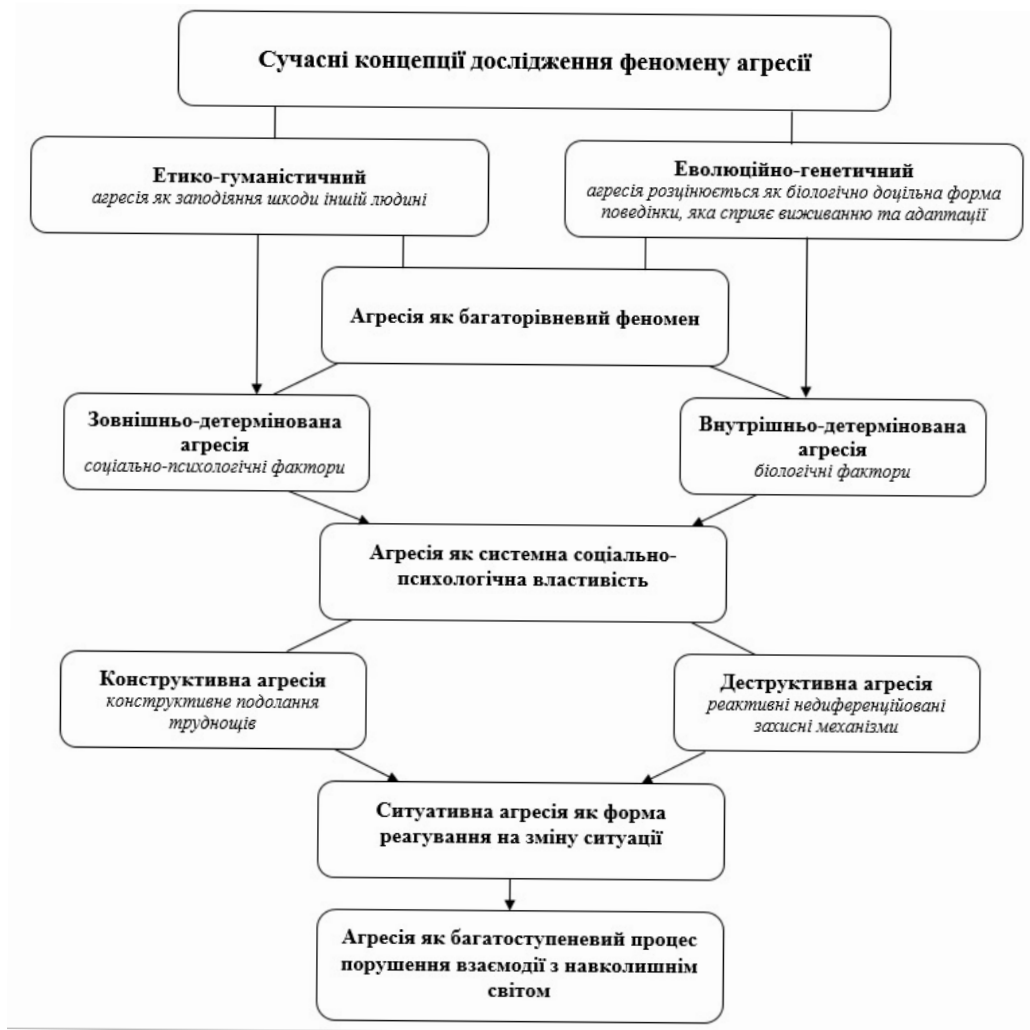


Рис. 5. Сучасні підходи дослідження агресії як складного багаторівневого феномена.



деформованої соціалізації особистості в пубертатному періоді, який супроводжується негативними емоційними станами: тривога, стрес, знижений емоційний тонус, агресивні реакції [7;9].

Підлітковий вік – найбільш сенситивний період для формування і прояву агресивних поведінкових конструкцій. По-перше, у підлітків сформовані і досить стійкі властивості особистості, що впливають на виникнення деструктивних форм поведінки. По-друге, емоційна чутливість і неврівноваженість, властива підлітковому віку, зумовлюють характер імпульсивних дій, в тому числі і агресивних. По-третє, саме в цей віковий період зовнішня детермінація в вигляді моделі агресивної поведінки як найбільш успішної форми активності серед однолітків має високу значимість. У сукупності ці фактори роблять максимальний вплив на виникнення і закріплення агресивної поведінки серед підлітків.

Аналізуючи агресивну поведінку підлітків, можна зазначити, що характерними рисами деструктивної поведінки є емоційна нестійкість і чутливість, сором'язливість і агресивність, напруженість і конфліктність у відносинах з оточуючими, схильність до крайніх оцінок і суджень. У нормі агресія носить оборонний характер і служить виживанню, виступає джерелом активності індивіда, його творчого потенціалу і прагнення до досягнень. Такі характерологічні особливості досліджуваного вікового проміжку, передбачають необхідність створення методологічної системи психологічного супроводу, для забезпечення можливості регуляції афективних поведінкових провів.

Провідними методами психологічної інтервенції (подолання, корекція, реабілітація) є психотерапія, психологічне консультування, психологічний тренінг, організація терапевтичного середовища. Найбільш популярною формою психологічної роботи з особистістю є консультування в поєднанні з психотерапією. Корекція агресивної поведінки підлітків носить комплексний характер і передбачає роботу не тільки з підлітком, але і з його референтним оточенням: сім'я, однолітки, педагоги.

Як показує практика одним з найбільш ефективних методів психопрофілактики і психокорекції агресивної поведінки підлітків є методи арттерапії, яка створює унікальні умови для ефективної роботи з підлітками, мобілізує творчий потенціал і внутрішні механізми саморегуляції підлітків.

Важливою складовою арттерапевтичного супроводу є творча комунікація, яка розглядається в контексті сучасних холістичних практик. Для них характерна інтеграційна спрямованість, здійснюва-



на з використанням різноманітних каналів комунікації і способів творчого самовираження з метою більш тісної взаємодії між мисленням, поведінкою, емоціями, інтуїцією і духовним досвідом.

Інтеграція різних модальностей творчого самовираження в умовах групового тренінгу є одним з факторів позитивних змін підлітка, як в особистісному розвитку, так і у взаємодії учасників групи і може бути використана фахівцями психологами, соціальними працівниками, психотерапевтами з метою психопрофілактики, психокорекції, психотерапії і реабілітації.

У рамках роботи з підлітками нашу увагу привернула можливість використання метафоричних асоціативних карт (МАК) – універсального інструменту для діагностики, попередження та корекції емоційно-поведінкової сфери особистості. У психологічній практиці МАК успішно застосовуються для виявлення та вирішення проблем різного характеру: робота з несвідомим, з особливостями емоційних реакцій, вирішення внутрішньо-особистісних конфліктів, робота з кризами, психологічними травмами, неадаптивними поведінковими установками, страхами, психосоматикою, коучинговими запитами тощо.

МАК представляють набір карток, що містять візуальну (зображення людей, тварин, істот, ситуацій, сюжетів, об'єктів тощо) або вербальну (текстові написи, цитати тощо) складові, що покликані стимулювати підсвідомість клієнта і викликати асоціації (систему образів), які в подальшому піддаються аналізу.

Н. Дмитрієва зазначає, що «асоціативні карти та образ який вони містять сприяють швидкому та якісному проясненню та усвідомленню актуальних переживань та потреб пацієнта; отримання доступу до цілісної картинки його власного «Я», специфіки його уявлень про світ, про себе, про його суб'єктивний образ ситуації» [1, с. 212], що робить застосування цього інструментарію, необхідним в контексті пропрацювання підліткової агресії.

Т. Савельєва, описуючи особливості застосування МАК, зазначає, що асоціації, які виникають у людини при описі карти та коментарів до них, виявляють актуальний психоемоційний стан людини (переживання, потреби, страхи, конфлікти, цілі, ресурси тощо). Крім того, авторка підкреслює екологічність та безпечність застосування МАК для пошуку та моделювання рішення, а також зазначає, що асоціативні карти запускають внутрішні процеси самоцілення та пошуку свого унікального шляху виходу із кризової життєвої ситуації [8, с. 29]. Отже, використання метафори, буде доцільним у психологічному



консультуванні в пубертаті, так як цей віковий період супроводжується вищезазначеною психологічною проблематикою.

Основними перевагами використання МАК є те, що вони:

- сприяють зниженню рівня захисних реакцій клієнта, які можуть актуалізуватись під час роботи із відповідними запитами;
- допомагають створити більш безпечну атмосферу для саморозкриття, можуть допомогти зняти напругу чи тривогу на початкових стадіях роботи;
- дозволяють клієнтам сприймати власні проблеми немов на відстані, дисоціативно та символічно;
- дають можливість психологу задіяти ірраціональну частину особистості та вивести на поверхню глибинні переживання;
- являють собою інтегративний підхід в пошуках ресурсу всередині клієнта;
- створюють можливості метафоричного моделювання бажаного майбутнього, його різних варіацій та перевірки на екологічність обраного рішення.

Застосування МАК при роботі з агресією може бути як самостійним методом, так і доповненням до інших методів та форм психотерапевтичного впливу, а також застосовуватися при індивідуальній та груповій роботі. Сьогодні «світ» метафоричних асоціативних карт представлений різноманітним варіаційним колодом різної тематики та цільового призначення («ОН», «Core», «Persona», «Saga», «Tandu», «Mogena», «POTS+», «Спектрокарти», «Вона», «Майстер казок» та інші).

Для аналізу особливостей побудови роботи щодо зниження рівня агресії у підлітковому віці через трансформування асоціацій (системи образів) у продукт творчості (малюнок, пісню, казку тощо) нами було обрано колоду МАК «Elements (Стихії)» (автор – В. Назаревич). Колода містить 80 спектральних зображень стихій: по 20 карт на кожен стихію (вода, земля, повітря, вогонь), що відображають пряме посилення на стихії, описують метаморфози, змішання, контакт різних стихій, різноманіття форм та проявів стихій через праобрази природи, а також характеризуються можливістю асоціативного переходу (трансформації) (вогню в попіл (землю), води в повітря тощо) та взаємодії (вогонь і повітря утворюють тепло, земля очищує воду тощо).

Основне завдання роботи зі стихіями в психології, на думку В. Назаревич, це опис намірів, емоцій, процесів, ідей, станів (наприклад: гнів – вогонь, добробут – повітря, захист – земля, несвідоме – вода), а сама система стихій може розглядатися як механізм організації різних видів взаємодії.



Запити для застосування МАК «Elements (Стихії)»:

- аналіз та корекція психологічних станів;
- загальна гармонізація психоемоційного стану;
- аналіз та корекція психоенергетичного потенціалу;
- робота з ресурсами і потребами;
- контакт з внутрішніми фрустраціями та витісненими бажаннями.

Особливості застосування МАК «Elements (Стихії)»:

- безпосередня взаємодія з картами (вправи та техніки);
- розміщення на поверхні (вибір карт і розміщення їх на папері, сюжетній картинці тощо);
- домальовування (малювання навколо карти, разом з картою, додавання карті кольору, копіювання);
- ігри з картами (ігри-маніпуляції, ігри-ходилки, створення казки, розповіді, притчі);
- створення інтегральних зображень (трансформація / інтеграція карти).

Вікові обмеження: рекомендоване використання образу стихій з клієнтами, що досягли одинадцятирічного віку, оскільки у цьому віці не виникає труднощів перенесення проєкції на образ.

Прерогатива використання МАК «Elements (Стихії)» у роботі із запитом клієнта є: легкість та простота сприймання для свідомості особистості; формування зв'язку з природними ресурсами у вигляді енергії; комплексне сприймання своєї природи і природи в собі; уособлене сприйняття образів зовнішнього світу; активізація внутрішньої картини природи, що дає можливість відчутти образ; робота з картами наближає людину до істинної природи самої себе.

Як зазначалося раніше використання МАК можливе як у індивідуальній, так і груповій роботі. Розглянемо алгоритм (див. рис. 6) індивідуальної роботи з підлітком щодо зниження рівня агресії та стабілізації психоемоційного стану.

При індивідуальній роботі варто дотримуватися наступної послідовності здійснення психотерапевтичного впливу:

1. Встановлення контакту. Запропонуйте клієнту (підлітку) обрати будь-яке зображення (або декілька) зі всієї колоди (варто зазначити, що клієнт робить усвідомлений вибір, тобто колода розглядається зображенням догори), яке якнайбільш повно відображає його емоційний стан. Попросіть клієнта описати цей стан (через асоціації, образи, відчуття тощо).

2. Збір інформації. Запропонуйте клієнту (підлітку) обрати будь-яке зображення (або декілька) зі всієї колоди (усвідомлений вибір), яка



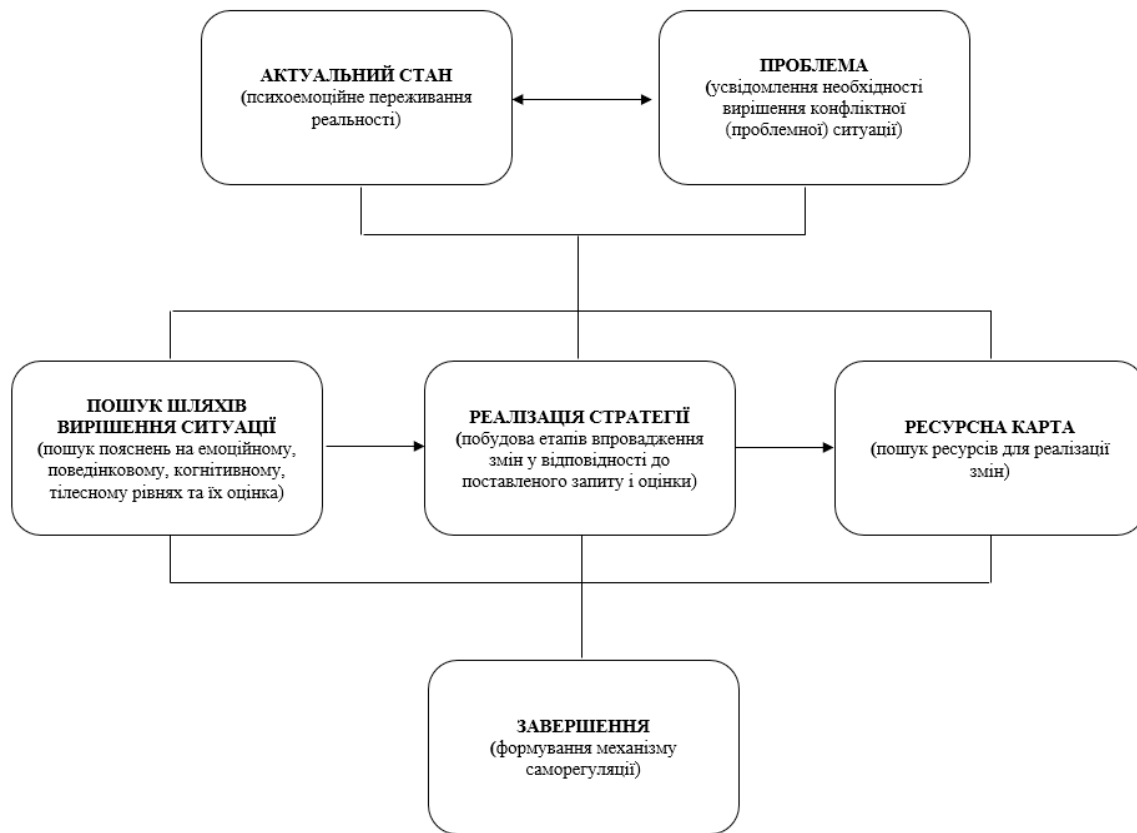


Рис. 6. Алгоритм роботи з використанням МАК при індивідуальній роботі.





якнайкраще розповість про нього і відобразить ситуацію/проблему про яку б він хотів розповісти/вирішити.

3. Побудова стратегії. Запропонуйте клієнту (підлітку) обрати будь-яке зображення (або декілька) зі всієї колоди (усвідомлений вибір) або створити (намалювати, зіптити, склеїти тощо) продукт, що допоможе вирішити проблему (запит), який було озвучено на попередньому етапі. Попросіть описати можливий розвиток подій, потенційні труднощі, необхідний ресурс тощо. Варто зауважити, що варіант «створення» більш доцільний на цьому етапі, оскільки клієнт безпосередньо включений в процес розробки стратегії вирішення проблемної ситуації, проте якщо клієнту некомфортно або він «іде в опір» можемо запропонувати обрати наявні зображення.

4. Реалізація стратегії. Запропонуйте клієнту (підлітку) створити або обрати декілька зображення зі всієї колоди (усвідомлений вибір), які відображатимуть етапи створення/трансформації/реалізації стратегії для максимального досягнення успіху в подоланні заявленої проблеми.

5. Пошук ресурсу та узагальнення. Запропонуйте клієнту (підлітку) обрати будь-яке зображення (або декілька) зі всієї колоди (усвідомлений вибір), яка відображатиме необхідні ресурси (зовнішні, внутрішні) для реалізації етапів на шляху досягнення успіху в подоланні заявленої проблеми. Наприклад, карта «моєї сили/впевненості/смливості/мотивації». Попросіть описати обрані карти (уточніть їх наявність та кількість, якщо ресурси представлені в недостатній кількості запропонуйте обрати/створити зображення, яке допоможе відновити/віднайти необхідний ресурс).

6. Завершення. Запропонуйте клієнту (підлітку) створити або обрати (або декілька) зображення зі всієї колоди (усвідомлений вибір), яка «допомагатиме» найближчим часом та попросіть описати яким саме чином ця допомога проявлятиметься. Цей етап – своєрідний ритуал прощання, тому необхідно віднайти механізм стабілізації та мотивації дотримання виробленої стратегії вирішення запиту.

Варто зауважити, що представлений алгоритм передбачає тривалий процес взаємодії з клієнтом, відповідно етапи можуть бути модифіковані, доповнені (інші види та методи арттерапії) та адаптовані залежно від запитів та особливостей клієнта. Ідентичний алгоритм може бути застосований при груповій роботі, проте під час групових занять необхідно поєднувати використання МАК з іншими методами роботи. Під час взаємодії з підлітком (клієнтом) уникайте оціночних



суджень та відкритої інтерпретації образів (асоціацій) висловлених підлітком, пам'ятайте основне правило роботи з МАК – «власник карти – власник історії».

Основним завданням використання МАК «Elements (Стихії)», як зазначалось раніше, є опис намірів, емоцій, процесів, ідей та станів клієнта на шляху до створення себе як цілісної особистості, побудови конструктивних стратегій вирішення проблемних питань, трансформації негативного досвіду тощо, що можливе через реалізацію відповідних форм роботи:

- завершення (звільнення або відпускання) – осмислення минулого і того, що відбувається зараз; завершення всіх енергетичних каналів і зв'язків, не залишаючи шляхів, за якими негатив може повернутися; підведення підсумків і прийняття рішення («підвести ризику» – зробити символічну дію після якої стане добре і спокійно);
- трансформація (модифікація або адаптація) – процес створення умовної енергетичної форми з метою оновлення, перетворення / адаптації та підкріплення / послаблення умов, способів (механізмів) та засобів (ресурсів) на шляху до інтеріоризації чи екстеріоризації цілей;
- реалізація (планування та результат) – оволодіння особистістю відповідними знаннями та навичками, акумулювання досвіду та побудова стратегії (плану) з метою отримання позитивного результату в розв'язанні заявленої проблеми.

*Висновки.* Використання метафоричних асоціативних карт при роботі з підлітковою агресією виступає універсальним інструментом на всіх етапах (діагностичний, профілактичний, корекційний) взаємодії у системі «психолого-підліток (клієнт)». Ефективність застосування МАК зумовлена рядом характеристик, серед яких: дозволяють обійти внутрішній опір шляхом зниження свідомої цензури; дозволяють швидко і наочно отримати інформацію; дозволяють створювати велику кількість різноманітних комбінацій; дозволяють моделювати різні ситуації та працювати з лінією часу (минуле, теперішнє, майбутнє); дозволяють звернутися до психотравмуючої ситуації клієнта через метафору, і тим самим уникнути додаткової ретравматизації; створюють атмосферу захищеності та довіри; створюють безпечний контекст пошуку та моделювання рішення тощо.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо в розробці уніфікованої системи використання МАК у поєднанні з іншими видами арт-терапії при роботі не тільки з підлітками, але і з їхнім референтним оточенням: сім'я, однолітки, педагоги.



### Література:

1. Дмитриева Н. В. *Дочки-матери. Любовь-Ненависть*. Москва : Вариант, 2016. 408 с.
2. Мойсеева О. Є. Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції. *Юридична психологія*. 2015. № 1. С. 139–148.
3. Павелків В. Р. Агресія як феномен сучасності в системах молодіжних субкультур. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 31. С. 293–303.
4. Павелків В. Р. Соціально-психологічний статус молодіжних субкультур як детермінанта формування агресивної поведінки. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія і педагогіка. 2014. № 28. С. 139–149.
5. Панасюк В. М. Екоресурс та коучинг: від першооснови до цілісної структури особистості. *Цілючі сили природи: еко-арттерапія* / ред.: О. Вознесенська, Л. Подкоритова. Київ, 2021. С. 108–125.
6. Панасюк В. М. Корекція агресивних поведінкових конструкцій у підлітковому віці: теоретичний аспект. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 10. С. 127–134.
7. *Превентивная педагогика и психология : учеб. пособие* / сост.: Н. Костюнина, А. Лучинина. Казань : Издательство «Бриг», 2015. 144 с.
8. Савельева Т. И., Селиверсткіна А. Ю. Метафорические ассоциативные карты и возможности их применения в работе пенитенциарного психолога. *Ведомости уголовно-исполнительной системы*. 2016. №5. С. 29–32.
9. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. *Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія*. Кривий Ріг : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2014. 312 с.



## ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ ТВОРЧОЇ БІБЛІОТЕРАПІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ КОРЕКЦІЇ І ПЕДАГОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

**Подкоритова Лариса,**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
та педагогіки Хмельницького національного університету,  
керівник відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація»  
у Хмельницькій області (Хмельницький)*

## THE EXPERIENCE OF USING CREATIVE BIBLIOTHERAPY IN PSYCHOLOGICAL CORRECTION AND PEDAGOGICAL PRACTICE

**Podkorytova Larysa,**

*PhD in Psychology Sciences,  
Assistant Professor of psychology and pedagogics department  
of Khmelnytsky National University,  
head of a separate division of the NGO «Art Therapeutic Association»  
in the Khmelnytsky region (Khmelnytsky)*

У статті представлено досвід застосування активної, або творчої, бібліотерапії у психокорекційній і педагогічній практиці. Проаналізовано родове поняття «бібліотерапія», описано і порівняно пасивну (рецептивну) й активну (творчу) форми бібліотерапії за їх перевагами та складностями, представлено класифікацію провідних методів активної (творчої) бібліотерапії та подано їх короткий опис (творче писання, експресивне писання, особисте писання).

Показано, що активна, або творча, бібліотерапія може бути використана у психологічній практиці для відреагування переживань, їх дослідження та виявлення пов'язаних з ними життєвих ситуацій і проблем, їх корекція, переосмислення життєвих складнощів, покращення самооцінки тощо. У педагогічній практиці її можна застосувати для розвитку професійно важливих навичок майбутніх психологів, зокрема спостережливості, рефлексивності, а також для вивчення мов. У цілому, активна, або творча, бібліотерапія є корисною для заохочення особи до самопізнання, поглиблення самоусвідомлення, самовираження, корекції і регуляції психічних станів, розвитку особистості, зокрема її креативності, уяви, мислення, мовлення, творчих, особливо, літературних здібностей тощо.

Писання як психологічна практика може бути використана людиною для як для допомоги самій собі, так і іншим, у груповій та індивідуальній формі, очно та онлайн.

Описано досвід практичного використання низки бібліотерапевтичних вправ у психокорекційній і педагогічній практиці в очно-



му та онлайн форматі, зокрема: авторські вправи Л. Подкоритової «Текст... Малюнок... Текст...», «Легенда про жінку», «Кілька слів про фото», «Мої три Я», «Психогігієнічний самоаналіз»; вправи з онлайн марафону «Новотвір», розроблених у співавторстві з О. Ключановою на основі гри буриме, написання хоку, казки, притчі або афоризму; структуровані щоденники В. Гаврилькевича як вид самостійної роботи студентів.

Перспективними є подальше дослідження наших авторських бібліотерапевтичних методик, здійснення теоретико-методологічного аналізу та узагальнення практичного досвіду використання творчої бібліотерапії, визначення основних механізмів її психологічного впливу на особистість.

*Ключові слова:* бібліотерапія, активна (творча) бібліотерапія, пасивна (рецептивна) бібліотерапія, текст, писання, експресивне писання, особисте писання, творче писання, щоденник, самоаналіз, арттерапевт / арттерапевтка, арттерапія.

В статье представлен опыт применения активной, или творческой, библиотерапии в психокоррекционной и педагогической практике. Проанализировано родовое понятие «библиотерапия», описано и сравнительно пассивную (рецептивную) и активную (творческую) формы библиотерапии по их преимуществам и сложностям, представлена классификация основных методов активной (творческой) библиотерапии и дано их краткое описание (творческое писание, экспрессивное писание, личное писание).

Показано, что активная, или творческая, библиотерапия может быть использована в психологической практике для отреагирования переживаний, их исследования и выявления связанных с ними жизненных ситуаций и проблем, их коррекция, переосмысление жизненных сложностей, улучшение самооценки и т.п. В педагогической практике ее можно применить для развития профессионально важных навыков будущих психологов, в частности, наблюдательности, рефлексивности, а также для изучения языков.

В целом, активная, или творческая, библиотерапия полезна для стимулирования личности к самопознанию, углублению самоосознания, самовыражения, коррекции и регуляции психических состояний, развития личности, в частности её креативности, воображения, мышления, речи, творческих, особенно, литературных способностей и т.д.

Писание как психологическая практика может быть использовано человеком как для помощи самому себе, так и другим, в групповой и индивидуальной форме, очно и онлайн.

Описан опыт практического использования ряда библиотерапевтических упражнений в психокоррекционной и педагогической практике в очном и онлайн формате, в частности: авторские упражнения



Л. Подкорытовой «Текст... Рисунок... Текст...», «Легенда о женщине», «Несколько слов о фото», «Мои три Я», «Психогигиенический самоанализ»; упражнения их онлайн марафона «Новотвир», разработанным в соавторстве с А. Ключановой на основе игры буриме, написание хока, сказки, притчи или афоризма; структурированные еженедельники В. Гаврылькевича как вид самостоятельной работы студентов.

Перспективны дальнейшее исследование наших авторских библиотерапевтических методик, осуществление теоретико-методологического анализа и обобщение практического опыта использования творческой библиотерапии, определение основных механизмов её психологического воздействия на личность.

*Ключевые слова:* библиотерапия, активная (творческая) библиотерапия, пассивная (рецептивная) библиотерапия, текст, писание, экспрессивное писание, личное писание, творческое писание, дневник, самоанализ, арт-терапевт, арт-терапия.

The article presents the experience of active, or creative, bibliotherapy in psychocorrectional and pedagogical practice. The generic concept «bibliotherapy» was analyzed, the passive (receptive) and active (creative) forms of bibliotherapy were described and compared according to their advantages and difficulties, the classification of leading methods of active (creative) bibliotherapy was presented. The methods – creative writing, expressive writing, personal writing – were shortly described.

It was shown that active, or creative, bibliotherapy can be used in psychological practice to respond to experiences, their study and identification of related life situations and problems, their correction, rethinking life difficulties, improving self-esteem, etc. In pedagogical practice, it can be used to develop professionally important skills of future psychologists, including observation, reflexivity, as well as to learn languages.

In general, active or creative, bibliotherapy is useful for encouraging a person to self-knowledge, deepening self-awareness, self-expression, correction and regulation of mental states, personality development, including his creativity, imagination, thinking, speech, creative, especially literary abilities.

Scripture as a psychological practice can be used by a person to help herself or himself and for help to others, in could be used in group and individual form, in person and online.

There were given the experience of practical use of some bibliotherapeutic exercises in psychocorrectional and pedagogical practice in face-to-face and online format is described, in particular: author's exercises by L. Podkorytova «Text... Picture... Text...», «A Legend about a woman», «A Few Words About Photo», «My Three I», «Psychohygienic introspection»; exercises from the online marathon «Novotvir», developed in co-authorship with O. Klyushanova on the basis of a burime, writing a hoku, a fairy tale, a parable or an aphorism; structured diaries by V. Havrylkevych as a kind of students' stand-aloneproject.



We think that there are such further researches are perspective: of our author's bibliotherapeutic methods, implementation of theoretical and methodological analysis and generalization of practical experience in the use of creative bibliotherapy, determination of the main mechanisms of its psychological impact on the person.

*Key words:* bibliotherapy, active (creative) bibliotherapy, passive (receptive) bibliotherapy, text, writing, expressive writing, personal writing, creative writing, diary, self-analysis, art therapist, art therapy.

*Проблема.* Високі темпи сьогодення, пов'язані з орієнтацією на швидкі успіх і досягнення провокують стрес, емоційне вигорання, депресивні розлади у багатьох людей. Активний розвиток практичної психології за останні десятиліття є відповіддю на ці психічні запити урбанізованого суспільства. При цьому відбувається не лише знаходження нових способів психологічної допомоги, а й відновлення та розвиток старих, перевірених часом, методів психотерапії і психокорекції. До останніх можна зарахувати і бібліотерапію, яка ефективно використовується на благо людини вже близько ста років.

Термін «бібліотерапія» з'явився у 20-х рр ХХ ст. у США у розумінні як лікувальний вплив на психіку людини за допомогою читання книжок та традиційно застосовувався для корекції психічних станів за допомогою спрямованого читання спеціально підібраної літератури. У цей самий час почалось використання бібліотерапії і на теренах України: у 1927 р. І. Вельвовський спочатку в психотерапевтичному диспансері, а потім у Харківському психоневрологічному госпіталі розпочав використовувати бібліотерапію у лікуванні пацієнтів. У 1967 р. з ініціативи професора І. Вельвовського в санаторії «Березівські мінеральні води» (Харківська область) було відкрито перший в СРСР кабінет бібліотерапії. Завідувати ним призначили бібліографа А. Міллер. Завдяки її зусиллям бібліотерапія з методики перетворилась на самостійну наукову дисципліну, метод зцілення особистості, який знаходиться на перетині бібліотекознавства і психотерапії. Професор М. Кутанін був активним пропагандистом нового методу лікування та ввів термін «бібліотерапія» у науковий обіг [6, с. 58–59]. Ґрунтовні дослідження з бібліотерапії, зокрема щодо впливу різних літературних жанрів на психіку пацієнтів здійснив російський психіатр і психотерапевт О. Алексєйчик [1; 2].

Згодом зміст поняття бібліотерапії розширився і став включати не лише читання спеціально дібраної літератури, а й цілеспрямоване писання пацієнтами літературних творів, а також ведення щоденників. Це дало можливість дослідникам виокремити активну, або творчу,



форму бібліотерапії. У психологічній практиці використання писання з метою психологічної допомоги особі відбувалось незалежно від розвитку бібліотерапії як цілеспрямованого читання.

Так, застосування творчого письма і щоденників для лікування дефензивних пацієнтів описує М. Бурноу своїй праці «Терапия творческим самовыражением» («Терапія творчим самовираженням») [3]. Більше того, М. Бурноу використовує і читання книг у контексті творчого спілкування з літературою, мистецтвом, наукою [3; 13].

Використання творчого писання з метою психологічної допомоги людині досліджувала та практично використовувала Н. Роджерс. Цей досвід вона виклала у зокрема своїй фундаментальній праці «The Creative Connection: expressive arts as healing» («Творчий зв'язок: експресивні мистецтва як зцілення») (переклад назви наші, Л.П.) [17].

Серед найбільш ґрунтовних розвідок у царині писання як способу самодопомоги здійснив Д. Пеннебейкер, який експериментально перевіряв і довів добродійний вплив експресивного писання на психічний і фізичний стан людини [5; 11] і детально описав методологію експресивного писання у своїй праці «Opening up with writing it down» («Розкриваємось, записуючи») (переклад назви наші, Л.П.) [19]. Коротко, зміст методу полягає у наступному: потрібно поставити таймер на 15 або 20 хвилин, взяти аркуш паперу чи зошит або відкрити файл для друку на комп'ютері та почати писати. Важлива умова – писати, не думаючи про пунктуацію, орфографію, зміст, послідовність викладу тощо. Потрібно записувати потік думок, емоції, почуття, події, все підряд як «потік свідомості». Коли прозвенить таймер, потрібно зупинитись [12].

Метод Д. Пеннебейкера нагадує авторський метод Д. Камерон «ранкові сторінки» як спосіб виходу з творчої кризи та розвитку креативності й уяви для представників творчих професій. Зміст вправи полягає у тому, щоб людина щодня писала по три сторінки тексту, дотримуючись тих самих принципів, що й описує Д. Пеннебейкер: вільно і не міркуючи писати те, що людина відчуває, думає, бачить тощо [7, с. 33–47].

Поруч із експресивним писанням розвивається творче писання як цілеспрямоване створення художніх і поетичних творів (оповідань, віршів, поетичної прози, казок, легенд, хоку тощо). При цьому варто зауважити, що методик, заснованих на творчому писанні на сьогоднішній день в Україні описано небагато. Переважно, творче писання застосовується у контексті казкотворчої казкотерапії (О. Бреусенко-Кузнецов, О. Деркач, О. Плетка та ін.) як створення казок (наприклад





казка-трихвилинка, моделюючи казки тощо). Інші жанри творчого писання використовуються у психологічній практиці порівняно менше; ще менше представлена практика використання творчої бібліотерапії у педагогічній практиці. Зауважимо, що брак описів бібліотерапевтичного досвіду у науковій і методичній літературі не означає відсутності відповідної практики і її розвитку. Це лише свідчить про те, що, ймовірно, активна (творча) бібліотерапія в Україні знаходиться на етапі свого становлення і потребує науково-методичного прояву хоча би у вигляді окремих методик, вправ і технік.

Брак опису досвіду використання творчої бібліотерапії в Україні знаходиться у певній суперечності зі світовим досвідом використання експресивного і творчого писання у психологічній практиці. Зауважимо також, що досвід застосування активної бібліотерапії описаний переважно у контексті надання психологічної допомоги, при цьому мало описано можливості цього методу у педагогічній, зокрема викладацькій, діяльності.

*Мета статті* – описати досвід практичного застосування творчої бібліотерапії у психологічній корекції і педагогічній практиці.

Поняття «бібліотерапія» складається з двох грецьких слів: «βιβλος» – «кора папірусу; папір з папірусу; книга» [4, с. 250] і «θεραπεία» – служіння чомусь, догляд за чимсь чи кимсь (за хворим, твариною, рослиною); послуга; турботливість, опіка про щось, шанування когось; одяг, наряд; прислуга [4, с. 602]. Якщо зробити дослівний переклад цього словосполучення, отримаємо щось на кшталт «служіння, опіка, шанування папірусу/папірусом або книги / книгою».

Цей словниковий аналіз обґрунтовує доцільність застосування терміну «бібліотерапія» у значеннях як цілеспрямованого читання, так і цілеспрямованого писання, адже, первинний переклад слова «βιβλος» – «кора папірусу; папір з папірусу», на якому можна і писати, і читати.

У сучасній мові бібліотерапія розуміється як вид арттерапії, що застосовує літературу (різні літературні жанри) як засіб зцілення за допомогою слова [6, с. 58].

Виокремлюють два основних способи застосування бібліотерапії:

1) рецептивна (пасивна) форма – використання готової літературної «продукції» (художньої, філософської, науково-популярної, публіцистичної тощо) та створеної іншими (прозаїками, поетами тощо) [6, с. 58]. Терапевтичний та діагностичний ефекти у пасивній (рецептивній) бібліотерапії ґрунтуються на так званому «Законі Геннетена»,



який стверджує, що витвір мистецтва виражає душу автора твору і впливає на людей зі схожими особливостями «душевної організації». У цьому законі виражена основа впливу книги на читача [6, с. 58].

2) творча (активна) форма – самостійна творчість, створення власних творів, а саме – самовираження через творче написання, що може реалізовуватися через найрізноманітніші літературні жанри; сюди належать також автобіографічний метод, ведення щоденників, написання листів й есе та багато іншого [6, с. 59]. Саме у цьому значенні бібліотерапія найчастіше використовується вітчизняними арт-терапевтами й арттерапевтками у їх професійній діяльності [6, с. 59], особливо це представлено, як уже зазначалось, у казкотерапії.

Творення художнього тексту дає можливість метафорично і не-травматично для автора твору розповісти практично будь-що і «не про себе» [6, с. 59; 10]. Читання книги дає можливість переживати й опрацьовувати свої психологічні проблеми в інтимній та безпечній обстановці, а також у потрібному для людини темпі. Разом з тим, кожна з форм бібліотерапії має свої складнощі у практичній реалізації, деякі з яких представлено у таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Переваги та складності пасивної (рецептивної)  
й активної (творчої) бібліотерапії**

Форма бібліотерапії	Пасивна (рецептивна) бібліотерапія	Активна (творча) бібліотерапія
Переваги і можливості	– різноманітність і багатство засобів впливу; – сила враження; – тривалість; – повторюваність; – інтимність тощо	– метафоричність; – безпечність; – можливість для само: -аналізу, -дослідження, -корекції, -терапії; – повторюваність*; – трансформативність**
Складності у реалізації	– психолог має бути дуже начитаним, ерудованим, володіти широкими знаннями у галузі літератури і її можливих впливів на психіку людини; – потрібно знаходити «золоту середину» між літературними смаками клієнта і потрібними для нього творами;	– самознецінення автора тексту («я не поет», «не письменник», «мій текст неглибокий»); – складність в інтерпретації



	– вплив того чи іншого літературного твору на клієнта може бути доволі неочікуваним і парадоксальним	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

\* повторюваність – можливість повернутися до створеного тексту, перечитати його, знайти нові сенси;

\*\* трансформативність – можливість переписати текст, що дає особі внутрішній дозвіл на зміни у власному житті.

У таблиці 1 можна прочитати, що одна з труднощів у роботі з активною бібліотерапією – це складність інтерпретації створеного тексту. Це пов'язано з тим, що текст, на відміну від малюнку, не має кольорів, графічних символів та інших звичних для арттерапевтичного аналізу «зачіпок». На це натрапляють зокрема ті арттерапевти та арттерапевтки, які звикли користуватися образотворчою терапією, зокрема малюнковими методиками. Подолати цю складність можна, задаючи клієнтові низку запитань про створений ним текст, наприклад:

- Які почуття і відчуття виникали у вас під час написання цього тексту?
- Які почуття і відчуття виникли у вас після прочитання цього тексту?
- Який фрагмент тексту викликає у вас найбільш позитивні почуття? Які саме?
- Який фрагмент тексту викликає у вас найбільш негативні почуття? Які саме?
- Що саме це нагадує вам з вашого життя?
- Чи є ваш текст завершеним? Якщо ні, то як хотіли би завершити його?
- Чи хочете ви щось змінити у своєму тексті? Якщо так, то що саме? (якщо клієнт або клієнтка бажає внести зміни у свій текст, доречно запропонувати це зробити одразу й обговорити змінений текст).

Вище викладені пункти аж ніяк не вичерпують увесь можливий перелік запитань, які можна задавати клієнтові. Вони представляють досить загальний перелік, який арттерапевт/арттерапевтка може адаптувати під конкретного клієнта і конкретний творчий продукт-текст.

На рисунку 1 ми подаємо класифікацію вище описаних форм бібліотерапії.

Оскільки наша публікація присвячена саме активній (творчій) бібліотерапії, ми не здійснювали детальну класифікацію пасивної



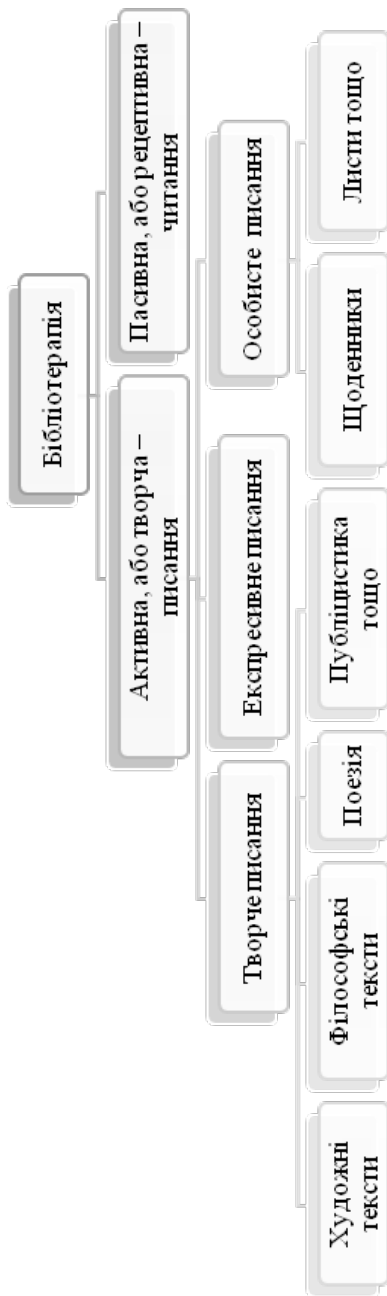


Рис. 1. Форми бібліотерапії.



(рецептивної) бібліотерапії, яку можна було би розгалужити за літературними жанрами, напр. біографічна та автобіографічна література, наукова фантастика, детективи, публіцистика, філософія, нонфікшн тощо. Кожен з означених жанрів має свій психологічний вплив на особистість і може бути застосований для психологічної роботи з різними запитамі клієнтів. Наприклад, науково-фантастична література дає можливість краще зрозуміти та прийняти крайнощі своїх відчуттів, почуттів, потягів, стимулює продуктивну активність особи; біографічна та автобіографічна література допомагає людині швидше та краще зрозуміти себе, свої труднощі, знайти чимало спільного з думками та долями видатних людей; цей літературний жанр часто діє сильніше, ніж художня література, оскільки описує реальні факти та події [2].

На рис. 1, ми більш детально описали об'єкт дослідження нашої статті – активну, або творчу, бібліотерапію. На основі теоретичного аналізу ми визначили у ній три основні напрями писання: творче писання, експресивне писання, особисте писання.

Творче писання полягає у цілеспрямованому створенні особою художніх, філософських, публіцистичних, поетичних, казкових, афористичних та інших текстів, які мають певну літературну цінність і співвідносяться з існуючими літературними жанрами.

Експресивне писання полягає у вільному некритичному виявленні особою своїх почуттів, думок, вражень, асоціацій у письмовій формі.

На нашу думку, експресивне писання може бути розглянуто як різновид арттерапії, оскільки його процес є творчим, а результат – текст – є творчим продуктом.

Особисте писання – це створення особою відносно структурованих особистих текстів, спрямованих як на самовираження, так і на самоаналіз власного психічного світу. Сюди ми включаємо щоденники, самоаналізи, листи та інші подібні творчі продукти.

Зазначені види писання різняться методично і за своїм основним призначенням, мають різну історію становлення; разом з тим, всі вони спрямовані на психологічну допомогу особистості, корекцію її емоційних станів, самопізнання, розвиток креативності, мислення, мовлення тощо.

У нашій психологічній і педагогічній практиці ми почали використовувати активну бібліотерапію відносно недавно – з 2018 р. Зокрема досвід комплексного застосування активної бібліотерапії у вигляді авторського семінару «Писання як спосіб самоцілення



і допомоги» представлено у нашій відповідній публікації [16]. Створення цього семінару було продиктовано особистим позитивним досвідом творчого писання для самопомоги у складні життєві періоди.

Одне із завдань цього семінару – створити міні-твір поетичної прози – згодом перетворилось на самостійну вправу «Текст – малюнок – текст», яка була представлена у березні 2021 р. на міжнародному онлайн фестивалі «Мами» і в травні 2021 р. під час онлайн семінару для психологів і вчителів м. Києва «Цілюща сила слова», організованого Методичним відділом Комунального комплексного позашкільного навчального закладу «Київський міський будинок учителя» у співпраці з ВГО «Арт-терапевтична асоціація», а також під час Всеукраїнського науково-практичного семінару «Творча багатовимірність цілющого простору арттерапії» 7-8 жовтня 2021 р. Нижче ми пропонуємо опис цієї арттерапевтичної вправи.

**Вправа «Текст... Малюнок... Текст...»** (авторка – Л. Подкоритова, 2021 р.).

Мета – дослідження актуального психічного досвіду особи, його інтеграція і трансформація.

Обладнання і матеріали: аркуш паперу формату А4, ручка для записів, будь-які малюнкові матеріали (кольорові і прості олівці, фарби, пензлики, стаканчики з водою).

Тривалість 1,5-2 год з обговоренням.

Вікова група – починаючи з підліткового віку.

Форма роботи: індивідуальна і групова.

Зміст:

Етап 1. Інструкція: «Напишіть будь-який текст у стилі потоку свідомості про будь-що. Можете роздивитись довкола і написати текст про перше-ліпше, що впаде вам в око».

Час не обмежується, але, з практичного досвіду, ця частина роботи може тривати від 10 до 30 хв., у середньому – 15-20 хв.

Після завершення роботи арттерапевт/ арттерапевтка пропонує клієнтам прочитати клієнтам свої тексти вголос за бажанням. Зачитані тексти коротко обговорюються: Які почуття і відчуття виникали у вас під час творчого процесу? Які почуття і відчуття маєте зараз після прочитання тексту?

Етап 2. Інструкція: «Відчуйте себе художником-ілюстратором / художницею-ілюстраторкою і намалюйте ілюстрацію до створеного вами тексту».

Час також не обмежується, але середня тривалість другого етапу роботи – 20-30 хв.



Після створення малюнків арттерапевт/арттерапевтка пропонує їх показати та коротко обговорити: Які почуття і відчуття виникали у вас під час творчого процесу? Які почуття і відчуття ви переживаєте, дивлячись на свій малюнок?

Етап 3. Інструкція: «Напишіть текст до створеної ілюстрації».

Як і на попередніх етапах, час для творчості не обмежується, але зазвичай другий текст створюється швидше – за 10-15 хв.

Арттерапевт/арттерапевтка пропонує порівняти створені тексти та обговорити як другий текст, так і роботу в цілому, поділитись загальними враженнями від вправи.

Запитання для обговорення:

- Які почуття і відчуття виникали у вас на кожному етапі роботи?
- Що було робити легше, а що – складніше?
- Як різняться ваші тексти?
- Що хотілося б змінити?
- Які почуття і відчуття у вас зараз?

Таким чином, вправа «Текст-малюнок-текст» поєднує два види активної (творчої) арттерапії – бібліотерапію та образотворчу терапію (арттерапію у вузькому значенні [6, с. 41]).

Спостереження за учасниками семінарів під час використання цієї вправи виявив наступне:

- створення першого тексту є емоційно найскладнішим для клієнтів; можуть виникати важкі переживання, плач, які ведуть до полегшення, що свідчить про катарсичний ефект писання;
- етап ілюстрації викликає сильні позитивні емоції, грайливість, захват, інтерес, ентузіазм;
- створення другого тексту викликає в людей багато здивування, інтерес, дає багато енергії, водночас створює ефект заземлення та інтеграції. За висловлюваннями учасників семінарів, третій етап має трансформаційний вплив, допомагає усвідомити свій психічний досвід, який актуалізувався під час творчого процесу, інтегрувати та водночас змінити його з метою досягнення душевної цілісності.

На нашу думку, вправу «Текст-малюнок-текст» можна використовувати з різними групами клієнтів, як на початкових, так і на завершальних етапах арттерапевтичної роботи. Вона може бути використана як в очному, так і в онлайн форматі. Припускаємо, що вправу можна застосовувати з особами, починаючи з підліткового віку і старшими. Особливості її впровадження серед клієнтів молодшого віку потребує спеціальних досліджень.



У процесі практичних занять з освітньої компоненти «Арттерапія» ми розробили вправу, яка, подібно, до попередньої, поєднує два види активної (творчої) арттерапії – бібліотерапію і фототерапію.

Робоча назва **вправи «Кілька слів про фото»** (авторка – Л. Подкоритова, 2021 р.).

Мета – дослідження образу Я особи.

Обладнання і матеріали: три будь-які фото із зображенням клієнта, аркуш паперу будь-якого формату, ручка для записів.

Тривалість – 20-30 хв.

Вікова група – молодь, дорослі.

Форма роботи: індивідуальна і групова.

Формат: онлайн, очно.

Зміст:

Етап 1. Клієнт/ка коротко описує три своїх фото: де, коли, ким, за яких обставин була зроблена кожnasвітлина; визначає, яке фото подобається найбільше, яке найменше.

Етап 2. До кожної своєї світлини клієнт/ка добирає по 3 дієслова, по 3 іменника і по 3 прикметника. В умовах групової роботи можна запропонувати зробити те саме групі щодо фото протагоніста.

Етап 3. Уважно прочитати записані слова, виявити, чи є однакові або синонімічні, підкреслити їх.

Етап 4. Варіант а) створити зі слів, що повторюються, речення; варіант б) створити з дібраних слів текст. При цьому в обох варіантах можна видозмінювати слова, напр. «посмішка» на «усміхатись», «усміхнений»; «радісна» на «радість» або «радіти» тощо.

Зауваження.

1) Фото можна запропонувати клієнтові підготувати заздалегідь, або скористатися будь-якими, що є в телефоні. У другому випадку, для зручності роботи варто переслати фото у спільний чат будь-якого месенджера.

2) За відсутності фото із зображеннями клієнта/клієнтки можна скористатись будь-якими іншими фото, зробленими самим клієнтом / самою клієнткою, наприклад, фото пейзажів чи квітів, оскільки відбувається проекція образу Я клієнта/клієнтки на його/її фото.

Запитання для обговорення:

- Які почуття і відчуття виникали у вас на кожному етапі роботи?
- Що було робити легше, а що – складніше?
- Які почуття викликає створене речення/текст?
- Що хотілося б змінити?
- Які почуття і відчуття у вас зараз?





Описана вправа може бути використана у психологічній практиці для дослідження образу Я, а також розвитку письмового мовлення і словникового запису. У своїй практиці ми застосовували її виключно онлайн, але вважаємо, що її доцільно апробувати і в очній формі.

Вправа «Кілька слів про фото» не є легкою у використанні. Зокрема, у багатьох осіб, що її спробували, виникали складнощі із добром частин мови, які описують їх фотографії. Складності і спротив виникали часом й у відповідь на завдання написати текст; складання речення давалося легше. Отже, подальше дослідження та апробація описаної вправи видається перспективним.

Наступним варіантом застосування творчої бібліотерапії у нашій психологічній практиці є арттерапевтичне заняття «Легенда як арттерапевтична техніка на прикладі вправи “Легенда про жінку”», яке вперше відбулось 13 серпня 2021 р. Пропонуємо короткий опис заходу у вправи.

**Арттерапевтичне заняття: «Легенда як арттерапевтична техніка на прикладі вправи “Легенда про жінку”»** (авторка – Л. Подкоритова, 2021 р.).

Мета – дослідження образу внутрішньої жінки особи.

Обладнання і матеріали: аркуш паперу будь-якого формату, ручка для записів, метафоричні асоціативні карти «Ключі жіночої сили» Н. Клименко [8].

Тривалість – 3 год.

Вікова група – молодь, дорослі.

Форма роботи: індивідуальна і групова.

Зміст:

Етап 1. Інформування про зміст легенди як арттерапевтичної техніки [6, с. 164] та легендотерапії [6, с. 164–165] за Енциклопедичним словником з арттерапії, 2017.

Етап 2. Клієнтам пропонується обрати ту карту з колоди Н. Клименко, що найбільше відгукується (карти розкладаються відкрито) та коротко пояснити свій вибір.

Етап 3. Арттерапевт/арттерапевтка пропонує написати легенду про жінку, яка зображена на картці.

Етап 4. Зачитування за бажанням створених текстів. Їх обговорення створених та співставлення образу зі створеної легенди з образом МАК за книгою Н. Клименко «Поради віщунок» [9].

Запитання для обговорення:

- Чи легко було створювати легенду?



- Які почуття і відчуття виникали у вас під час творчого процесу?
- Які почуття і відчуття виникають у вас, коли ви дивитесь на свою легенду?

- Що ви переживаєте, коли дізнались про жіночий образ, зображений на обраній вами картці? На скільки він збігається з тим образом, що ви описали у своїй легенді? Який образ – з картки, чи з легенди вам зараз більше подобається?

- Чи хотіли б ви якось змінити свою легенду? Якщо так, то як саме?

Описану вправу ми використовували не лише у груповій формі, а й під час індивідуальних арттерапевтичних занять.

Аналіз досвіду використання цієї вправи виявив наступне:

- зазвичай жіночий образ, створений автором чи авторкою у легенді, не збігається з образом, описаним Н. Клименкоу її праці «Ключі жіночої сили» [9];

- вправа викликає у клієнтів і клієнок сильні емоції і глибокі роздуми про свою жіночу частину і її прояв у поведінці та життєвих ситуаціях;

- одна з найсильніших емоцій, яку ми спостерігали у клієнок і клієнтів – це здивування, коли вони дізнаються про образ, який відображає картка;

- інтеграція образів з легенди і з опису картки відбувається не завжди, оскільки вони можуть бути досить різними, але при цьому клієнти і клієнтки знаходять потрібний для себе ресурс як у власноруч створеній легенді, так і в інформації про образ на картці.

Описана вправа може становити складність для роботи онлайн, що однак може бути подолано за рахунок вибору фото картки (відкрито) або вибору картки за номером (наосліп).

Ми пропонуємо використовувати вправу «Легенда про жінку» у роботі з клієнтами і клієнтками, які мають складнощі з проявом своїх жіночих особистісних властивостей, а також для дослідження своєї жіночності. Вважаємо, що цю вправу екологічніше пропонувати особам від 20 років, коли гендерна ідентичність сформована, але доцільна корекція гендерних стереотипів поведінки.

У контексті використання творчої бібліотерапії у психокорекційній і психоконсультативній практиці ми розглянемо також досвід онлайн використання окремих літературних технік у контексті арттерапевтичного онлайн марафону «Новотвір», який відбувся 6–13 квітня і 19–26 квітня 2020 р. на Facebook-сторінці проекту «Арт-Вітаміни» від ВГО «Арт-терапевтична асоціація», який був розроблений і проведений нами разом з О. Ключановою. Нами були використані такі бібліотерапевтичні техні-



ки як гра буриме, написання хоку, казки, притчі або афоризму. Розглянемо коротко особливості застосування цих технік для онлайн марафону.

**Буриме** (адаптація для арттерапевтичного онлайн марафону – О. Ключанова, 2020 р.)

Мета: розвиток групової згуртованості та креативності.

Тривалість: 20-30 хв.

Обладнання та матеріали: аркуші паперу, ручки.

Форма роботи – групова

«Буриме» (від. фр. *bouts-rimés* – римовані закінчення) [18, с. 123] – це літературна гра, що полягає у створенні віршів, зазвичай жартиливих, на задані рими. Для розігріву групи ведучі задалегідь готують і дають групі кілька рим для тренування і спільного складання віршиків. Наприклад: «слава – уява; лице – слівце». Далі кожен учасник у коментарях до основного допису пише вірш на задані рими з попереднього коментаря та пропонує (додає рядком під своїм твором) нові заримовані пари слів для наступного учасника / наступної учасниці. Кожен коментар потрібно писати до основного допису, оскільки рими та вірші можуть загубитися у гілках відповідей на коментарі. Ця гра може бути використана і для очної роботи. Для цього кожен учасник пише на аркуші свої дві пари рим і кладе їх у спільний кошик, після чого ми пропонуємо такі варіанти:

1) кожен учасник витягає папірець навмання і пише за ними свій вірш;

2) ведучий витягає почергово дві пари рим, на які кожен у групі створює вірш.

Можливі й інші варіанти проведення цієї арттерапевтичної гри, відповідно до потреб і можливостей кожної конкретної групи.

Під час проведення буриме онлайн, ведучі пропонували учасникам та учасницям поділитися своїми загальними враженнями від цієї вправи. Детальний аналіз створених віршів не здійснювався.

**Хоку** (адаптація для арттерапевтичного онлайн марафону – О. Ключанова, 2020)

Мета: рефлексія марафону, розвиток творчих здібностей, створення ефекту завершення.

Тривалість: 15-20 хв.

Обладнання та матеріали: аркуші паперу, ручки

Форма роботи – групова або індивідуальна.

Хоку (хайку) – традиційний жанр японської ліричної поезії, трирядковий неримований вірш, що складається з 17 складів, схема



хоку 5-7-5 (перший рядок налічує 5 складів, другий – 7, третій – 5). Найчастіше розповідь в хоку ведеться у теперішньому часі і не використовує особових займенників. Це дає змогу автору передати свої переживання, які він відчуває у момент написання хоку завдяки створеному образу [6, с. 277].

Ця техніка була використана для завершення першої частини арттерапевтичного онлайн марафону «Новотвір», і його зміст як арттерапевтичної вправи полягав у тому, щоб учасники пригадали свій досвід участі у марафоні та відшукали і записали відповідні йому три асоціації: 1) образ, 2) дію і 3) почуття/відчуття/стан. Із цих асоціацій учасникам та учасницям марафону було запропоновано скласти хоку.

Як і буриме, хоку детально не обговорювались. Учасники й учасниці семінару описували свої враження та емоції від процесу творчості. За умови індивідуальної роботи, можна задати клієнтові або клієнтці низку запитань, наприклад: Чи легко вам було написати хоку? Які почуття і відчуття виникали у вас під час його складання? Чи хотіли б ви щось змінити у своєму хоку? Якщо так, то що саме?

На початку другої частини онлайн марафону «Новотвір» було використане написання казки.

До-казка (адаптація для арттерапевтичного онлайн марафону – Л. Подкоритова, О. Ключанова, 2020 р.).

Мета: знайомство, створення творчої атмосфери.

Тривалість: 15–20 хв.

Обладнання та матеріали: аркуші паперу, ручки.

Форма роботи – групова або індивідуальна.

Ця вправа була використана для знайомства і полягала у тому, щоб створити казку на вільну тему, але так, щоб у ній були 7 речень, кожне з яких мало починатися на «до». В онлайн форматі створені казки не аналізувались. В умовах очної або індивідуальної роботи можливі такі варіанти запитань для обговорення цієї вправи: Яка назва вашої казки? Про що ваша казка? З якого іншого складу ви хотіли би починати свою казку? Чи легко вам було написати казку, кожне речення у якій починається з «до»? Які почуття і відчуття виникали у вас під час складання цієї казки? Чи хотіли б ви щось змінити у своїй казці? Якщо так, то що саме?

Подібно до першої частини марафону, наприкінці другої, ведучі запропонували учасникам та учасницям підсумувати свій досвід участі у марафоні і враження від нього за допомогою художнього тексту. На цей раз – у вигляді притчі або афоризму. Маємо зазначи-



ти, що переважна більшість наших учасників та учасниць використали або готові афоризми, або виклали свої враження у вільній формі. Таким чином, це завдання у контексті арттерапевтичного онлайн марафону ще потребує доопрацювання.

Арттерапевтичний онлайн марафон «Новотвір» був розроблений і проведений нами (О. Ключановою та Л. Подкоритовою) перш за все з метою зняття психічної напруги, викликаній карантинними заходами під час пандемії COVID-19. Саме це обумовило відносно поверхове обговорення як вище описаних, так і всіх інших вправ марафону. Під час роботи ми робили акцент на ресурсність арттерапії та позитивні емоції, а не на глибинне самодослідження, який можливий під час аналізу будь-якого творчого продукту.

Вище було представлено досвід практичного застосування активної (творчої) бібліотерапії у психокорекційній і психоконсультаційній практиці як в очному, так і в онлайн форматі. Далі ми пропонуємо досвід використання активної бібліотерапії для самодослідження і в практиці викладання психологічних дисциплін. Ці два досвіди пов'язані, оскільки у процесі здобування психологічної освіти студент має навчитися здійснювати самоаналіз, самоспостереження, саморефлексію та іншу самопізнавальну діяльність, необхідну для розвитку професійного та особистісного самоусвідомлення і саморозуміння майбутнього фахівця-психолога.

Відповідно нижче ми розглянемо, в першу чергу, можливість щоденників як техніки активної (творчої) бібліотерапії. У нашому попередньому дослідженні [15] ми визначили низку видів щоденників, класифікацію яких ми пропонуємо на рис. 2.

На рисунку 2 представлені 5 видів щоденників за провідним змістом. Однак, цей перелік може бути продовжений і розвинутий. Більш детальна характеристика видів щоденників подана у таблицях 2 і 3.



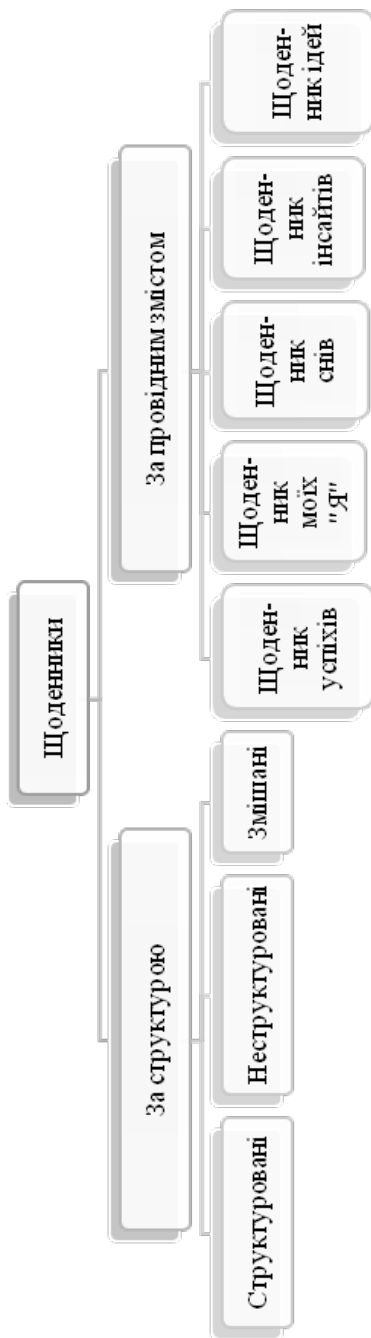


Рис. 2. Види щоденників.



**Різновиди щоденників, за структурованістю, і їх застосування  
у психологічній і педагогічній практиці**

Вид щоденника	Зміст	Значення	Застосування
Вільний	записи щоденних подій, думок, переживань тощо	допомагає вивільнити й проаналізувати почуття і думки	
Структурований	є певна структура: розділи, теми для міркування, запитання тощо, напр. «Куди витрачено час?», «Ідея дня»; «Мої емоції сьогодні»	структурує психічний матеріал	– відреагування; – розвиток самоусвідомлення; – розвиток навичок самоаналізу, само-спостереження, само-регуляції тощо; – розвиток мислення і письмового мовлення.
Змішаний	поєднує елементи і значення вільного і структурованого щоденників		

У якості прикладів застосування структурованих щоденників у педагогічній практиці ми хочемо навести досвід нашого колеги В. Гаврилькевича, доцента кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету. У процесі викладання освітніх компонент «Психологія саморегуляції» і «Клієнтцентрована психотерапія» він пропонує здобувачам вищої освіти вести спеціальні щоденники протягом усього вивчення дисциплін. Так, у контексті дисципліни «Психологія саморегуляції» студенти ведуть «Щоденник самоспостереження і саморегуляції», а в контексті дисципліни «Клієнтцентрована психотерапія» – «Щоденник психотерапевтичного самоспостереження». На жаль, опису цих щоденників у публікаціях ще немає, тому, з дозволу автора, ми лише згадуємо ці методичні розробки у контексті нашої статті.

Ми також наводимо приклад змішаного щоденника, який ми вели самі та пропонуємо вести нашим клієнтам і студентам: опис дня у вільній формі, та його аналіз й узагальнення за такими структурними елементами: «емоції сьогодні», «думки сьогодні», «фізичний стан сьогодні», «енергетичний стан» тощо.



**Різновиди щоденників, за провідним змістом,  
і їх застосування у психологічній і педагогічній практиці**

Вид щоденника	Зміст	Важливо...	Застосування
Щоденник успіхів	запис лише успіхів і досягнення	...робити записи щодня і занотувувати навіть дрібниці	підвищення самооцінки
Щоденник моїх Я»	опис людиною різних проявів свого «Я» у вигляді переліків	... час від часу переглядати і доповнювати ці списки; ...для кожного «Я» виділяти окрему сторінку.	– самоаналіз; – корекція образу Я; – робота з Я-концепцією і самооцінкою
Щоденник інсайтів	записи почуттів і думок, усвідомлень які виникли раптово	...мати завжди під рукою	– розвиток самоусвідомлення та уваги до себе та відповідного реагування
Щоденник ідей	запис і зберігання ідей, цікавих спостережень і висловлювань, як власних, так і чужих	...для людей творчих професій. Напр., І. Ільф матеріали своїх записників використав для написання «Дванадцяти стільців» і «Золотого теля».	розвиток уважності, спостережливості, швидкої реакції, творчості.
Щоденник сновидінь	записи сновидінь у структурованій чи вільній формі, напр. «події напередодні – сновидіння – події після»	...регулярність	– глибинний самоаналіз, самоусвідомлення, саморозуміння; – саморегуляція і самоуправління

Уточнимо зміст «Щоденника моїх «Я»». Як зазначено у таблиці 3, це опис людиною різних проявів свого «Я» у вигляді переліків. У психологічній і педагогічній роботі ми пропонуємо нашим клієнтам і студентам такі переліки:





- «Я – реальний/а»;
- «Я – ідеальний/а»;
- «Я знаю; умію; можу»;
- «Мої соціальні ролі»;
- «Приводи для любові до себе»;
- «Мої можливості»;
- «Мої бажання»;
- «Я люблю»;
- «Я не люблю»;
- «Хто я»;
- «Чинники, що спричиняють у мене стрес»;
- «Чинники, що дають мені ресурс» тощо.

Під час викладання освітньої компоненти «Основи психологічної корекції» ми пропонуємо студентам вправу, яка включає три з вище зазначених переліків: «Я – реальний/а», «Я – ідеальний/а», «Я знаю, умію, можу»,

Робоча назва **вправа «Мої три Я»** (авторка – Л. Подкоритова, орієнтовно 2016 р.).

Мета – дослідження Я-концепції та підвищення самооцінки.

Обладнання і матеріали: три аркуші паперу формату А5 або А4, ручка для записів.

Тривалість – 15 хв. + обговорення.

Вікова група – студентська молодь (може бути використана і для інших вікових груп, починаючи з підлітків).

Форма роботи: індивідуальна і групова.

Зміст вправи.

Етап 1. Написати протягом 5 хв. список рис, притаманних їх Я-реальному

Етап 2. Написати протягом 5 хв. список рис, яких вони хотіли би бачити у своєму Я-ідеальному.

Етап 3. Написати протягом 5 хв. усі свої знання, уміння, навички. При цьому ведучий/а наголошує на тому, що знання, уміння і навички – це не про досконале володіння чимось, це про звичні речі: писати, читати, дихати, ходити, цілуватись, готувати млинці, смажити картоплю, логічно міркувати тощо.

Запитання для обговорення вправи:

- Який список було створювати найлегше, а який – найскладніше? З чим це пов'язано?
- Які почуття і відчуття виникали під час роботи? Які є зараз?



У процесі використання цієї вправи нами зауважено наступне:

- найбільш неприємно студентам/студенткам створювати перелік «Я-реальний/а», оскільки зазвичай вони вказують у ньому переважно свої недоліки;
- найлегше їм дається перелік «Я-ідеальний/а», а також «Я знаю, вмю, можу», оскільки перший пов'язаний із певними позитивними сподіваннями і перспективами, а другий – з реально наявними можливостями;
- найприємніше створювати перелік «Я знаю, вмю, можу», більше того, за зауваженнями наших студентів і студенток, цей перелік значно сприяє покращенню самооцінки та, за їхнім висловленням, «розкриває очі на себе», допомагаючи усвідомити людині вже наявні у неї знання, уміння і можливості.

Ця вправа може бути використана як під час викладання психологічних дисциплін («Основи психологічної корекції», «Основи психологічного консультування», «Психологія особистості», «Диференційна психологія» тощо) так і в процесі психологічного консультування і психокорекції.

Іншим варіантом застосування переліків «Я» у педагогічній практиці є так званий «Психогігієнічний самоаналіз»[14, с. 19], який ми пропонуємо студентам під час вивчення вже згадуваної освітньої компоненти «Основи психологічної корекції». Студенти мають здійснити самоаналіз за такими пунктами: 1) «Чинники, що спричиняють у мене стрес і фрустрацію»; 2) «Чинники, що дають мені ресурс». Окрім того, студенти описують прийоми психологічної самодопомоги, які вони використовують у різних життєвих ситуаціях.

Як і попередня вправа, «Психогігієнічний самоаналіз» може бути впроваджений як окреме творче завдання під час викладання психологічних дисциплін («Психологія саморегуляції», «Основи психологічної корекції», («Основи психологічного консультування», «Основи психогігієни і психопрофілактики», «Диференційна психологія» тощо), а також запропонований клієнтам під час психологічної роботи.

Таким чином, активна, або творча, бібліотерапія може бути використана педагогами у викладанні психологічних дисциплін у якості самостійних творчих завдань для здобувачів вищої освіти (ведення щоденників, створення самоаналізів). Написання художніх текстів, зокрема казок, притч, хоку тощо може бути використано і для вивчення мов.

Оскільки активна, або творча, бібліотерапія може бути використана особою і самостійно, ми пропонуємо низку рекомендацій, які можуть бути використані для того, щоб почати писати:



1) ведіть «ранкові сторінки», за Джулією Камерон [7, с. 33–47]: щоранку (чи щовечора) пишеть по три сторінки тексту – будь-як, будь-що форматі «потік свідомості», не думайте про орфографію, пунктуацію, логіку і зміст, головне – писати так, як хочеться без думок про «правильно – неправильно»;

2) ведіть щоденник і/або блог у соціальні мережі;

3) беріть участь у письменницьких марафонах і літературних конкурсах: вони стимулюють, дають теми, а часом і зворотній зв'язок;

4) пишеть листи конкретній людині або вигаданій; у листах описуйте свої відчуття, емоції, враження, думки тощо; наприклад, ви можете домовитись з якоюсь близькою людиною, що будете їй час-від-часу писати листи-роздуми (для цього можна використовувати і сучасні месенджери);

5) оберіть фото, картину, мелодію, об'єкт природи, людину – будь що, що Вас надихає і описуйте: свої асоціації, відчуття і почуття, ідеї, які виникають у Вас як відгук на це.

Те, що людина пише, може бути збережено – як її особистий досвід, як пам'ять про себе, таку, якою вона була у певний момент свого життя. Мати можливість такого дотику до свого душевного минулого – неоціненно для свого розвитку майбутнього. Писання дає можливість нагадати людині самій собі не лише помилки, яких можна уникнути надалі, а й способи їх виправлення і подолання їх наслідків. Писання – це також чудовий спосіб нагадати людині самій собі про скарби власної душі, про які вона часто забуває за бігом часу.

#### *Висновки.*

Показано, що бібліотерапія є ефективним методом психологічної допомоги і розвитку особистості та має дві основні форми: пасивну, або рецептивну, – читання та активну, або творчу, – писання. Кожна форма має свої переваги та складності у використанні.

Визначено, що активна, або творча, бібліотерапія може бути використана: як у психологічній практиці (відреагування переживань, їх дослідження та виявлення пов'язаних з ними життєвих ситуацій і проблем, їх корекція, переосмислення життєвих складнощів, покращення самооцінки тощо); так і в педагогічній практиці (розвиток професійно важливих навичок, спостережливості, рефлексивності, вивчення мов тощо). У цілому, активна, або творча, бібліотерапія є корисною для заохочення особи до самопізнання, поглиблення самоусвідомлення, самовираження, розвитку корекції і регуляції психічних станів, розвитку особистості, зокрема



її креативності, уяви, мислення, мовлення, творчих, особливо, літературних здібностей тощо.

Виявлено, що писання дає людині можливість здійснити самовияв, самоаналіз і самодослідження, самокорекцію і самотерапію, а також застосувати цей досвід у роботі з іншими людьми з метою їх дослідження, корекції і терапії. Таким чином, активна, або творча, бібліотерапія є методом, який людина можна застосовувати як для допомоги самій собі, так і іншим. При цьому писання як психологічна практика може бути використана у груповій та індивідуальній формі, очно та онлайн.

Описано досвід практичного використання низки бібліотерапевтичних вправ у психокорекційній і педагогічній практиці в очному та онлайн форматі, зокрема: наші авторські вправи «Текст... Малюнок... Текст...», «Легенда про жінку», «Кілька слів про фото», «Мої три Я», «Психогігієнічний самоаналіз»; вправи з онлайн марафону «Новотвір», розроблених у співавторстві з О. Ключановою на основі гри буриме, написання хоку, казки, притчі або афоризму; структуровані щоденники В. Гаврилькевича як вид самостійної роботи студентів. Подальше дослідження цих методик, їх впливу на психіку людини становить перспективу для наступних наукових розвідок.

Перспективи подальший розвідокубачаються також уздійсненні теоретико-методологічного аналізу та узагальнення практичного досвіду використання творчої бібліотерапії, визначенні основних механізмів її психологічного впливу на особистість, розвиток практичної бази з відповідних методик, вправ, технік

## **Література**

1. Алексейчик А. Е. *Библиотерапия. Руководство по психотерапии* / под ред. В.Е. Рожнова. Томск : Медицина, 1985. С. 304–319.
2. Алексейчик А. *Несколько слов к перепечатке главы «Библиотерапия» из старого, «советского» «Руководства по психотерапии»*. URL:<http://mary1982.narod.ru/Alex6.html> (дата звернення: 25.11.2021)
3. Бурно М. Е. *Терапия творческим самовыражением*. 4-е изд. Москва : Академический проект, Альма Матер, 2012. 487 с.
4. Вейсман А. Д. *Греческо-русский словарь* : Репринт пятого издания 1899 года. Москва : Греко-латинский кабинет Ю. А. Шичалина, 2011. 1371 с.
5. *Дослідження Джеймса Пеннебейкера*. URL: <https://www.welldone.org.ua/doslidzhennya-dzhejmса-pennebejkera/> (дата звернення: 24.11.2021).
6. Вознесенська О.Л., Скнар О.М., Бреусенко-Кузнецов О.А., Деркач О.О., Мова Л.В. та ін. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар. Київ : Золоті ворота, 2017. 312 с.
7. Камерон Д. *Шлях митця. Духовна дорога до примноження творчості*. Львів : Видавництво Старого Лева, 2017. 352 с.



8. Клименко Н. *Метафоричні асоціативні карти «Ключі жіночої сили»*. Київ : Арт Ок, 2018. 60 карт (58 із зображеннями, 2 описових).
9. Клименко Н. *Поради віщунок. МАК «Ключі жіночої сили»*. Київ : Арт Ок, 2018. 160 с.
10. Колошина Т. Ю. *Арттерапия: метод. рекомендації*. Москва : Изд-во Института психотерапии и клинической психологии, 2002. 84 с.
11. Мальгина М. *Метод Пеннебейкера: всего три дня на то, чтобы стало лучше*. URL: <https://www.psychologies.ru/story/vsego-tri-dnya-na-to-chtobyi-stalo-luchshe/> (дата звернення: 17.10.2021).
12. *Метод експресивних листів Джеймса Пеннебейкера*. URL: <https://www.welldone.org.ua/metod-eksperesyvnih-lustiv-dzhejmса-pennebejkera/> (дата звернення: 14.10.2021).
13. Назарова Л. А. *Терапия творческим самовыражением (лечение дефензивных клинических больных по методу Бурно М.Е.)*. URL: <http://www.psi.lib.ru/statyi/nazar/burno.htm> (дата звернення 25.11.2021).
14. Подкоритова Л. О. *Основи психологічної корекції : методичні вказівки до практичних занять і самостійної роботи студентів спеціальності 053 «Психологія»*. Хмельницький : ХНУ, 2020. 48 с.
15. Подкоритова Л. *Щоденник як спосіб самоаналізу фахівця соціономічної сфери. Соціально-психологічні особливості професійної діяльності працівників соціальної сфери в ситуаціях сьогодення: матеріали VIII всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Мелітополь, 18-20 травня 2018 р. Київ-Мелітополь, 2018. С. 19–21.*
16. Подкоритова Л. О. *Писання як спосіб самозцілення і допомоги. Простір арт-терапії: мистецтво стосунків у танці життя: матеріали XVIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції, м. Київ, 18-19 червня 2021 р. Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2021. С. 42–44.*
17. Роджерс Н. *Творческая связь. Исцеляющая сила экспрессивных искусств*. Москва : Манн, Иванов и Фербер. 2015. 336 с.
18. *Сучасний словник ініомовних слів*. Київ : вид-во «Довіра», 2006, 675 с.
19. Pennenbaker J.W., Smith J.M. *Opening Up With Writing It Down. How Expressive Writing Improves Health And Eases Emotional Pain*. Third edition. New York, London: the Guilford Press. 2016, 210 p.



---

## **ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ, АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ ТА КЛІНІЧНІ ВИПАДКИ**

---

**УДК 159.9.316**

### **ТРАНСФОРМАЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ДОСВІДУ ЧЕРЕЗ РЕФРЕЙМІНГ КОНТЕКСТУ В ПІДХОДАХ АРТТЕРАПІЇ ТА КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ**

**Кравченко Галина,**

*кандидат філологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки,  
психології, медичного та фармацевтичного права  
Національного університету охорони здоров'я України  
імені П.Л.Шупика, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

**Костюк Олена,**

*кандидат психологічних наук, доцент, старший викладач кафедри  
педагогіки, психології, медичного та фармацевтичного права  
Національного університету охорони здоров'я України  
імені П.Л.Шупика (Київ)*

### **TRANSFORMATION OF INDIVIDUAL EXPERIENCE THROUGH CONTEXT REFRAMING IN ART THERAPY AND COHESIVE BEHAVIORAL THERAPY APPROACHES**

**Galina Kravchenko,**

*PhD in Philology, associate Professor, associate professor of pedagogy,  
psychology, medical and pharmaceutical law department  
at the Shupyk National Medical Academy of Postgraduate Education (Kyiv)*

**Kostiuk Olena,**

*PhD in Psychology, associate professor, assistant professor of pedagogy,  
psychology, medical and pharmaceutical law department  
at the Shupyk National Medical Academy of Postgraduate Education (Kyiv)*

Людина усвідомлює та структурує свій життєвий досвід, і цей процес та форма, в якій він відбувається, суттєво впливає на формування особистості та визначає її життєву перспективу. У статті розглядається питання, яким чином можна сприяти переосмисленню життєвого досвіду, пошук методів трансформації існуючого у індивіда досвіду, розширення способів його інтерпретації та переосмислення з метою адаптації до будь-яких умов і уможливлення творчо вирішувати проблеми. Застосування еклектичного підходу може допомогти цей процес зробити більш керованим та продуктивним, більш гнучко підійти до роботи з рефреймінгом контексту в ситуації застрягання чи травми. Адже доповнююча інтеграція, де елементи доповнюють результативність та ефективність один одного, дає цілісний результат, і впливає не тільки на корекцію певного симптому. Таким поєднанням є методи



КПТ – робота з думками, з конструкціями та розповідями про свою реальність (на прикладі методики «Ресурсна лінія життя та травматична лінія життя»), та арттерапії – використовують образи, відчуття, невербальні засоби (методика «Килим»). Обидві методики розроблені таким чином, що дозволяють не занурюватися в глиб травматичних та стресових ситуацій, що робить їх, з одного боку надзвичайно екологічними, дозволяють самому клієнтові визначати ступінь наближення до травми, з іншого боку, вони дають можливість перейти від позиції жертви обставин, що склалась, до позиції активного дієвого формування своєї долі на базі переосмисленого життєвого досвіду. Також важливою перевагою застосування обох методик є те, що вони допомагають вийти в метапозицію по відношенню до набутого досвіду, підготувати людину до занурення в травму через актуалізацію та усвідомлення накопичених протягом життя ресурсів та створити умови для посттравматичного розвитку людини. У той же час, кожна з методик має свої особливості, які дозволяють психотерапевтові бути більш гнучким та пружним в скеруванні клієнта в процесі добування нових корисних інсайтів

*Ключові слова:* життєва перспектива, трансформація досвіду, усвідомлення, ресурси, травмівні та стресові ситуації, «застрягання» в минулому, розвиток.

Человек осознает и структурирует свой жизненный опыт, и этот процесс и форма, в которой он происходит, существенно влияет на формирование личности и определяет ее жизненную перспективу. В статье рассматриваются вопросы, каким образом можно способствовать переосмыслению жизненного опыта, поиск методов трансформации существующего у индивида опыта, расширение способов его интерпретации и переосмысления с целью адаптации к любым условиям, а также, как сделать возможным творческое решение проблемы. Применение эклектического подхода может помочь этот процесс сделать более управляемым и продуктивным, более гибко подойти к работе с рефреймингом контекста в ситуации застревания. Ведь дополняющая интеграция, где элементы дополняют результативность и эффективность друг друга, делает целостным результат, а не только коррекцию определенного симптома. Таким сочетанием являются методы КПТ – работа с мыслями, с конструкциями и рассказами о своей реальности, (на примере методики «Ресурсная линия жизни и травматическая линия жизни»), и арттерапии – использование образов, ощущений, невербальных средств (методика «Ковер»). Обе методики разработаны таким образом, что позволяют не погружаться в глубь травматических и стрессовых ситуаций, что делает их, с одной стороны, действительно экологичными, позволяют самому клиенту определять степень приближения к травме, с другой стороны, они дают возможность перейти от позиции жертвы обстоятельств, которые сложились, к позиции активного действенного



формирования своей судьбы на основании переосмысленного жизненного опыта. Также важным преимуществом использования обеих методик является то, что они помогают выйти в метапозицию по отношению к приобретенному опыту, подготовить человека к погружению в травму через актуализацию и осознание накопленных на протяжении жизни ресурсов, а также создать условия для посттравматического развития человека. В то же время, каждая из методик имеет свои особенности, которые позволяют психотерапевту быть более гибким в процессе направления клиента к новым полезным инсайтам.

*Ключевые слова:* жизненная перспектива, трансформация опыта, осознание, ресурсы, травматичными и стрессовые ситуации, «застревание» в прошлом, развитие.

A person realizes and structures their life experience, and this process and the form in which it occurs significantly affect the formation of personality and determines their life perspective. The article tackles the issues of promoting the rethinking of life experience, finding methods of transforming an individual's existing experience, expanding ways of interpreting and rethinking it in order to adapt to all conditions, and how to make it possible to solve problems creatively. The application of the eclectic approach can help in making this process more manageable and productive, being more flexible in dealing with the reframing of the context in a situation of getting stuck. After all, complementary integration, where the elements complement each other's efficacy and effectiveness, makes a holistic result, not just the correction of a particular symptom. Such combination is methods of CBT – work with thoughts, with constructions and stories about one's reality, («Resource LifeLine and Traumatic Life Line»), and art therapy – use of images, sensations, non-verbal means («Carpet»).

The two techniques are designed in such a way that allows to avoid immersion in traumatic and stressful situations, which makes the techniques extremely environmentally friendly on the one hand, and on the other hand allows the clients to determine the level of proximity to the trauma, to move from the position of the victim of the circumstances to the position of active formation of their own duty on the basis of a reassessed life experience. Also, an important advantage of using both techniques is that they help to reach a meta-position in relation to the acquired experience, prepare the person for the inundation into trauma through the actualization and conditions of the resources accumulated during a lifetime and create conditions for post-traumatic development. At the same time, each technique has its own specific features that make the psychotherapist more flexible and resilient in guiding the client in the process of obtaining new useful insights.

*Проблема.* У психотерапевтичному процесі терапевт часто стикається з ситуаціями, в яких клієнт має значний досвід переживання травмівних та стресових ситуацій, що суттєво впливають на його жит-





тя. Стресові ситуації є звичною та майже буденною практикою нашого життя. Тож все актуальнішим є завдання наявності інструментів, які ефективно дозволяють працювати з цим досвідом – як з окремими подіями, так і з загальним континуумом.

За визначенням Н.В. Чепелевої, світ, у якому ми живемо та діємо, – це сконструйований нами світ, ми до нього адаптовані, тому він є зручним та передбачуваним. Вихід з нього створює почуття дискомфорту та бажання знову повернутися назад [6]. У травмівних, чи стресових ситуаціях така конструкція руйнується, а поведінка лишається стереотипною. Тож, у рамках збережених поведінкових патернів не можливо вирішити проблемну ситуацію, що призводить до застрягання. Одним із способів виходу з застрягання може бути інтерпретація життя як тексту (у цілому, або здійснення рефреймінгу контексту ситуації). Завдяки інтерпретації уможлиблюється якісна трансформація досвіду. А для цього необхідним є усвідомлення та інтеграція чотирьох компонентів особистісної складової індивідуального досвіду – ситуації, дії, переживання сенсу [8]. Павленко О.В., досліджуючи інтерпретаційний досвід, говорить про: застрягання у минулому, коли перспектива не будується взагалі, ситуація минулого не закінчується, досвід стає над-цінністю (такий підхід закриває можливість побудови узгодженої перспективи); перенесення минулого в майбутнє, тобто події та ситуації переносяться у майбутнє без врахування змін, що відбуваються у сьогоденні; трансформація минулого досвіду (досвід враховується при побудові перспективи особистості, через аналіз теперішньої та майбутньої ситуацій) [5]. Застрягання в минулому, переживання безсилля, безпорадності, нестерпності, розпачу не тільки є суб'єктивно тяжким, а й може блокувати зміни на краще. Переосмислення старого досвіду, пошук нових сенсів у вже минулих ситуаціях є важливим процесом, який дозволяє людині привласнити свій досвід та знайти свою силу навіть у негативних подіях.

Залишається питання – яким чином можна сприяти переосмисленню життєвого досвіду? Сучасна увага вчених звернена до створення теоретичної бази та методологічних підстав для дослідження унікального досвіду людини. При цьому залишається актуальним пошук методів трансформації існуючого в індивіда досвіду, розширення способів його інтерпретації та переосмислення, з метою адаптації до будь-яких умов, і уможливлення творчо вирішувати проблеми.

*Мета статті* – представити досвід трансформації індивідуального досвіду через рефреймінг контексту в межах еkleктичного



підходу (з використанням методик КПТ «Ресурсна лінія життя та травматична лінія життя» та арттерапевтичної методики «Килим»).

Застосування еkleктичного підходу дає можливість більш гнучко підійти до роботи з рефреймінгом контексту в ситуації застрягання. На думку Є.В. Кучеренка, «доповнююча інтеграція створює ситуацію, коли два чи більше відмінних напрямів у психології створюють нове поле діяльності. Якщо так підібрати елементи інтеграції, щоб кожен з них доповнював результативність та ефективність іншого, то кінцевий результат виявиться цілісним, оскільки буде орієнтований на цілісну особистість, а не тільки на корекцію певного симптому» [2].

Методи когнітивно-поведінкової терапії базуються на критичному переосмисленні спотвореного сприйняття реальності (себе, людей, минулого чи майбутнього і т.ін.), зміні дисфункційних, негативних моделей та циклів мислення й поведінки на більш реалістичні та життєдайні. Базовим є когнітивний елемент, тобто робота з думками, з конструкціями та розповідями про свою реальність: когнітивні схеми, автоматизовані упередження та тенденції мислення, автоматичні думки, припущення тощо.

Ефективно доповнюють їх арттерапевтичні методи, які використовують образи, відчуття, невербальні засоби, що дає можливість обійти спотворення мозку та різні способи ухиляння, прочитати навіювання підсвідомості. Артметоди працюють з відчуттями та помислами, які вважаються неподоланими, творчий акт дає можливість пояснити зорові та кінетичні відчуття, дозволяє експериментувати з ними.

Об'єднані методики, які пропонуються в статті, базуються на таких принципах:

- Принцип прозорості. Терапевт відкрито ділиться методикою, стимулює клієнта до її критичного осмислення та опанування.
- Принцип активності. Терапевт інструктує, пояснює, співпрацює, але надає можливість самостійно виконувати дії клієнтові, усвідомлювати їх сенс та значення, обирати інтерпретації, аналізувати свій досвід тощо.
- Принцип відповідальності. Клієнт сам обирає зручний темп і глибину занурення, ступінь деталізації, та ін. У максимальному прояві цього принципу клієнт може відмовитися від методики, яку пропонує йому терапевт.
- Принцип зростання. Клієнт за допомогою методик посилює свої компетенції, підвищує свою ефективність, гнучкість у взаємодії зі світом та іншими людьми.



- Принцип експертності та поваги. Терапевт має експертність в методиці та принципах, що допомагають зберігати та нарощувати ментальне здоров'я. Клієнт має найвищу експертність у своєму психічному житті, його змісті. І ці дві експертизи об'єднуються для отримання максимальної ефективності взаємодії клієнта та терапевта. На цьому базується і самоповага учасників терапевтичного процесу і їх повага один до одного.

- Принцип творчості. Клієнт може творити, не обмежуючи себе правилами та рамками.

Завдяки цим принципам терапевт може дбайливо підходити до інтервенцій з клієнтом, а клієнт ефективно трансформувати навіть дуже болісний досвід та виділяти з нього свої «діаманти» мудрості власного життя.

Нижче описані 2 авторські методики, які можуть використовуватися як автономні. Однак в синтезі вони дають значно швидший результат, більш глибоке усвідомлення. Методика TRR (Trauma&Resource&Resource) розроблена в когнітивно-поведінковій парадигмі та базується на підвищенні рівня усвідомлення оцінок та сприйняття власного досвіду та пошуку альтернативних поглядів на проблему, тобто спирається на роботу з когніціями через зміну рамок на розгляд ситуації. Методика «Килим» створена в арттерапевтичному підході, вона спирається на пробудження творчих сил особистості та саме через опору на творчість дає можливість опрацювання особистого досвіду. Творчість та когнітивний аналіз – є двома важливими доповнюючими ресурсами життєдіяльності, що допомагають нам у трансформації власного досвіду. Арттерапевтична методика може включатись в роботу на будь-якому етапі, де потрібно зупинитись і пропрацювати певний момент. Далі ми послідовно опишемо методику TRR, і потім – «Килим». Час роботи від 40 хвилин. Може пропрацьовуватись на кількох сесіях. Вікові межі – від 14 років. Матеріали для роботи (арттерапевтичної методики): воскова пастель (різної довжини), аркуші формат А4, клей. Вибір матеріалу – воскові олівці (вони дають можливість знизити контроль, при цьому малюнок виходить досить фіксованим).

### **Методика «Ресурсна лінія життя та травматична лінія життя»**

Мета методики TRR – створення умов для посттравматичного розвитку особистості.

Завдання:

- виявити психотравмівні події в житті клієнта різної інтенсивності;



- провести діагностику рівня активності травми та визначитися, які з них потребують додаткового опрацювання іншими методами, наприклад, за допомогою методики «Килим», що описана нижче;
- розширити звужену в наслідок травмівного досвіду свідомість через розширення рамок розгляду травмівних та стресових подій в контексті всього життя клієнта;
- пропрацювати деструктивні емоційні стани;
- усвідомити власні коупінги в стресових та травмівних ситуаціях;
- розширити діапазон реагування на стрес та травму та коупінгу в такого типу ситуаціях;
- створити умови для переходу до посттравмівного розвитку особистості;
- інтегрувати власні ресурси та готовність до подолання критичних ситуацій, розвинути навички формування творчих стратегій та тактик;
- модифікувати набуті неконструктивні стратегії мислення та поведінки з метою підвищення психологічної гнучкості.

Методика дозволяє використовувати її в повному обсязі або лише редуковані варіанти. Її можна проводити за одну консультацію або розбити на етапи тощо. Зазвичай методика використовується перед роботою з травмівним досвідом клієнта та дозволяє активувати ресурси клієнта, поглянути на свій травмівний досвід під іншим кутом. Особливо актуальним використання методики TRR може бути при наявності у клієнта травми розвитку, коли складно виявити одну чи декілька травмівних подій високої інтенсивності, коли є повторюване емоційне, фізичне чи сексуальне насильство в родині, коли є емоційна, фізична чи психічна занедбаність, коли клієнт має симптоми ПТСР та йому складно ці зміни в собі поєднати з якоюсь однією подією.

#### 1. Підготовка до роботи.

1.1. Проводимо психоедукацію щодо впливу на наше життя травмівних подій та розповідаємо чому опрацювання травмівного досвіду є важливим.

1.2. Досліджуємо мотивацію та готовність клієнта до дослідження свого травмівного досвіду. У разі потреби допомагаємо клієнтові віднайти ясні та зрозумілі сенси для цієї роботи та сформувані адекватні очікування щодо можливих результатів.

1.3. Пам'ятаємо, що всю роботу слід виконувати неспішно, щоб клієнт встиг подумати, усвідомити, прислухатись до себе.



## 2. Працюємо з «Травмівною лінією життя»

2.1. Клієнту пропонується взяти аркуш і ручку чи олівці. Повернути аркуш горизонтально (альбомна орієнтація) та у верхній третині аркушу провести на всю довжину аркуша лінію життя. На початку лінії поставити крапку та написати під нею «0» або дату народження. З правого боку лінії кінець позначити як вектор, що продовжується та вказати вік клієнта.

Інструкція. «Пригадайте своє життя від народження до сьогодні. А саме: всі події, які були травмівними для Вас. Нанесіть на лінію всі ці події у хронологічному порядку. Підпишіть кожну поставлену мітку коротким виразом чи метафорою, яка допоможе нам розуміти про яку подію Вашого життя йдеться. Під текстом відмітьте Ваш вік, коли це відбувалося. Проговоруйте вголос події, які Ви наносите на травмівну лінію життя».

2.2. Після того як клієнт нанесе всі травмівні події свого життя на лінію, попросіть його ще раз подумки повернутися до кожної з цих ситуацій та оцінити рівень свого стресу саме в цей момент пригадування. Для вимірювання стресу ми використовуємо SUD (суб'єктивна шкала дистресу) від 0 до 10, де «0» означає, що клієнт, пригадуючи цю подію, залишається спокійним, а 10 означає, що стрес піднявся на найвищий рівень. Перевірте, чи правильно клієнт зрозумів вашу інструкцію – обираючи бал, він оцінює свій актуальний стан, чи називає той рівень стресу, який відчував під час отримання травмівного досвіду. Якщо клієнтові важливо проговорити, який стрес був під час проживання травмівної події, то попросіть його ставити 2 оцінки через знак «флеш», наприклад 10/4

2.3. Похваліть клієнта за мужність в роботі з травмівними подіями та підтримайте його в разі потреби. Якщо якась із подій викликає великий стрес, використайте техніки заземлення та нормалізуйте емоції клієнта, не занурюючись у зміст травми. Перейдіть до наступного етапу.

## 3. Етап роботи з «Ресурсною лінією життя 1».

3.1. Попросіть клієнта намалювати ще одну горизонтальну лінію по центру аркуша та нанести на неї такі самі відмітки. Під кожною відміткою запропонуйте розмістити декілька пунктів про те, що позитивне, конструктивне, корисне клієнт отримав від кожної травмівної ситуації. Дайте час клієнтові та просіть озвучувати свої думки вголос.

3.2. Запитайте клієнта наскільки йому вдалося усвідомити надбання посттравмівного досвіду. Якщо зворотній зв'язок говорить



про те, що клієнт має затруднення, то допоможіть йому такими питаннями: «Якби Ви знали наперед, що така ситуація станеться, то чи могли б підготуватися до неї або уникнути її? Якщо так, то яким чином? Хто допоміг, а від кого допомоги не вистачало? Що допомогло, стало у пригоді, а чого не вистачало в тій ситуації? Якби Ваш добрий товариш потрапив у схожу ситуацію, щоб Ви йому порадили? Як би Ви змінили свою поведінку, якби знали, як розгортатиметься ситуація? Чи є у Вас нові правила після того, як Ви пережили цю подію?

Попросіть додати на ресурсну лінію виявлені під час сократівського діалогу «знахідки»

3.3. Зверніть увагу клієнта на ті коупінги, які переважають в стресових та травмівних ситуаціях у клієнта, а якого коупінгу не вистачає.

3.4. Дайте зворотній зв'язок клієнтові, запитайте, як вплинула побудова ресурсної лінії життя на сприйняття психотравмівних подій. Обговоріть це.

4. Етап роботи з «Ресурсною лінією життя 2».

4.1. Запропонуйте клієнтові у нижній третині аркушу провести третю горизонтальну лінію та відмітити на ній ресурсні події свого життя. Поясніть, якщо це потрібно клієнтові, що йдеться про ті події, які пов'язані з перемогами та досягненнями, які додають сил та насаги, ті, що сприймаються, як вагомий корисний досвід тощо. Під кожною подією, як і в п. 3, попросіть клієнта написати декілька пунктів про те, що йому дали ці ситуації, які «дарунки долі» з'явилися у житті клієнта разом з ними.

4.2. Попросіть клієнта подивитися уважно на записані ресурси, а потім на першу з намальованих ліній та запитайте, які з них могли б стати у нагоді в травмівних ситуаціях. Обговоріть уважно кожна з цих ситуацій. Підтримуйте клієнта в пошуках нових можливостей, нових патернів поведінки, нового сприйняття цих ситуацій та себе в них.

Зверніть увагу клієнта на ті коупінги, які переважають в нестресових ситуаціях у клієнта, і запитайте, чи можуть стати вони в нагоді під час кризових ситуацій, або після них в процесі подолання та проживання кризи.

На цьому етапі робота може бути завершена і може переходити до обговорення усього процесу.

5. Підведення підсумків.

5.1. Запитайте клієнта, що відбулося за час роботи з травмівною та ресурсними лініями життя. Якщо клієнт відповідає занадто лаконічно, поставте уточнюючі питання відкритого типу: чому? як?



коли? задля чого? який сенс? і т.ін. Не коментуйте відповіді клієнта, не давайте оцінок. Ваші питання можуть бути направлені тільки на поглиблення клієнтом рефлексії свого досвіду та своїх нових можливостей. Також доречною буде підтримка клієнта.

5.2. Дайте свій зворотній зв'язок щодо роботи клієнта. Відмітьте, здобутки та точки зростання на. Повідомте клієнта про те, що далеко не кожна травмівна ситуація призводить до ПТСР чи іншого розладу адаптації. Що у абсолютній більшості випадків (за даними різних досліджень – від 80% до 94%) психіка людини здатна самотійно опрацювати життєві травми. І це розширює досвід та можливості людини. Розкажіть про посттравмівне зростання (ПТР) та запитайте клієнта, як він сприймає свій стан на початку та в кінці зустрічі на континумі від ПТСР до ПТР.

5.3. Оцініть стан клієнта за допомогою SUD. Якщо бали дорівнюють чи перевищуватимуть 4, то допоможіть краще розпружитися клієнтові за допомогою дихальних вправ чи майндфулнесу. Якщо бали SUD менше 4 роботу можна завершувати.

#### **Методика «Килим»**

1. На кожному етапі «застрягання» треба звертати увагу клієнта на його емоційний стан та тілесні відчуття.

2. Малюємо «Килим»

Клієнту пропонується малювати ситуацію, відповідно до етапу з методики «Ресурсна лінія життя та травматична лінія життя». Малюнок виконується абстрактний, щоб не занурюватися в негативний травмуючий досвід (олівець має лежати на аркуші навзнаки).

3. Під час обговорення малюнка звертаємо увагу не тільки на те, що зображалося, але й на кольори, незаповнені місця, енергію ліній, а також на тілесні відчуття.

3.1. Далі малюнок буде розглядатись з різних боків (перевернутий, боком), дуже близько, чи віддалено, щоразу фіксуючи увагу на нових образах та відчуттях. Можна запропонувати клієнту подивитись на малюнок із зворотньої перспективи, пояснивши смислове навантаження зворотньої перспективи в іконах. З огляду на те, що у християнській дуалістичній картині світу є два світи – Божественний, вічний; і земний, то зворотна перспектива – це погляд із глибини малюнка – з **божественного, вічного** сюди, в наш **тлінний, тимчасовий** світ.

3.2. Наступний етап буде пов'язаний із вивченням малюнка під час згинання аркуша різними способами. Слід зацентувати увагу на тому, що малюнок малювався на двовимірному аркуші. Але в житті



все набагато різноманітніше, більше вимірів. Тому ми будемо надавати об'ємності нашому «килиму». Малюнок згортається в трубочку, чи іншим способом та продовжує аналізуватись.

#### 4. Питання клієнту:

- Давайте повернемося знову до ситуації, з якою Ви працювали. Скажіть, будь ласка, чи зараз щось змінилося у Вашому баченні?
- Що Ви дізналися про себе?
- Як Ви думаєте, як можна співвіднести цю роботу з тим що відбувається у нас в житті?
- Чи змінилось Ваше уявлення про роль «авторства» Вашого життя?
- Що конкретно Ви можете зробити в цій ситуації?

Якщо клієнт не задоволений завершенням роботи з малюнком, йому можна запропонувати внести зміни – домалювати щось, стерти, відірвати шматочок, чи якусь частину, яка йому не подобається. Можна щось доклеїти чи трансформувати, використати відірвані частинки, запропонувати намалювати новий килим життя на ту ж ситуацію з фрагментами із старого малюнка.

У кінці роботи обов'язково проговорити, що відбулося, коли малюнок змінився, які нові смисли він набув? Які відчуття та емоційні переживання клієнта з'явилися на завершальному етапі роботи.

Поєднання описаних методик може виконуватися не тільки в індивідуальній психотерапевтичній роботі. Воно може використовуватися:

- для підготовки до роботи з травмою,
- для покращення стану клієнта перед опрацюванням травмивних ситуацій та накопичення сил для цього процесу,
- для вибору тієї травмивної ситуації, яка найбільше потребує терапевтичного втручання або для упорядкування послідовності роботи з травмивним досвідом клієнта,
- для завершення роботи з травмивним досвідом після його опрацювання, для підбиття підсумків такої роботи.

#### Очікуваний терапевтичний ефект:

- розширення контексту та рамок сприйняття травмивного досвіду;
- переключення фокусу з проживання психотравмивних ситуацій на подолання їх наслідків (перш за все для ментального здоров'я клієнта);
- підвищення резильєнсу;
- усвідомлення клієнтом власних коупінгів та можливостей їх розширення, вдосконалення і т.ін.;
- інсталяція надії на відновлення психічного здоров'я;





- створення умов для переосмислення стресового та травмивного досвіду та окреслення шляху до посттравмивного зростання;
  - відстеження та розвиток власних коупінгів;
  - інтеграція досвіду у власне життя, переведення його у нові компетенції та навички;
  - народження нових інтепретацій травмивних ситуацій.
- Методики дають можливість терапевтові:
- краще діагностувати стан клієнта;
  - визначитися з травмивними ситуаціями, що потребують першочергового опрацювання, або визначити послідовність опрацювання множинних психологічних травм та стресового досвіду;
  - сприяти інтегруванню травмивного досвіду та «переводу» його з травматичної пам'яті в біографічну;
  - напрацювання нового бачення (інтерпретації) стресових та травмивних подій.

*Апробація методики.* Методика була апробована у 23 індивідуальних зустрічах. Результат показав, що клієнти стали легше ставитись до ситуації застрягання, чи травми, з'явилося більше ресурсу, з'явилася варіативність у поглядах і діях щодо складних життєвих ситуацій.

Таким чином, переживання негативного досвіду свого життя є внутрішнім продуктом кожного з нас, а отже і подолання цих переживань є внутрішньою особистою справою клієнта. Терапевт може запропонувати інструменти, але тільки сам клієнт може зробити з їх допомогою роботу, привласнити результати і зробити свій вибір. Автори цієї статті впевнені, що зміни в житті є іманентним проявом людини, продуктом самостійного, автономного і творчого процесу. І саме тому в своїй роботі спираються на такі методи, які допомагають клієнтові стати самому собі терапевтом та знайти внутрішню опору в своєму досвіді, стати творцем власного життя. У поданому еклектичному підході головним інструментом трансформації життєвого досвіду людини є усвідомлення цього досвіду, його аналіз, що робить можливим трансформацію через зміну рамки або рефреймінг. Запропоновані методики «Килим» та «TRR» є знаряддям, що підвищує ефективність цього процесу.

#### *Висновки.*

Описані методики є дієвими інструментами підвищення резильєнсу, розвитку коупінгових стратегій у вирішенні стресових та потенційно травмивних ситуацій, а також дозволяють подолати дисоціацію та активізувати інтеграційні процеси в свідомості особистості, покращують стан клієнта.



Поєднання методик дає можливість психотерапевтові надійно спиратися на несвідомі психічні процеси («Килим») та усвідомлені («Ресурсна лінія життя та травматична лінія життя»), що дозволяє клієнтам навіть у дуже тяжкому стані долати зневіру в собі, чи зневіру у можливостях психотерапії, апатію та безініціативність, виходити із стану навченої безпорадності. Під час апробації автори спостерігали стан стійкої ремісії, що деяким клієнтам дозволяло зменшити дози антидепресантів або навіть відмовитися від них. У той же час варто відмітити, що застосування представлених методик потребує подальшого дослідження їх ефективності та статистичного підтвердження результатів, які отримані під час апробації.

Важливо, що аспектом застосування даних методик, незважаючи на заявлений еклектичний підхід, є розуміння, яким чином їх вписати в стратегію терапевтичного процесу. І з огляду на те, що одним з важливих аспектів методики є накопичення клієнтом ресурсів, підвищення стресостійкості, то слід розуміти, що методики можуть застосовуватися з перших кроків терапевтичного процесу. А також по мірі того як виникає потреба в переосмисленні свого досвіду клієнтом, застосування методик може бути неоднократним під час терапії, наприклад, до та після опрацювання травми. Таке повторне використання методик не тільки дозволяє переосмислити і привласнити свій досвід клієнтові, а й привласнити інструмент переосмислення та без допомоги психотерапевта застосовувати за рамками психотерапевтичного процесу в подальшому житті

## **Література**

1. Вознесенська О.Л. Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми / О.Л. Вознесенська ; *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. Київ, 2015. С. 98-110.*
2. Кучеренко Є.В. *Інтегративні методи психосинтезу особистості : навчальний посібник. Ужгород, 2013. 120 с.*
3. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2, Київ, 2018, 240 с.*
4. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3, Київ, 2018, 236 с.*
5. Павленко О.В. Інтерпретація досвіду у формуванні перспективи особистості. *Актуальні проблеми психології*, Т. 7. Вип. 47, 2019, С. 220-231. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i47/21.pdf>
6. Чепелева Н. В. Дослідження особистості у психологічній герменевтиці. *Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред.*



С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. С. 35-56. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32309683.pdf>

7. Чепелева Н. В. Розуміння та інтерпретація особистісного досвіду в контексті психологічної герменевтики / Н.В. Чепелева // *Актуальні проблеми сучасної української психології* / за ред. академіка С.Д. Максименка. Київ, 2003. Вип. 23. С. 15-24.

8. Швалб Ю.М. Психологічна структура складних життєвих обставин / Ю.М. Швалб // *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія* / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми, 2017. С. 19-39.



## **АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ У РОБОТІ З ФОРМУВАННЯ «ОБРАЗУ Я» УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Луценко Олена,**

*арттерапевт, методист Київського міського будинку учителя,  
практичний психолог Спеціалізованої школи № 114 м. Києва,  
член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

## **ART-THERAPEUTIC EXERCISES IN THE WORK OF FORMING THE «SELF-IMAGE» OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS**

**Lutsenko Olena,**

*Art-therapist, Methodist of the Kyiv City Teachers' House,  
Practical psychologist of the Specialized School № 114 in Kyiv,  
Member of the Board of the Art-Therapeutic Association (Kyiv)*

Окреслено ситуацію із застосуванням діагностичних мінімумів у роботі працівників психологічної служби системи освіти України. Зазначено, що творчі продукти, отримані в ході діагностики за допомогою проєктивних методик, не використовуються для подальшої розвивальної роботи з учасниками освітнього процесу. Наголошено, що арттерапія розкриває нові можливості для роботи спеціаліста з творчими продуктами клієнтів в умовах закладу освіти. В статті описано значення та особливості формування образу Я дитини на етапі початку шкільного навчання. Зазначено основні причини застосування малюнкових методик для діагностики особистісної сфери молодшого школяра. Запропоновані варіанти трансформації малюнка, які дозволяють побудувати подальшу розвивальну та корекційну роботу. Розглянуто етапи взаємодії спеціаліста та клієнта в процесі трансформації малюнка. Зазначені проєктивні методики, основна ідея яких містить в собі можливість подальшої трансформації. Описано значення самооцінки, як складової образу Я. Представлено зразок модифікації проєктивної методики «Мій портрет у променях Сонця» та описано досвід її застосування в індивідуальній та груповій роботі з педагогічними працівниками, учнями молодших та середніх класів. В результаті роботи з'ясовано, що арттерапевтичні вправи, запропоновані у модифікації методики сприяють розвитку критичності у ставленні до власних якостей та вмінь, допомагають відшукати варіанти та можливості вирішення актуальних проблем клієнта, сприяють усвідомленню позитивних якостей особистості, спонукають до подальшого саморозвитку. Зазначено, що обговорення кожної зміни малюнка сприяє розвитку мовлення та комунікативних навичок



клієнта та дозволяє пережити сильні емоції в соціально прийнятній формі. Зауважено, що у пошуку варіантів модифікації проєктивної методики з метою збереження валідності методики спеціалісту необхідно дотримуватись оригінальної інструкції, враховувати основну мету застосування оригінальної методики, обирати ті варіанти модифікації, що розширюватимуть можливості застосування методики, надаватимуть додаткові відомості про клієнта, розкриватимуть нові аспекти його особистості або актуальної проблемної ситуації.

*Ключові слова:* система освіти, «Я-концепція», образ Я, самооцінка, проєктивна методика, трансформація, арттерапія.

Обозначена ситуація с применением диагностических минимумов в работе работников психологической службы системы образования Украины. Отмечено, что творческие продукты, полученные в ходе диагностики с помощью проєктивных методик, не используются для дальнейшей работы с участниками образовательного процесса. Отмечено, что арт-терапия раскрывает новые возможности для работы специалиста с творческими продуктами клиентов в условиях учебного заведения. В статье описаны значение и особенности формирования образа Я ребенка на этапе начала школьного обучения. Указаны основные причины применения рисунка для диагностики личностной сферы младшего школьника. Предложены варианты трансформации рисунка, позволяющие построить дальнейшую развивающую и коррекционную работу. Рассмотрены этапы взаимодействия специалиста и клиента в процессе трансформации рисунка. Указаны проєктивные методики, основная идея которых содержит возможность дальнейшей трансформации. Описано значение самооценки, как составляющей образа Я. Представлен образец модификации проєктивной методики «Мой портрет в лучах Солнца» и описан опыт ее применения в индивидуальной и групповой работе с педагогическими работниками, учениками младших и средних классов. В результате работы выяснено, что арт-терапевтические упражнения, предложенные в модификации методики, способствуют развитию критичности по отношению к собственным качествам и умениям, помогают найти варианты и возможности решения актуальных проблем клиента, способствуют осознанию положительных качеств личности, побуждают к дальнейшему саморазвитию. Обсуждение каждого изменения рисунка способствует развитию речи и коммуникативных навыков клиента и позволяет пережить сильные эмоции в социально допустимой форме. Замечено, что в поиске вариантов модификации проєктивной методики с целью сохранения валідности методики спеціалісту необхідно придерживатись оригінальної інструкції, учитывать основную цель применения оригінальної методики, выбирать варианты модификации, которые будут расширять возможности применения методики,



предоставляют дополнительные сведения о клиенте, раскрывают новые аспекты его личности или актуальной проблемной ситуации.

*Ключевые слова:* система образования, «Я-концепция», образ Я, самооценка, проективная методика, трансформация, арт-терапия.

The situation with the use of diagnostic minimums in the work of employees of the psychological service of the education system of Ukraine is outlined. It is noted that the creative products obtained during the diagnosis using projective techniques are not used for further development work with participants in the educational process. It is emphasized that art-therapy opens new opportunities for the specialist to work with creative products of clients in the educational institution. The article describes the importance and features of formation of the child's self-image at the stage of the beginning of school education. The main reasons for the use of drawing techniques for the diagnosis of the personal sphere of the younger schoolchildren are indicated. The options of transformation of the drawing, allowing to build the further developmental and corrective work are offered. The stages of interaction between the specialist and the client in the process of image transformation are considered. Projective techniques are indicated, the basic idea of which contains the possibility of further transformation. The significance of self-assessment as a component of the self-image is described. The sample modification of projective technique «My portrait in the Sun's rays» is presented and the experience of its application in individual and group work with pedagogical workers, pupils of junior and middle classes is described. As a result, it was found that art-therapy exercises proposed in the modification of the method contribute to the development of critical attitude to their own qualities and skills, help to find options and opportunities to solve pressing problems of the client, promote awareness of positive personality traits, encourage further self-development. The discussion of each change of drawing contributes to the development of the client's speech and communication skills and allows experiencing strong emotions in a socially acceptable form. It has been noticed that when searching for variants of modification of a projective technique in order to preserve the validity of the technique, a specialist should stick to the original instructions, take into account the main purpose of applying the original technique, choose variants of modification that will expand the possibilities of applying the technique, provide additional information about the client, reveal new aspects of his/her personality or current problem situation.

*Key words:* education system, «Self-concept», self-image, self-assessment, projective technique, transformation, art-therapy.

*Проблема.* Працівники психологічної служби в системі освіти України в своїй роботі використовують певний набір діагностичних методик (діагностичний мінімум), затверджений та рекомендований спеціалізованими державними центрами/установами з метою забезпечення



ефективної, якісної та науково-обґрунтованої роботи практичного психолога і соціального педагога [3]. Проективні малюнкові тести є частиною таких діагностичних мінімумів і широко застосовуються й початківцями, й досвідченими спеціалістами [3, с. 54, с. 57-58, с. 91-92]. На жаль, ці творчі продукти учасників освітнього процесу не використовуються для подальшої розвивальної роботи, а просто зберігаються в архівах.

Арттерапія, як система психологічної допомоги, що заснована на творчості, розкриває нові можливості для роботи спеціаліста з творчими продуктами клієнтів в умовах закладу освіти.

*Метою статті* є презентація модифікації проективної методики «Мій портрет у променях Сонця» в роботі з формування образу Я учнів молодшого шкільного віку.

«Я-концепція» – цілісний, хоча й не позбавлений внутрішніх протиріч, образ власного Я, що виступає як установка щодо самого себе і який включає компоненти: когнітивний – образ своїх якостей, здібностей, зовнішності, соціальної значущості тощо (самосвідомість); емоційний – самоповага, самоприниження, самолюбство тощо; оцінково-вольовий – прагнення підвищити самооцінку, завоювати повагу тощо [4, с. 475].

Серед дослідників, які вивчали «Я-концепцію» та створювали теорію особистості, представники різних напрямів психології: В. Джеймс (прагматизм – чисте «Я» та емпіричне «Я»), В. Дільтей та Е. Шпрангер («духовна психологія» – шість «форм життя» і відповідних типів людини), З. Фройд (психоаналіз – «Воно», «Я» та «Над-Я»), К. Г. Юнг (аналітична психологія – свідоме, особисте несвідоме і колективне несвідоме), Е. Еріксон (неофрейдизм – еґо-ідентичність), К. Роджерс (гуманістична психологія – «теорія Я» – самооцінка і самосвідомість), Л. С. Виготський (культурно-історична теорія – основні закони розвитку психіки) та ін..

Початок шкільного навчання є важливим етапом у розвитку дитини: значно розширюється коло її спілкування, гра змінюється на нову суспільно значущу навчальну діяльність, яка оцінюється. Певні уявлення про себе, що сформувалися в ігровій діяльності в дошкільному віці, проходять через випробування у навчанні. Успіхи або невдачі, що відповідно оцінюються, формують уявлення дитини про її навчальні здібності, які складають основний зміст реального «Я». Поступово на основі усвідомлення дитиною її оцінок іншими людьми, а далі – на основі співвідношення оцінок інших людей і своїх власних виникають складові образу Я. Успіхи у навчанні визначають



соціальний статус молодшого школяра, що в свою чергу сприяє становленню «Я» емоційного.

В той же час, учні молодшого шкільного віку мають певні проблеми з висловленням власних думок і почуттів. Малюнок дозволяє обійти захисні механізми психіки, демонструє значно більше, ніж можна розповісти, прочитується і розуміється на рівні підсвідомості, емпатійно. Саме тому, в роботі з дітьми спеціалісти часто використовують проєктивні малюнкові методики. Крім того, що малюнок є дуже цінним діагностичним матеріалом, він також є підґрунтям для побудови подальшої взаємодії між дитиною і спеціалістом.

Особливістю арттерапії та невід'ємною частиною діяльності арттерапевта є безпосередня робота із творчим продуктом самого клієнта. Творчий продукт є унікальним відображенням внутрішнього світу та своєрідною мовою автора [2, с. 248]. Спеціалісту важливо зрозуміти цю унікальність і говорити з клієнтом його мовою.

Розгляд проєктивних малюнків за класичною інструкцією виключно для діагностики актуального стану, на нашу думку, є лише першим етапом у взаємодії спеціаліста з клієнтом. Ми пропонуємо розширити можливості застосування проєктивних малюнкових методик, а саме: змінювати готовий малюнок із поточного стану клієнта у напрямку досягнення бажаного стану. Варіанти трансформації малюнка, кожний з яких необхідно **ОБОВ'ЯЗКОВО** обговорювати:

- додати окремі деталі (домалювати, приклеїти, доліпити з пластиліну тощо);
- видалити частину малюнка (відрізати, відірвати тощо);
- зробити інший творчий продукт із частин малюнка;
- знищити малюнок частково або повністю;
- перемалювати – зробити новий зі збереженням основної ідеї;
- виконати серію малюнків за обраною тематикою.

Подібна творча робота арттерапевта з клієнтом на шляху його власних змін має значно більше етапів, ніж просто діагностика:

- обговорення поточного стану,
- аналіз – визначення актуальної проблеми та причин її виникнення,
- пошук варіантів вирішення проблеми,
- усвідомлення цілей,
- прийняття рішення.

Супровід трансформації є комплексною роботою, яка розкриває широкі можливості для розвитку особистісної, когнітивної та емоційно-вольової сфери клієнта. Ми вважаємо, для дітей молодшого шкільного віку варто враховувати цей потенціал розвитку.





Серед проєктивних методик, що використовують в практичній роботі фахівці психологічної служби системи освіти, зазначимо деякі, основна ідея яких містить в собі можливість подальшої трансформації: «Неіснуюча тварина», «Я – Дерево», «Вулкан», «Я – Квітка», «Мій портрет у променях Сонця», «Людина під дощем».

Ми зазначили вище, що з приходом до школи дитина стикається з оцінюванням з боку вчителя, батьків та однокласників, перш за все, за виконання завдань та навчальні досягнення, а також за певні якості особистості, які впливають на процес навчання та є значущими у спілкуванні дитини з іншими людьми. Саме це зовнішнє оцінювання сприяє формуванню у молодшого школяра самооцінки, яка є складовою образу Я, визначає місце особистості у суспільстві, регулює поведінку, спілкування, життєдіяльність та розвиток [7, с. 163; 8, с. 563; 4, с. 352].

Проєктивна методика «Мій портрет у променях Сонця» [1, с. 84; 5, с. 23; 6, с. 47] дозволяє ефективно працювати з самооцінкою учнів в індивідуальній формі, а також у малій групі за умови обов'язкового обговорення. Досвід користування даною методикою в роботі з дітьми молодшого та середнього шкільного віку з 2007 р. спонукав нас до пошуку варіацій, що надають нові можливості її застосування.

### **Модифікація проєктивної методики «Мій портрет у променях Сонця»**

**Вправа 1.** «Мій портрет у променях сонця» [1, с. 84; 5, с. 23; 6, с. 47].  
Мета: діагностика самооцінки.

Матеріали: папір офісний А4; матеріали для малювання (олівці, фломастери, кольорові ручки).

Основна інструкція [1, с. 84; 5, с. 23; 6, с. 47]. В центрі сонячного кола намалюйте свій портрет; подумайте, чим Ви можете пишатися – вміння, риси характеру, якості особистості; напишіть це на промінчиках (не менше 5).

Модифікація. Біля сонця намалюйте хмари (не менше 2), де зазначте риси характеру або якості особистості, які Вам хочеться виправити, змінити. Презентуйте свій портрет, поділіться власними емоційними переживаннями та почуттями щодо його створення.

**Вправа 2.** «Роздуми над хмарами»

Мета: пошук шляхів подальшого саморозвитку, самовдосконалення.

Матеріали: папір офісний А4; матеріали для малювання (олівці, фломастери, кольорові ручки).



Інструкція. Уважно подивіться на хмари та оцініть в 1 бал те, що найпростіше виправити, в 2 бали – те, що змінити трохи важче. Подумайте, які кроки Ви можете зробити, щоб виправити ситуацію. Пропишіть конкретні дії, що допоможуть Вам вирішити проблему.

На цьому етапі клієнт самостійно обирає, яким чином він оформить ці конкретні дії. Можна запропонувати наступні варіанти:

- побудувати сходинки для досягнення мети;
- дозволити хмарині поплакати по краплинах і виконати відповідний малюнок;
- зобразити карту мандрівки до вирішення проблеми, де кожна зупинка буде символічним проміжним етапом на шляху до мети.

### **Вправа 3.** «Сонячна корона»

Мета: усвідомлення позитивних якостей особистості.

Матеріали: папір цупкий для малювання А4 – 2 шт.; матеріали для малювання (олівці, фломастери, кольорові ручки); ножиці, скотч, клей.

Інструкція:

- Подивіться уважно на свій «Портрет у променях сонця», перегляньте свої позитивні якості і зробіть «Сонячну корону».
- Подумайте, яке Королівство Ви могли б очолити.

**Вправа 4.** «В Тридесятому Королівстві» – в груповій формі є ефективнішою.

Мета: позитивна самопрезентація.

Матеріали: червона доріжка, хустини різного кольору.

Інструкція. Одягніть свої Сонячні корони та презентуйте власне Королівство.

Важливо, щоб кожен авторську презентацію, інші учасники підтримували оплесками.

Після виконання будь-якої вправи рекомендовано запропонувати клієнту поділитися власними емоційними переживаннями та почуттями:

- Як Ви почували себе під час творчої роботи?
- Які емоції були найсильнішими?
- З якими проблемами Ви зіткнулися? Що було найважчим?
- Чи сподобалось Вам бути Королевою/Королем?
- Чи вдалося Вам відчути підтримку з боку інших учасників?

Апробація запропонованих арттерапевтичних вправ першочергово проводилась на групі педагогів та практичних психологів закладів освіти. В подальшому вправи впроваджувалися в роботу з дітьми молодшого та середнього шкільного віку.



В результаті проведеної роботи з педпрацівниками, учнями молодшого та середнього шкільного віку можемо зробити висновок, що застосування вправ запропонованої модифікації проєктивної методики «Мій портрет у променях сонця»:

- розвиває критичність у ставленні до власних якостей та вмінь;
- сприяє формуванню адекватної самооцінки;
- допомагає відшукати варіанти та можливості вирішення проблем;
- сприяє усвідомленню позитивних якостей особистості;
- спонукає до подальшого саморозвитку;
- сприяє розвитку мовлення та комунікативних навичок;
- дозволяє пережити сильні емоції в соціально припустимій формі.

*Висновки.* У результаті роботи з модифікації проєктивної методики «Мій портрет у променях сонця» та впровадження її у власну практичну діяльність можемо рекомендувати працівникам психологічної служби системи освіти враховувати потенціал трансформації проєктивних методик та використовувати його в подальшій розвивальній роботі з учасниками освітнього процесу.

Однак, у пошуку варіантів модифікації проєктивної методики необхідно:

- на першому, діагностичному, етапі дотримуватись оригінальної інструкції з метою збереження валідності методики;
- враховувати основну мету застосування оригінальної методики;
- обирати ті варіанти модифікації, що розширюватимуть можливості застосування методики, надаватимуть додаткові відомості про клієнта, розкриватимуть нові аспекти його особистості або актуальної проблемної ситуації;
- з повагою ставитись до творчого продукту клієнта.

Для запобігання негативному впливу модифікації методики рекомендується проводити її апробацію на групі фахівців з вищою психологічною освітою (практичних психологів, арттерапевтів). А також, пройти підвищення кваліфікації у напрямку арттерапія.

### **Література:**

1. *Вообрази себе. Поиграем – помечтаем* / пер. с англ. : ред. Т. Сажина, Д. Гончар. Москва : Эйдос, 1994. 112 с.
2. Вознесенська О.Л., Скнар О.М., Бреусенко-Кузнєцов О.А., Деркач О.О., Мова Л.В. та ін. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар. Київ : Золоті ворота, 2017. 312 с.
3. *Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби*: [метод. рек.] / авт.-упор.: В. М. Горленко, В. Д. Острова,



Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с. Взято з: URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/minimumi.pdf>

4. Петровский А.В. *Психологический словарь*. Москва : Политиздат, 1990. 494 с.

5. *Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте* / под ред. И.В. Дубровиной. Москва: Издательский центр «Академия», 1998. 128 с.

6. Смирнова Е.Е. *Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков психологии для младших подростков (10-12 лет)*. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 216 с.

7. Титаренко Т.М. *Сучасна психологія особистості: Навч. посібник*. 2-е вид. Київ : Каравела, 2013. 372 с.

8. Шалашенко Г. Самооцінка // Л. В. Озадовська, Н. П. Поліщук, І.О. Покаржевська, В.І. Шинкарук та ін. *Філософський енциклопедичний словник*. Київ: Абрис, 2002. 742 с. С. 563.



**ОПРАЦЮВАННЯ ТІЛЕСНОЇ НАПРУГИ  
УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ТА ЧЛЕНІВ ЇХ РОДИН  
ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДІВ АРТТЕРАПІЇ: МЕТОДИКА  
«ТРАНСОФОРМАЦІЯ ВУЛКАНУ»**

**Мерзлякова Олена,**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри  
освітнього лідерства Інституту післядипломної освіти  
Київського університету імені Бориса Грінченка,  
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

**ELABORATION OF PHYSICAL TENSION OF  
COMBATANTS AND MEMBERS OF THEIR FAMILIES  
WITH THE HELP OF ART THERAPY METHODS: THE  
METHOD «TRANSFORMATION OF THE VOLCANO»**

**Olena Merzliakova,**

*Ph.D., Associate Professor of Chair of leadership in education of In-service  
Teacher Training Institute of Borys Grinchenko Kyiv University,  
member of the Art Therapeutic Association (Kyiv)*

Стаття піднімає проблемне поле соціалізації колишніх воїнів та реадптації членів їх родин. Показано цілющий вплив арттерапевтичних практик для організації реабілітаційних заходів для зазначеної цільової групи. Запропоновано послідовність арттерапевтичних зустрічей, що має сім етапів, а саме: 1) групове знайомство; 2) знайомство з собою; 3) дослідження небезпек; 4) зниження напруги; 5) допомога тілу; 6) осмислення досягнень; 7) налаштування на здоров'я та щастя. Презентована авторська модифікація арттерапевтичної методики «Трансформація Вулкану» є ключовою технікою четвертого етапу, що присвячений опрацюванню тілесної напруги та емоційних затисків. До вже відомої методики «Вулкан» Ірини Вшивкової автор публікації додала когнітивний компонент, а саме схему питань «Трансформаційне коло» (розробка Олени Мерзлякової). Надана докладна інструкція проведення методики з питаннями та прикладами відповідей на них. Показані приклади використання методики під час групової арттерапевтичної роботи з учасниками бойових дій та членів їх родин на базі реабілітаційного центру Ярміз (березень – червень 2021 р., м. Київ). Запропоновані ілюстрації наочно демонструють трансформаційний вплив презентованої методики. Ключова ідея публікації, зазначена у висновках – життя варте того, аби жити. Використання арттерапії є потужним засобом трансформації життєвих налаштувань людей – учасників арттерапевтичних сесій – у бік позитивного світосприйняття, розширення



простору власних можливостей, усвідомлення наявного творчого потенціалу. Методику «Трансформація Вулкану» можна використовувати як для реабілітаційних зустрічей з учасниками бойових дій та членами їх родин, так і з будь-якими категоріями суспільства (тимчасово переміщеними особами, волонтерами, педагогами, лікарями, тощо), які потерпають від стресової напруги сьогодення.

*Ключові слова:* терапія, арттерапія, тілесна напруга, емоційний стрес, трансформаційні процеси психіки.

Статья поднимает проблемное поле социализации бывших воинов и реадaptации членов их семей. Показано исцеляющее влияние арт-терапевтических практик для организации реабилитационных мероприятий для указанной целевой группы. Предложена последовательность арт-терапевтических встреч, имеющая семь этапов, а именно: 1) групповое знакомство; 2) знакомство с собой; 3) исследование опасностей; 4) снижение напряжения; 5) помощь телу; 6) осмысление достижений; 7) настройка на здоровье и счастье. Презентованная авторская модификация арт-терапевтической методики «Трансформация Вулкана» является ключевой техникой четвертого этапа, посвященного проработке телесного напряжения и эмоциональных зажимов. К уже известной методике «Вулкан» Ирины Вшивковой автор публикации добавила когнитивный компонент, а именно схему вопросов «Трансформационный круг» (разработка Елены Мерзляковой). Предоставлена подробная инструкция по проведению методики с вопросами и примерами ответов на них. Приведены примеры использования методики во время групповой арт-терапевтической работы с участниками боевых действий и членов их семей на базе реабилитационного центра Ярмиз (2021, г. Киев). Прилагаемые иллюстрации наглядно демонстрируют трансформационное влияние предложенной методики. Ключевая идея публикации, зафиксированная в выводах – жизнь стоит того, чтобы жить. Использование арт-терапии является мощным средством трансформации жизненных настроек людей – участников арт-терапевтических сессий – в сторону позитивного мировосприятия, расширения пространства собственных возможностей, осознания существующего творческого потенциала. Методику «Трансформация Вулкана» можно использовать как для реабилитационных встреч с участниками боевых действий и членами их семей, так и с другими категориями общества (временно перемещенными лицами, волонтерами, педагогами, врачами и т.д.), которые страдают от стрессового напряжения.

*Ключевые слова:* терапия, арт-терапия, телесное напряжение, эмоциональный стресс, трансформационные процессы психики.

The article raises the problematic field of socialization of former combatants and the readaptation of their family members. The healing effect of art ther-



ary practices for organizing rehabilitation activities for the specified target group is shown. A sequence of art therapy meetings is proposed, which has seven stages, namely: 1) group acquaintance; 2) getting to know yourself; 3) research of hazards; 4) voltage reduction; 5) helping the body; 6) comprehension of achievements; 7) attunement to health and happiness. The presented author's modification of the art-therapeutic technique "Transformation of the Volcano" is the key technique of the fourth stage, dedicated to the study of bodily tension and emotional clamps. To the already well-known method "Volcano" by Irina Vshivkova, the author of the publication added a cognitive component, namely the "Transformation circle" question scheme (developed by Olena Merzliakova). Detailed instructions for conducting the methodology with questions and examples of answers to them are provided. Examples of the use of the technique during group art therapy work with combatants and their family members at the Yarmiz rehabilitation center (2021, Kyiv) are given. The accompanying illustrations clearly demonstrate the transformational impact of the proposed methodology. The key idea of the publication, recorded in the conclusions, is that life is worth living. The use of art therapy is a powerful means of transforming the life attitudes of people – participants of art therapy sessions – towards a positive perception of the world, expanding the space of their own capabilities, awareness of the existing creative potential. "The Volcano Transformation" methodology can be used both for rehabilitation meetings with combatants and members of their families, and with any categories of society (temporarily displaced persons, volunteers, teachers, doctors, etc.) who suffer from stress.

*Key words:* therapy, art therapy, bodily stress, emotional stress, transformational processes of the psyche.

*Проблема.* Ми всі знаходимося в ситуації, коли стресові навантаження на психіку людини значно переважають її можливості подолати виклики без «психологічних втрат». Психологічні травми та посттравматичні розлади, психосоматичні захворювання та депресивні стани, суїцидні настрої та втрата сенсу життя – такі запити все частіше лунають від клієнтів в кабінетах психологів та психотерапевтів.

Людина, яка звернулася по допомогу, найчастіше отримує таку допомогу. Та є величезна категорія людей, які потерпають чи не найбільше від сучасної кризи в Україні, та чи не найменше психологічно готові звернутись по допомогу. Мова йде про учасників бойових дій та членів їх родин. І позитивною тенденцією піклування про цю категорію громадян є організація чисельної кількості реабілітаційних центрів, де допомога надається комплексно та безкоштовно. Арттерапія є потужним інструментом в такій роботі. Так, за ініціативою Українського науково-дослідного інституту соціальної та судової



психіатрії та наркології МОЗ України було впроваджено **соціальний проект із залучення арттерапії як інструменту психологічної допомоги воїнам АТО** [3]. Сучасні українські дослідники доходять висновку, що арттерапія як одна із форм психологічної допомоги учасникам бойових дій має сприятливий вплив на процеси психологічної реабілітації. Адже «лікування мистецтвом є досить ефективним інструментом, який дає змогу досліджувати ті сторони внутрішнього світу, які важко відобразити словами...Методи арт-терапії дозволяють поринути в себе, розкрити свій невичерпний творчий потенціал, знайти внутрішні ресурси, які б допомогли справитися із важкою ситуацією в житті, ефективно протидіяти стресу та сприяти покращенню психічного здоров'я учасників антитерористичної операції» [4]. Родини учасників АТО потерпають не менше від наслідків травматичного досвіду близьких людей. Не секрет, що «демобілізований учасник АТО, що звик вирішувати свої проблеми в інший спосіб, ніж є прийнятним в цивілізованому суспільстві, може створювати багато проблем для своєї сім'ї, близьких, друзів, і всіх тих, кого він зустрине в мирному житті» [1, с.40]. Приклади таких родинних ускладнень та способи їх подолання наведені далі в публікації. Узагальнюючи вступну частину зазначимо, що, як зазначила О. Вознесенська, «арт-терапія завжди надає ресурс учасникам, тому що апелює до творчої складової психіки, відбувається пошук можливостей самоцілення, залучення внутрішніх ресурсів людини» [1, с.45].

*Мета статті* – ознайомити з досвідом трансформування тілесної напруги колишніх воїнів та членів їх родин у відчуття ресурсу на прикладі використання арттерапевтичної методики «Трансформація Вулкану».

Слід зазначити, що символіка вулкану є такою, що часто застосовується арттерапевтами. О. Луценко [8], котра дослідила можливості подолання агресивності працівників освітньої системи наприкінці навчального року, показує, що символізм вулкану використовували Х.Льойнер [7], О.І. Копитін [6], Д. Калшед [5], І.Г. Малкіна-Пих [9] та інші. Також Олена Луценко наголошує щодо амбівалентності сприйняття символізму вулкану на рівні підсвідомості. З одного боку, він сприймається як руйнівна, катастрофічна стихія; з іншого боку «образ вулкану, що вивергається, символізує емоційну розрядку або можливість трансформації, яка призведе до оновленого життя» [8, с.82]. В нашій практиці були присутні обидві інтерпретації вулкану учасниками тренінгів. Аби перейти від руйнівної дії «вулканічної породи» неусвідомлених невідпрацьованих емоцій,





що виявляли себе певною напругою в тілі, до розрядки, полегшення й знаходження нових ресурсів, ми додали когнітивний компонент, а саме схему «Трансформаційне коло» (авторська розробка) до вже відомої інтерпретації методики «Вулкан» Ірини Вшивкової [2]. Тим самим, відома методика була використана у новий спосіб, і тому ми її презентуємо як методику «Трансформація Вулкану».

### **Опис методики «Трансформація Вулкану».**

Мета: Трансформування тілесної напруги у відчуття ресурсу.

Завдання

- Дослідження актуальної ситуації через власні тілесні реакції.
- Знаходження найбільш напружених місць.
- Застосування метафори «Вулкану» для візуалізації місця напруги.

• Застосування метафори «Оточення Вулкану» для трансформації напруги.

• Дослідження за допомогою питань зв'язків між метафоричними образами на наявную життєвою ситуацією.

• Віднаходження шляхів трансформації тілесної напруги в ресурсні тілесні відчуття спокою, балансу або наповненості енергією.

Обладнання, матеріали.

• Гуаш, 12 кольорів, одна коробка на двох учасників, це на весь тренінг.

• Один широкий пензлик, один маленький на кожного учасника на все заняття.

• Стаканчики або баночки для води. Дощечки, аби підкласти під аркуші для малювання.

• Аркуші для малювання, А-3 та А-4 на кожен вправу для кожного учасника.

• Кольорова крейда (воскова крейда), пастельна крейда, олівці для малювання. Одна пачка – на 2-3 учасники на весь тренінг.

• 4-5 комплектів різнокольорових нотатників з клейкою стрічкою (нотатки потрібні для винесення очікувань учасників тренінгу на спеціально підготований стенд, та таку саме візуалізацію персональних результатів).

• Ножиці, клей (клей-олівець), пачка паперу А-4 для друку. Ручки для нотаток для всіх учасників.

• Можливість включати музику (аудіо-програвач, колонки).

• Серветки звичайні, 2-3 пачки. Серветки вологі, 2-3 пачки.

Специфіка проведення методики «Трансформація Вулкану».



1. Методику можна проводити як в індивідуальній терапії, так і в груповій. Специфіку окремих моментів для різних видів терапії, індивідуальної чи групової, буде відображено.

2. Методика є «центральною ланкою» циклу арттерапевтичних зустрічей. Тому не рекомендуємо починати з цієї методики без попередньої підготовки. Також ця методика потребує подальшої адаптації «результатів клієнтів», тому не варто завершувати взаємодію з клієнтом (групою) цією методикою.

3. Спочатку слід приготувати робоче місце, аби не відволікатись на це пізніше. Покласти аркуш паперу формату А-4, розкрити фарби, гуаш або акварель, підготувати пензлі та воду, покласти поруч кольорову крейду та олівці.

4. Клієнт має можливість обирати, які саме інструменти малювання – олівці, крейда, акварель, гуаш, тощо – йому до душі. Кожен вид інструментів має власну специфіку, і дуже важливо надати клієнтові можливість обрати «резонансні» до його/її відчуттів матеріали.

5. Перед проведенням методики слід зробити загальне налаштування на розслаблення та відчуття власного тіла. Це можна зробити за допомогою вправ «Безпечне місце» або «Потік світла».

6. Якщо клієнти вже знайомі з методиками керованої візуалізації, можна відразу почати з дихання, релаксації та зосередженні уваги на власному тілі. Після підготовчої релаксації йде безпосередня інструкція вправи.

### **Інструкція арттерапевтичної вправи «Трансформація Вулкану».**

#### **1 етап – керована візуалізація.**

- Ваш загальний стан розслаблений. Ви стежите за власним диханням – вдих та видих... вдих та видих. Внутрішнім поглядом ви перевіряєте простір власного тіла. Знайдіть ті місця, що несуть в собі напругу. Оберіть одне місце, яке вам хочеться дослідити саме зараз. Уявіть це місце як Вулкан. Який саме Вулкан виникає в вашій уяві? Як він виглядає?

- Який його вік? Яке його ім'я? Що він являє собою? Назовні? Зсередини? Що оточує ваш Вулкан? Чи взаємодіє ваш Вулкан з оточенням? Якщо так – то яка це взаємодія? Якщо ні – що заважає взаємодії?

- Які казки та історії розповідає ваш Вулкан самому собі? Оточенню? Зорям та вітрові?

- Послухайте уважно ті казки та історії, і поступово, аби на загубити знайдені образи, розкрийте очі та перенесіть на папір те, що ви побачили під час керованої візуалізації.

Кожне нове питання, нове речення слід проговорювати дуже повільно, з паузами в декілька секунд після попередніх речень чи пи-



тань. Світ внутрішніх образів тіла дещо повільніший зовнішнього сприйняття. Тому не слід поспішати.

Також у разі групового проведення методики слід стежити за тишею в аудиторії. Не варто обговорювати образи чи дозволяти якісь коментарі щодо них серед учасників групи. Ті, хто завершує подорож у «внутрішні світи власного тіла», може переносити знайдені образи на папір без обговорення цього з іншими учасниками.

## **2 етап – малювання знайденого образу та написання есе.**

Як вже було зазначено, всі необхідні матеріали слід підготувати заздалегідь.

Через певний час, 10-15 хвилин, коли більшість учасників винесуть зміст візуалізації на папір, можна запропонувати написати коротеньке есе від імені їх Вулкану.

- Я Вулкан ... (ім'я)
- Мені ... років (вік)
- Я знаходжусь серед... (розповідь про оточення)
- Я маю в собі ... (розповідь про внутрішній зміст)
- Я люблю (не люблю) спілкуватись ... з ким/чим? Чому?
- Мої найулюбленіші історії про...

Не слід робити есе задовгими, аби не загубити «метафоричний настрій». Головна мета – зафіксувати, зробити найголовніші акценти побачених під час візуалізації образів.

## **3 етап – обговорення малюнків та есе.**

Наступний крок – учасники показують свої малюнки та зачитують есе. У разі індивідуальної консультації можна задавати питання для уточнення образів та їх розуміння. У разі групової роботи ведучий вирішує, чи можуть учасники ставити питання тому, хто ознайомлює з власним малюнком та есе. З одного боку, такі додаткові питання допомагають краще осмислити зміст тілесної напруги. З іншого боку, іноді питання учасників можуть бути некоректними, й зашкодити як тій людині, що опинилась у центрі уваги, так й загальному груповому процесові. Іноді, аби прискорити процес, таке обговорення може пройти у двійках або трійках учасників. Та це можливо, якщо учасники мають спеціальну психологічну підготовку та мають досвід екологічного ставлення до внутрішнього світу іншої людини. Якщо тренер не впевнений в психологічному досвіді учасників – краще не «відпускати на самотік», та самостійно ставити питання на уточнення, й регулювати питання від інших учасників. Питання, які доцільно застосовувати, можна взяти з методики «Трансформаційне коло» (авт.)



### **Методика «Трансформаційне коло».**

На рис.1 можна побачити послідовність питань для осмислення малюнку. Єдина різниця, ми починаємо не з першого питання кола, а з шостого, оскільки образ-метафора вже готові.

Образ-метафора: на що схоже ваше відчуття напруги? Тобто яким є ваш Вулкан? Покажіть його. Розкажіть про нього (зачитайте есе).

1. Які відчуття виникають, коли ви дивитесь на власний малюнок?

2. Чому такі відчуття? Про що вони свідчать? Сутність проблеми, складнощів, актуальної ситуації?

3. Чому рішення цієї ситуації (проблеми) є важливим?

4. В чому можливий позитив ситуації?

5. В чому негатив ситуації?

Наступні питання є підготовкою до трансформаційного етапу.

7. Образ в ідеалі – на що має бути схожим ваш Вулкан?

8. Що зміниться, якщо подивитись на нього з віддаленого ракурсу – з відстані часу (рік, п'ять років, наприкінці життя), з більшої відстані (з літака, з космічного корабля, з далекої зірки)?

9. Погляд з іншого ракурсу зсередини? На що схожий Вулкан, якщо подивитись на нього «очима внутрішнього полум'я», або магми, або... (тут треба дивитись, що є «всередині» на малюнку).

10. Переформулювання проблеми, можливе вирішення? Як би ви зараз сформулювали сутність наявних складнощів? Чи бачите ви зараз можливі шляхи їх подолання?

#### **4 етап. Трансформація Вулкану.**

Після демонстрації всіма учасниками їх малюнків та зачитування есе, ведучий пропонує наступний етап методики.

Ми дослідили ваш Вулкан. Та будь-що, Вулкан в тому числі, не існує в космічному просторі. Все на Землі має своє оточення. Візьміть аркуш паперу, більший за розміром того, на якому ви малювали. Ви можете взяти папір А-3. Або склеїти ще більший формат, якщо є така потреба. Покладіть в середину той малюнок, що ви вже намалювали. Можливо, хтось хоче намалювати оточення «з чистого листа», без попереднього малюнку Вулкану. Вибір за вами. Головне – вам потрібно намалювати те, що оточує ваш Вулкан. Не важливо, бачить, сприймає Вулкан те оточення, чи ні. Воно існує. Тож, винесіть його на папір тими матеріалами, що вам до душі.

Найчастіше учасники обирають підготований формат аркушу А-3, вкладають всередині вже готовий малюнок, та починають його обмальовувати. Такий варіант продовження методики найпростіший,



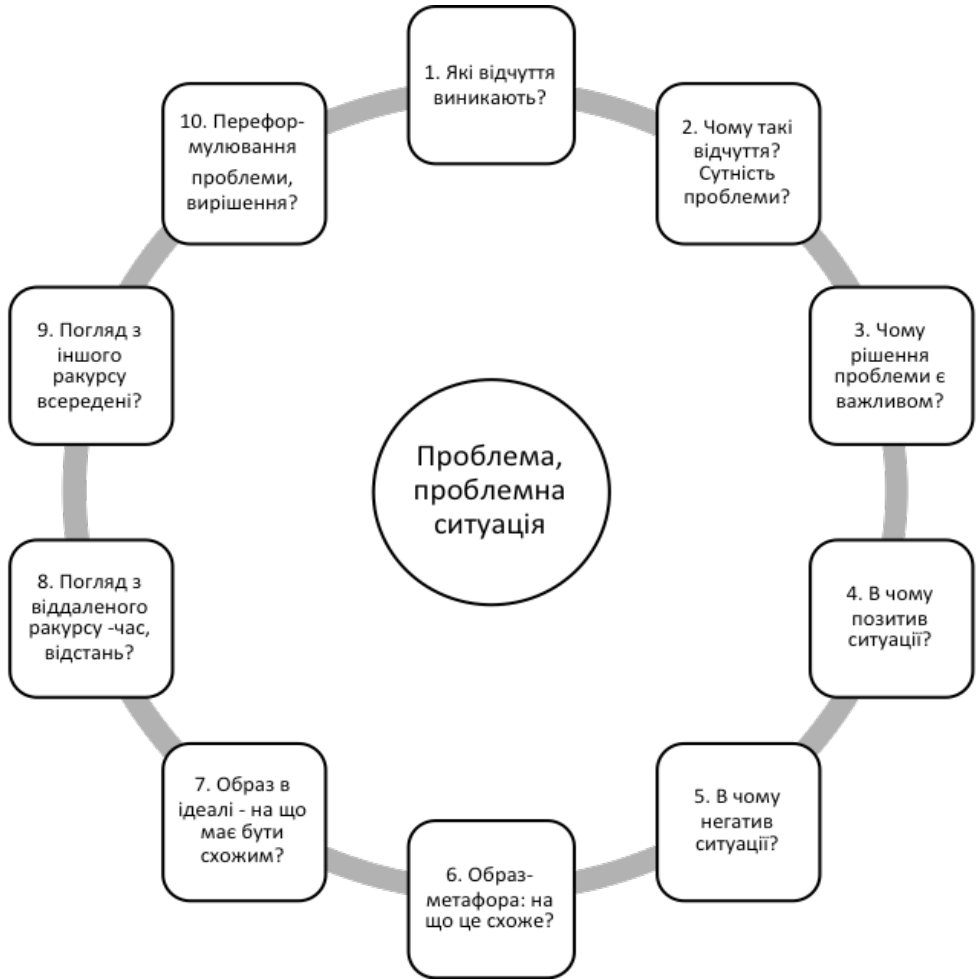


Рис. 1. Трансформаційне коло.



та він надає замало простору для продовження малюнку. Тому іноді, особливо в індивідуальному варіанті проведення методики, коли немає часових обмежень, доречно запропонувати зробити ширший формат (склеїти аркуші) для замальовки оточення.

Іноді учасники відкладають намальований Вулкан, й працюють на більшому форматі «з чистого листа». В такому випадку варто перепитати, чому саме «з чистого листа»? Наприклад, відповідь може бути «не хочу, аби мій вулкан заважав оточенню»... або «кожен існує сам по собі»... будь-які відповіді – це вже поштовх для подальшого обговорення.

Після того, як учасники намалювали оточення Вулкану – вони по черзі показують свої малюнки та пояснюють їх. На цьому етапі доцільні й бажані будь-які питання «на уточнення» від групи. Такі питання розширюють сприйняття авторів малюнків та запускають трансформаційні процеси. Важливо відстежувати екологічність питань та не допускати нав'язування інтерпретацій.

#### **Приклади можливих питань.**

- Як оточення реагує на діяльність Вулкану?
- Оточення – це інші люди чи той самий автор Вулкану?
- Оточення виграє чи потерпає від діяльності Вулкану?
- Як виграє? Як потерпає?
- Оточення товаришує чи конфліктує з Вулканом?
- Що можна зробити, аби оточення потоваришувало з Вулканом?

Останнє питання може бути окремим завданням – написати історію про те, як Вулкан та його оточення потоваришували. На нашу думку, це доцільно робити в разі індивідуального консультування, коли немає часових обмежень. В разі групової роботи достатньо перепитати та залишити пошук відповіді «на потім».

**Останнє завдання методики** – передивитись, що стало з Вулканом після того, як він потоваришував з оточенням. Значимо, що для такої трансформації іноді потрібен час. Тому тренер вирішує, чи він пропонує відразу відобразити зміни на малюнку, чи залишає це на певний період після сесії. В разі індивідуальної роботи трансформований Вулкан може бути початком наступної сесії. В разі групової роботи – можна попросити учасників намалювати або домалювати свій Вулкан через день-два, коли з'явиться новий трансформаційний зміст, та вислати ті малюнки тренеру або в групу для перегляду.

**Екологічне завершення.** На завершення техніки доцільно провести будь-які вправи на загальну релаксацію та стабілізацію.

Головний ефект проведення методики (передбачуваний результат).



1. Учасники ідентифікують власну напругу й знаходять ресурси, аби торкнутись цієї напруги.

2. Учасники досліджують «анамнез» напруги (вік, зміст, історії) та її «загальний фон супроводження» (оточення).

3. Учасники отримують досвід, що про напругу (злість, роздратування, агресію, гнів) можна говорити. Й можна колективно шукати ресурс, аби впоратись.

4. Приходить бачення, розуміння, що джерело напруги має також ресурс трансформації. Робота в метафоричному просторі надає підказки щодо шляхів такої трансформації деструктивної напруги в конструктивне джерело енергії.

5. Учасники отримують конструктивний досвід комунікації як в межах внутрішнього світу (напружених частин тіла з іншими), так і ресурсної комунікації з іншими людьми. Така комунікація також є ресурсним джерелом та поштовхом для трансформації.

### **Результати апробації.**

Запропонована методика була використана під час групової арттерапевтичної роботи з учасниками бойових дій та членів їх родин на базі реабілітаційного центру Ярміз (березень – червень 2021 року, м. Київ). Головною метою було надання допомоги у подоланні травмуючих наслідків, що несуть із собою військові події для їх учасників та для членів їх родин. Акцент був поставлений не на пряме обговорення тих подій, а на делікатному опрацюванні тілесних напруг, що виникли внаслідок травматичного досвіду. Вся програма довгострокового тренінгу складала сім зустрічей. Для загального уявлення надаємо план всіх зустрічей.

1. «Блискуче знайомство». Техніка роботи з фольгою для самопрезентації та розвитку вміння розуміти іншу людину (модифікація О.Скнар).

2. Знайомство з собою. Арттерапевтична вправа «Ландшафти мого тіла». Дослідження відчуттів власного тіла, перенесення їх в формат метафоричного малюнку. Керована візуалізація «Безпечне місце».

3. Дослідження небезпек. Арттерапевтична вправа «Піраміда страхів». Дослідження власних страхів, надання їм метафоричної форми та місця. Керована візуалізація «Подолання страхів». Вправа «Есе Героя» (історія про шляхи подолання страхів).

4. Зниження напруги. Вправи для групового налаштування. Арттерапевтична вправа «Трансформація Вулкану». Дослідження власної агресії. Шляхи її перенаправлення в конструктивне русло.



Ознайомлення з техніками самодопомоги (квадратне дихання, метелик, м'язова релаксація).

5. Допомога тілу. Арттерапевтична вправа «Симптом як тварина». Відстеження «законсервованої напруги», вміння почути «медседж тіла», пошук шляхів гармонізації тілесних відчуттів. Керована візуалізація «Потік світла».

6. Метафоричне осмислення досягнень. Арттерапевтична вправа «Мої персональні вершини». Створення метафоричних малюнків життєвих досягнень та майбутніх викликів.

7. Налаштування на здоров'я та щастя. Казкотерапія та особисті «казки життя». Дослідження життєвих сценаріїв (МАК). Спільна творча діяльність «казкове життя в Україні».

Методика «Трансформація Вулкану» є ключовою, оскільки саме ця методика допомагає безпосередньо опрацювати «вміст» зон тілесної напруги. Для безпечного опрацювання важливим є делікатне наближення до цих місць, та екологічне переведення енергії напруги в конструктивне русло.

Для наочності пропонуємо окремі випадки «трансформацій Вулканів». Надані малюнки – це моменти діяльності арттерапевтичної групи на базі центру реабілітації воїнів та членів їх сімей «Ярміз» (березень – червень 2021 р., м. Київ). Світлини зроблено з дозволу учасників.

**Випадок 1.** Учасниця – жінка 35 років. Двоє дітей. Нестабільність з роботою. Розлучена. Екс-чоловік – учасник бойових дій. Запит – образа на екс-чоловіка, його матір. Зараз – образа на власного батька. Недостатня віра в себе і власну здатність вирішити складну життєву ситуацію.

Перший малюнок Вулкану (*дивись кольорову вкладку 1, мал.1*) клієнтки та створення його оточення у вигляді океану на окремому аркуші паперу демонструє емоційний стан клієнтки. Питання «Трансформаційного кола» дозволили їй перевести емоційні відчуття на рівень усвідомлення.

Відповіді учасниці на питання «Трансформаційного кола».

1. Які відчуття виникають, коли ви дивитесь на власний малюнок?  
*Крутіння в животі.*

2. Чому такі відчуття? Про що вони свідчать? Сутність проблеми, складнощів, актуальної ситуації?

*В мене є щось, що не має виходу.*

3. Чому рішення цієї ситуації (проблеми) є важливим?

*Я хочу, аби моє тіло додавало мені енергії.*





4. В чому можливий позитив ситуації?

*Я звертаю увагу на саму себе. На те, що я маю.*

5. В чому негатив ситуації?

*Я маю дискомфорт, з яким не можу впоратись. Я серджусь на себе і на інших. І від того засмучуюсь ще більше.*

7. Образ в ідеалі – на що має бути схожим ваш Вулкан?

*Він має бути спокійнішим. Давати енергію. А не забирати.*

Що зміниться, якщо подивитись на нього з віддаленого ракурсу – з відстані часу (рік, п'ять років, наприкінці життя), з більшої відстані (з літака, з космічного корабля, з далекої зірки)?

*Вулкан – посеред океану. Він його живить та гріє.*

9. Погляд з іншого ракурсу зсередини? На що схожий Вулкан, якщо подивитись на нього «очима внутрішнього полум'я», або магми, або... (тут треба дивитись, що є «всередині» на малюнку)

*Схожий на піч. Можна готувати та грітись. А можна зробити пожежу.*

10. Як би ви зараз сформулювали сутність проблеми?

*Хочу мати доступ до власної енергії і керувати нею.*

**Трансформація вулкану: відповіді на питання.**

• Як оточення реагує на діяльність Вулкану? *Живиться його енергією.*

• Оточення – це інші люди чи той самий автор Вулкану? *Це я та мої життєві задачі.*

• Оточення виграє чи потерпає від діяльності Вулкану? *Якщо не навчусь використовувати енергію – вона мене спалить. І інших. Якщо навчусь – світ стане привітнішим.*

• Як виграє? *На все вистачить сил. Моїх власних.*

• Як потерпає? *Сили йдуть на приборкання.*

• Оточення товаришує чи конфліктує з Вулканом? Що можна зробити, аби оточення потоваришувало з Вулканом? *Зрозуміти силу та задачі кожного.*

Отже, вправа допомогла учасниці перейти від дискомфорту та напруги до готовності взяти на себе відповідальність за емоційні та творчі прояви. Та найцікавішим виявилась трансформація внутрішнього світу клієнтки за кілька днів. Це відображено на дещо зміненому, домальованому варіантові першого малюнку Вулкану (див. кольор. вкладку 1, мал.2). За інтерпретацією клієнтки, візуалізація оточення допомогла їй побачити власну специфіку, та дозволити цій специфіці «бути й дихати». Її Вулкан ожив, почав дихати. Ті водні простори,



що були намальовані як оточення Вулкану, зробило його дихання більш безпечним, екологічним.

Малюнок з круговим рухом у морі з'явився за 2 місяці (див. *кольор. вкладку 2, мал.3*). Клієнтка пояснила, що енергія Вулкану дала поштовх до руху. Світло наверху – то її нова робота. Енергія Вулкану трансформувалась у енергію руху до мети (робота мрії).

**Випадок 2. Вулкан-руйнівник.** Жінка – 60 років. Втрата всіх членів родини, залишилась одна. Запит – віднайти новий сенс життя.

Малюнок учасниці арттерапевтичної сесії демонстрував величезну силу руйнації Вулкану, котрий «трощить» та руйнує все всередині та назовні. Тому поруч з ним не може нічого втриматись. Під час візуалізації оточення авторові було запропоновано поглянути на Вулкан зверху, як «фото з супутника», аби знайти безпечну відстань для спостереження діяльності Вулкану. Авторка зазначила «небезпечну територію» навколо Вулкану, яку намалювала у вигляді концентричних кіл брунатного кольору, та за їх межами – зеленим кольором намітила нове та зелене життя. На питання, що може допомогти території «концентричних кіл небезпеки» отримати поштовх для життя, жінка відповіла, що час та уважне ставлення – поливати, щось висаджувати. Надалі ця клієнтка попросила щодо індивідуальної роботи з психологом.

**Випадок 3. Не мій Вулкан.** Жінка – 32 років. 2 дітей. Чоловік – учасник АТО. Не розведені, та разом не живуть. Багато претензій з його боку. Запит – як порозумітись.

Учасниця намалювала Вулкан посеред моря, та стверджувала, що її простір – то простір моря. Вулкан – не її, а її чоловіка, до якого вона має пристосовуватись. Малюнок оточення – також море, де з'явилися хвилі, сонце та птахи на обрії, допоміг сприйняти Вулкан як свій, прийняти його та знайти доцільність існування. В її інтерпретації, він «гріє оточення».

### **Можливі варіації малюнків Трансформованих Вулканів.**

Як вже було зазначено, найчастіше учасники обирають аркуш більшого формату для малювання оточення Вулкану. Найчастіше, «оточення» пом'якшує «напругу» Вулкану, робить його менш «жорстким», агресивним, лячним. У випадку, коли для малювання оточення обирається окремий аркуш паперу, без «вписування» першого варіанту малюнку Вулкану – трансформації Вулкану також стають більш помітними. Іноді учасники малювали «Вулкан» буквально в просторі тіла. Й тоді «оточення Вулкану» також було прив'язано до малюнку тіла.



Наостанок пропонуємо загальне фото роботи групи (*див. кольор. вкладку 2, мал.4*). Як видно з фото, учасники мають достатню відстань, аби почуватись під час роботи безпечно. На столі присутні різні матеріали для роботи. За бажанням учасників можна включити музичне супроводження, та саме роботу з методикою «Трансформація Вулкану» краще робити в тиші.

#### *Висновки:*

Найголовніший висновок арттерапевтичних зустрічей з колишніми воїнами та членами їх родин хочеться зазначити словами Віннікота (1996), що реалізація творчих процесів змушує нас це відчувати «Життя варте того, щоб жити». Трансформація Вулкану, яку учасники тренінгу прожили метафорично, призвела до трансформації їх життєвих налаштувань у бік позитивного світосприйняття, розширення простору власних можливостей, усвідомлення наявного творчого потенціалу. Звісно, одна методика, як і проходження циклу тренінгів, не зробить життя учасників безтурботним та безпечним. Та найголовніше, що надає запропонована методика – це поштовх для самоосмислення, самокерування, самотрансформації.

#### **Література:**

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : 36. наук. пр. 3-тє вид. Київ, 2015. С. 40–47. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/706825/1/Арт-терапія%20як%20засіб%20психо-соціального%20відновлення%20особистості-Вознесенська2016.pdf> (дата звернення: 05.12.2021).
2. Вшивкова І. Методика “Вулкан” для діагностики та роботи з агресією. *Дитячий психолог*. URL: <https://dytpsyholog.com/2015/04/08/методика-вулкан-для-діагностики-та-р/> (дата звернення: 05.12.2021).
3. Кабінет Міністрів України – Для психологічної допомоги воїнам АТО залучать арт-терапію. *Головна | Кабінет Міністрів України*. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/248730105> (дата звернення: 05.12.2021).
4. Кав’юк О. Методи арт – терапії в роботі з учасниками АТО. *Репозитарій Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка: Главная страница*. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua> (дата звернення: 05.12.2021).
5. Калшед Д. *Внутрішній світ травми. архетипічні захисту особистісного духу*. Діл. кн., Акад. проект, 2001. 368 с.
6. Копытин А. И. Арт-терапия жертв насилия. *Куб – электронная библиотека. Саморазвитие и самосовершенствование*. URL: [https://www.koob.ru/kopitin\\_a/art\\_terapiya\\_zhertv\\_nasilija](https://www.koob.ru/kopitin_a/art_terapiya_zhertv_nasilija) (дата звернення: 05.12.2021).
7. Лейнер Х. *Кататимное переживание образов: Основная ступень; Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву;*



Семинар. 4-те вид. Москва : Эйдос, 1996. 253 с. URL: [https://www.koob.ru/leuner\\_hanscarl/katatim](https://www.koob.ru/leuner_hanscarl/katatim) (дата звернення: 05.12.2021).

8. Луценко О. Дослідження агресивності дітей та працівників освіти наприкінці навчального року. *Простір арт-терапії*. Київ, 2016. С. 81–91.

9. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. *Куб – электронная библиотека. Саморазвитие и самосовершенствование*. URL: [https://www.koob.ru/malkina/psychological\\_help](https://www.koob.ru/malkina/psychological_help) (дата звернення: 05.12.2021).



**УДК 159.9.316**

## **ТЕРИТОРІАЛЬНА ІДЕНТИЧНІСТЬ В ПРОСТОРИ ГРУПОВОЇ АРТТЕРАПЕВТИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПРАКТИКИ**

**Плетка Ольга,**

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,  
керівник відокремленого підрозділу  
ВГО «Арт-терапевтична асоціація»  
в Запорізькій області (Київ)*

## **TERRITORIAL IDENTITY IN THE SPACE OF GROUP ART THERAPEUTIC REHABILITATION PRACTICE**

**Pletka Olha,**

*candidate of Psychological Sciences,  
Senior Researcher Institute of Social and Political Psychology  
of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine,  
head of a separate division of the NGO «Art Therapeutic  
Association» in the Zaporozhye region (Kyiv)*

Описано досвід тривалої роботи з групою вимушено переселених осіб засобами арттерапії. Висвітлено особливості постреакцій на ситуації переселення, етапи процесу реабілітації та маркери відновлення. Надано характеристику групи, описані приклади успішного долання наслідків вимушеного переселення. В статті обґрунтовано поняття територіальної ідентичності, надано короткий огляд основних теорій ідентичності. Зазначено, що територіальна ідентичність є базовою складовою ідентичності людини. Описано теорію ідентичності, яка ґрунтується на рольовій поведінці людини. Теорія соціальної ідентичності ставить акцент на приналежності людини протягом життя до різних груп. Надано опис теорії уявних спільнот під призмою територіальної ідентичності, де людина ототожнює себе з великими групами, членів якої вона може й не знати. Теорія місцевої ідентичності спирається на процес соціалізації особистості та вплив оточення на її статусні характеристики. Локальна ідентичність описана через її культурну та структурну складові. Розвиток регіональної ідентичності можливий за наявності культурних традицій, ритуалів та соціально-економічних умов. Описано приклади та результати досліджень щодо формування територіальної ідентичності у вимушено переселених осіб. Позначено основні маркери формування територіальної ідентичності: самокатегоризація, порівняння «свій-чужий», стереотипи та традиції, що існують у суспільстві, економічний стан людини чи групи, членом



якої він є, її рольові та статусні позиції, можливості групи чи спільноти. Наведено приклади успішного формування нової територіальної ідентичності у вимушено переселених осіб. Позначено позитивні та конструктивні стратегії розвитку нового образу ідентичності в умовах переселення. Визначено етапи реабілітаційного психосоціального супроводу групи: початковий: відреагування сильних емоцій, пошук логічних тверджень щодо переселення; акцентуальний: використання стресових ситуацій сьогодення для усвідомлення факту наявності інтеграційних та адаптаційних процесів; формуючий: розвиток нової позитивної територіальної ідентичності, відновлення та посттравматичне зростання. Описано основні арттерапевтичні форми роботи з групами такого типу.

*Ключові слова:* вимушено переселені особи, арттерапія, психосоціальна підтримка, територіальна ідентичність, емоційні стани, відновлення, реабілітація.

Описан опыт длительной работы с группой вынужденно перемещенных лиц средствами арт-терапии. Отражены особенности постреакций в ситуации переселения, этапы процесса реабилитации и маркеры восстановления. Дана характеристика группы, описаны примеры успешного преодоления последствий вынужденного переселения. В статье обосновано понятие территориальной идентичности, предоставлен краткий обзор основных теорий идентичности. Указано, что территориальная идентичность является базовой составляющей идентичности человека. Описана теория идентичности, основанная на ролевом поведении человека. Теория социальной идентичности ставит акцент на принадлежности человека на протяжении жизни к разным группам. Дано описание теории мнимых сообществ под призмой территориальной идентичности, где человек отождествляет себя с большими группами, членом которой он может и не быть. Теория местной идентичности опирается на процесс социализации личности и влияние окружения на ее статусные характеристики. Локальная идентичность описана ее культурной и структурной составляющими. Развитие региональной идентичности возможно при наличии культурных традиций, ритуалов и социально-экономических условий. Описаны примеры и результаты исследований формирования территориальной идентичности у вынужденно перемещенных лиц. Отмечены основные маркеры формирования территориальной идентичности: самокатегоризация, сравнение «свой-чужой», существующие в обществе стереотипы и традиции, экономическое состояние человека или группы, членом которой он является, его ролевые и статусные позиции, возможности группы или сообщества. Приведены примеры успешного формирования новой территориальной идентичности у вынужденно перемещенных лиц. Отмечены положительные и конструктивные стратегии развития нового образа идентичности в условиях переселения. Определены этапы



реабілітаційного психо-соціального супроводження групи: початковий: отреагування сильних емоцій, пошук логічних утверджень по переселенню; акцентувальний: використання стресових ситуацій сьогодняшнього дня для осознання факта наявності інтеграційних і адаптаційних процесів; формуючий: розвиток нової позитивної територіальної ідентичності, відновлення і посттравматичний ріст. Описано головні арт-терапевтичні форми роботи з групами такого типу.

*Ключові слова:* вимушено переміщені особи, арт-терапія, психо-соціальна підтримка, територіальна ідентичність емоціональні стани, відновлення, реабілітація.

The experience of long-term work with a group of internally displaced persons by means of art therapy is described. Peculiarities of post-reactions to resettlement situations, stages of rehabilitation process and recovery markers are highlighted. The characteristics of the group are given, examples of successful overcoming of the consequences of forced resettlement are described. The article substantiates the concept of territorial identity, provides a brief overview of the basic theories of identity. It is noted that territorial identity is a basic component of human identity. The theory of identity is described, which is based on the role behavior of man. The theory of social identity emphasizes the belonging of a person throughout life to different groups. A description of the theory of imaginary communities under the prism of territorial identity is given, where a person identifies himself with large groups, members of which he may not know. The theory of local identity is based on the process of socialization of the individual and the influence of the environment on its status characteristics. Local identity is described through its cultural and structural components. The development of regional identity is possible in the presence of cultural traditions, rituals and socio-economic conditions. Examples and results of research on the formation of territorial identity in internally displaced persons are described. The main markers of territorial identity formation are identified: self=, comparison of «one's own-another's», stereotypes and traditions existing in society, economic status of a person or group of which he is a member, his role and status positions, group or community capabilities. Examples of successful formation of a new territorial identity in internally displaced persons are given. Positive and constructive strategies for the development of a new image of identity in the conditions of resettlement are indicated. The stages of rehabilitation psycho-social support of the group are determined: initial: reaction of strong emotions, search of logical statements about resettlement; accentual: use of stressful situations of today to understand the fact of integration and adaptation processes; formative: development of a new positive territorial identity, recovery and post-traumatic growth. The main art therapeutic forms of work with groups of this type are described.



*Key words:* IDPs, art therapy, psychosocial support, territorial identity, emotional states, recovery, rehabilitation.

*Проблема.* Арттерапевтична практика добре себе зарекомендувала під час роботи з вимушеними переселенцями, ветеранами АТО/ООС та родинами загиблих. Починаючи з буремного 2014 року фахівці різних напрямків соціально-психологічного супроводу терміново засвоювали арттерапевтичні техніки, методики, вивчали особливості групової взаємодії непримиримих на той час сторін. Гостро стояло завдання надати допомогу великої кількості переміщених осіб. Поступово наслідки нівелювалися, люди починали успішно інтегруватися у нові для них умови життя. Наразі ми можемо спостерігати результати тієї роботи: більша кількість переміщених осіб укоренилися, стали відчувати себе частиною суспільства. Однак є певна частина населення, яка до сих пір не може адаптуватися до нових умов життя. Також важливими є системні інтервенції щодо іншої категорії вразливих верств населення, а саме ветерани та їх родини. Біда охопила майже все населення країни і важливим завданням для фахівців є збереження власного здоров'я та розширення компетенцій щодо можливості здійснювати свою професійну діяльність. Вважаємо, що віддалені у часі психосоціальні наслідки травматичних подій мають достатнє відлуння у сьогоденні. Питання ж територіальної ідентичності залишається актуальним й понині. Вона, як базова складова ідентичності людини, потребує уваги з боку фахівців щодо її екологічного розвитку у вказаних вище категоріях населення.

*Мета статті* – висвітлити особливості реабілітаційної роботи арттерапевтів з групами вимушених переселенців задля розвитку в них відчуття свого місця й територіальної ідентичності.

Згідно Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» [7, ст. 1] **вимушеними переселенцями** вважаються особи, які змушені були покинути своє місце проживання у результаті уникнення негативних наслідків збройного конфлікту та тимчасової окупації. Коротко опишемо стани та соціальну ситуацію цієї категорії осіб. У 2014-2016 роках потік людей, які тікали від війни, був найбільший. Люди приїжджали до великих міст, шукали прихистку у родичів чи знайомих, намагалися організувати власне життя у скрутних умовах невизначеності. Міжнародні організації, волонтерський рух включалися у роботу, організовуючи табори задля тимчасового проживання, пункти видачі одягу, їжі й таке інше. Також масово проводились тренінги, виїзні заходи для даної категорії населення. Власний досвід роботи в лавах волонтерів-фахівців





Товариства Червоного Хреста України в 2014-2017 роках дозволяє описувати ці події під призмою спогадів тих часів.

Особливостями того періоду можна назвати розгубленість і фахівців, і самих переселенців, їх певна соціальна безпорадність, страх перед сьогоденням та своїм майбутнім, лють, що вимушені були тікати, покидаючи свої оселі, різко змінився економічний стан родин, питання фізичного та психічного здоров'я також гостро стояли перед ними. Головним було вижити, а потім вже навчитися жити в нових умовах. Коли фахівці запрошували на групову роботу, то на початку приходило дуже багато бажачючих. Наприклад, семінар по роботі з внутрішніми ресурсами у 2015 році відвідали 73 особи. Їх треба було розмістити, надати необхідні матеріали для роботи, організувати кава-брейки та таке інше. Поступово люди, які відновлювалися швидше, виходили з групи, але частина учасників потребували супроводу ще не один рік. Наприклад, організована у 2015 році група підтримки «Орхідея», працює до сих пір. З перших її учасників залишилось 4 особи, які не уявляють свого життя без цих зустрічей. Вони розказують новим учасникам історію групи, згадують певні моменти та ініціюють їхню інтеграцію у групу.

Емоційний стан учасників початкових груп потребував підтримки, надання певних алгоритмів виживання в умовах вимушеного переселення та пошуку внутрішніх ресурсів для відновлення. На той час казати людям про відновлення та їхню спроможність «знайти себе» навіть в тих умовах, було б недоречним. Ми казали про життя до переселення, згадували те хороше, що було в житті та пояснювали, наснажуючи, про ту внутрішню силу кожного з них, яка допомогла їм вижити і приїхати сюди. На той час було багато емоційного невдоволення станом речей, лунали претензії до влади, до волонтерів й просто пересічних громадян, які їм не могли допомагати в тих обсягах, яких вони потребували.

Спостереження показували, що це були не конгруентні ситуації запиту та потреби. Наприклад, один з учасників групи висловив претензію до психологів, чому вони не сприяють тому, щоб їх (вимушених переселенців) не пускали у ті квартири, які закриті власниками і не використовуються для життя. Пояснення людині, що це справа власника, як використовувати власне житло і ніхто не може її зобов'язати його віддати для сторонніх осіб у користування, взагалі не була почута. Користування банком одягу та взуття, коли людина немає необхідного, призводило до того, що учасники



груп після кожного заняття «тягнули» до місць тимчасового перебування величезні пакети. Де потім вони розміщували їх, як використовували, чи ділитися з іншими було гострим питанням. Перенесені травматичні для психіки події, вкидали людину в стан тривожної нестачі і людина за обставинами намагалась наснажити власні потреби з лишком (на всяк випадок). Такі ж тенденції спостерігалися під час кава-брейків: все викладене на столи негайно переміщувалося у кишені, пакети та сумки і часто деякі не встигали навіть скуштувати хоч щось. Першими ознаками відновлення стали залишені на столах продукти (печиво, цукерки) після кави-брейку. Але такі речі ми змогли спостерігати після року-півтора регулярної роботи з групою.

Формат роботи з групою дозволяв не тільки вислуховувати їх, надавати необхідну підтримку, але й розвантажувати їх за допомогою арттерапевтичних технік та методик. Дієвими на початку були групові форми роботи, поступово у учасників групи виникала потреба самотійно зануритися у творчій процес та працювати з власними спогадами самотужки. Люди з завзятістю виконували вправи, давали гарний зворотній зв'язок, багато розповідали про себе, про ситуацію, яка вплинула на рішення тікати, про втрати, про власну позицію. Особливістю роботи з арттерапевтичними матеріалами було непомірне використання фарби на папері, його ніби заливали нею, кольори на початку використовувалися яскраві, потім, коли наближались до «воронки травми» темні кольори, скупе, лаконічне малювання і поступово людина поверталася до звичайного ресурсного використання гуаші.

Гостро стояли питання пошуку власного місця за новими обставинами. Чи зможу я віднайти роботу, як орендувати самотійно житло та інші питання ставилися перед ведучими групи. Поступово коло питань звужувалося до низки психологічних потреб по роботі з самооцінкою, стилем комунікації, впевненості у власних силах та інше. Як зазначалося вище, особи, які знаходили відповіді на ці питання, поступово покидали групу. Однак, деякі питання йшли фоново у всіх учасників групи, а саме: чи знайду я себе у цьому місці, яке воно для мене, чи взагалі воно моє? Ми позначили це як пошуки нової територіальної ідентичності. Якщо на початку роботи групи це виглядало як протиставлення себе тим, хто живе на цій території, то поступово дискурс змістився на те, як стати частиною цього суспільства.

Зупинимось більш детально на науковому тлумаченні поняття територіальна ідентичність різними психологічними та соціологічними



теоріями. Так, Б. Андерсон [5] вважає, що територіальна ідентичність – це процес сприймання людиною себе представником певної «уявної спільноти». Він може спиратися на досвід цієї особистості чи традиції та історичні контексти, а також на порівняння своєї уявної чи реальної групи з іншими схожими групами. Теорія уявних груп пояснює феномен ототожнення особистості з великими групами, більшість членів яких є недоступними для неї (наприклад, народ України). Також феноменом уявної спільноти є її декларована гомогенність. Бенедикт Андерсон також зауважує, що важлива насамперед манера уявлення про групу кожного її члена та образ належності до неї. Дане дослідження підкреслює, що підґрунтям територіальної ідентичності є уявлення та формування певного внутрішнього образу, а не реальність чи нереальність групового об'єднання.

Теорія ідентичності розглядає індивідуальну ідентичність як сукупність тих ролей, які людина виконує у суспільстві. Спроба науково пояснити соціальну поведінку людини, виокремити та обґрунтувати її детермінанти привела до створення низки рольових теорій, зокрема: функційно-рольової (Р. Лінтон [9]), когнітивно-рольової (Я. Морено [11]), теорії символічного інтеракціонізму (Дж. Мід [10], Г. Блумер [6]). Сформульована Ш. Страйкером [4], теорія ідентичності має ідею щодо формування самості у процесі соціальної взаємодії. Також він наголошував, що кожна з рольових ідентичностей співпадає з рольовою позицією у суспільстві.

Теорія соціальної ідентичності ґрунтується на розумінні того, що людина протягом життя належить до різних груп, усвідомлює себе представником певних груп. На думку А. Тешфела [13] людина оцінює себе, порівнюючи з іншими членами груп і таким чином формується колективна ідентичність. Представники цієї теорії наголошують, що людині властива самокатегоризація та порівняння. Самокатегоризація передбачає співвіднесення себе чи інших до тієї чи іншої групи, а порівняння потрібно для оцінки певних, характерних цій групі особливостей. З огляду на територіальну ідентичність, людина може прибільшувати чи применшувати певні уявлення про своє місце або про належність до певної територіальної громади.

Теорія місцевої ідентичності (place identity), представники якої, зокрема Г. Прошанський [3], наголошують, що формування територіальної ідентичності пов'язано з соціалізацією індивіда і тому треба вивчати його оточення (там відбуваються основні взаємодії): будинок, де мешкає людина; школа, в якій вона вчиться та мікрорайон,



де вона проводить свій вільний час. Вчені розглядають відчуття свого місця як одну з основних характеристик особистості, яка формується у дитинстві і залишається на все життя. Однак Г. Брейквелл [2] наголошує, що кожна місцина несе певні символи статусних характеристик. Ці характеристики й впливають на наше відчуття «свого» місця в процесі взаємодії. Взагалі з поняттям «місце» пов'язана прив'язаність, яка наповнює територіальну ідентичність новими смислам та значеннями. Однак місце зазвичай асоціюється з соціальними групами, статусом, поведінкою та стилем спілкування. Наприклад, показовим є так званий акцент у мові представників певних регіонів. Людина, проживаючи на певній території набуває специфічних характеристик, які вона не може перенести на нове місце, і тоді, адаптуючись до нових умов, набуває характеристики нового місця. Однак при поверненні до старого місця відновлюються властиві їй характеристики. У нових умовах життя формуються нові соціальні навички, статуси та інші ознаки територіальної ідентичності, що може бути конструктивним для людини.

Поняття локальної ідентичності також розглядається вченими як ідентичність стосовно якогось конкретного місця. Так, Я. Котенко [8, с. 6] зауважує, що локальна ідентичність складається зі структурних та культурних характеристик. До структурних він відносить наявність окремого місця поселення, локальної спільноти тощо. Культурні проявляються на його думку в уявленнях щодо місця самої особи в цій системі цінностей.

Регіональна ідентичність ширша за локальну і позначається дослідниками як ідентифікація людиною себе представником уявної спільноти, яка характеризується єдністю території проживання, соціально-культурного досвіду, цінностей та стилю життя. Для її розвитку потрібні культурні та соціально-економічні умови. Л. Нагорна [12] зауважує, що культурні умови зазвичай відіграють роль підґрунтя регіональної ідентичності, але іноді складно «винаходити традицію» на ньому.

Цікавими є висновки дослідників Ф. Бернардо і Х. М. Палми [1] стосовно наслідків вимушеного переселення. Вони зауважують, що люди, які захотіли залишитися на новому місці, переорієнтували власну територіальну ідентичність, демонструючи інтерес до нової території та активну взаємодію з сусідами. Група переселенців, яка хотіла повернутися назад, навпаки, мінімізувала контакти з новими сусідами і демонструвала сильну ідентичність з попереднім місцем проживання. Схожі спостереження є і з групами вимушених



переселенців зі сходу країни. Ті їх учасники, які не хочуть повертатися – активно соціалізуються, заводять нових знайомих, змінюються оточення та інтегруються у суспільство. Ті ж, хто сумує за домом і хоче повернутися – демонструють свій жаль, уникають нових знайомств та мріють скоріше поїхати додому.

Зауважимо, що розуміння територіальної ідентичності пов'язане з поняттям «свій-чужий». Так, існує соціальний стереотип «по-наехалі», який наголошує, що ті люди, які приїхали до міста, наприклад, задля власної соціалізації будуть більш активними і «наглими» по відношенню до місцевих мешканців. Однак, даний стереотип лише підкреслює дискримінацію людей, які прагнуть «прорости» на новій території. Одним з феноменів територіальної ідентичності є її стигма, яка наголошує, що, наприклад, немісцеві мають певні схожі характеристики, як-то наглисть, нахабство, кар'єризм. Також важливим для формування територіальної ідентичності є наявність певних традицій, які ідентифікують людину з тим чи іншим місцем.

Аналіз наукових джерел щодо поняття територіальна ідентичність показав, що для вимушених переселенців це питання гостро постало після того, як знизилась за об'єктивних обставин тривожність щодо власного фізичного виживання на новому місці. Коли основні базові потреби були задовільнені, люди змогли повернутися до питань соціального статусу та своїх позицій у цій спільноті. Поновлення праці за фахом дозволило відчувати себе «нормальною» (за висловами учасників групи) людиною. Поступово економічне положення покращувалося і дозволяло людині шукати власне житло чи орендувати його, а не жити у гуртожитках тимчасового перебування. Це сприяло позитивному погляду на життя. Крім туги за своїм минулим, стали з'являтися думки про теперішнє вже у кольорах цікавого життя: нові знайомства, новий досвід, нові власні позиціонування. Деякі з учасників казали, що вони навіть не могли уявити, що їх життя так круто повернеться і стане можливим така трансформація та таке перезавантаження уявлень про себе.

Наведемо кілька прикладів успішного відновлення учасників групи. Але зауважимо, що робота тривала не один рік і часто результат залежав від багатьох факторів, зокрема: вік учасника групи, його родинне оточення, досвід втрат на війні, умови життя, можливість мати бажану роботу, фінансова спроможність та бажання допомогти самому собі. Також суттєвими та наснажуючими були приклади інтеграції інших учасників груп. Важливу роль



відіграла можливість учасників груп час від часу їздити на окуповану територію, щоб таким чином зберегти свою власність (мене бачать сусіди, які залишилися, тож і розграбування можна уникнути). Ті з учасників, хто не їздив з різних обставин: принципово, чи вже нікуди, бо житло, наприклад, знищено, демонстрували і заздрість, що у інших є можливість хоч на час повернутися до минулого життя, і злість, що нічого повертатися туди, де хазяйнують вороги, і туга за власним втраченим життям.

І так, назвем учасницю групи Марією. Їй 73, вона з Мар'їнки, вдова, її будинок, який вони з чоловіком майже все життя будували, повністю знищений. Приїхала до Києва з родиною доньки. Живуть у гуртожитку, в одній кімнаті. Є маленька онучка, тож працює тільки зять, до доходів додається її пенсія. Часто гуляє по вулицях, щоб не заважати молодим. На групу ходить регулярно, працює добре. На перших зустрічах розкаже, що життя завершується і вона уявити собі не могла, що стане блукачем та «бомжом» на старості років. На кожній зустрічі заводить мову про біду, про те, що інші не розуміють, як складно відчувати себе непотрібною нікому (при тому розповідає, як вони з донькою ладять та підтримують одна одну) і ніде їй подітися з цього життя. Роздуми про способи укоротити собі віку. Ознаки депресивних станів, перепади настрою. Поступово відбувалася інтеграція в нові умови життя: у групі появилися подружки, спільні інтереси, поступово з'явився смак до життя, цікавість до всього. Поворотним моментом її зцілення стала загально-державна подія – перейменування вулиць міст. У газеті вона прочитала нову назву вулиці на якій мешкала і «провалилася» у відчай, бо вулиці просто не існує взагалі, тільки руїни й чисте поле, а її перейменовують... На групі плакала, що як так можна називати те, чого немає. Розказувала, що після того, як прочитала цю новину, бродила по Маріїнському парку, дивилась на людей і думала: «що я тут роблю, люди живуть, а мені місця зовсім в цьому житті немає?». І я задала їй питання: «Ви вже цілих 4 роки живете у Києві, чи могли Ви навіть мріяти про те, що у такому поважному віці станете «столічною штучкою?». Питання викликало подив, але й позначило той факт, що вона є жителькою столиці вже не один рік. Марія ніби «прокинулася» і до кінця зустрічі час від часу посміхалася сама собі. Але найбільшим результатом стали подальші події. Вона придумала як допомогти собі та іншим. Стала гуляти по Києву, шукаючи цікаві місця, потім ходила до бібліотеки і знаходила цікаві факти про ці місця. А потім організовувала для таких же переселенців екскур-



сії по цим місцям, розказуючи і показуючи в якому чудовому місті вони опинилися і в них є щастя тут жити.

Інша учасниця свій шлях від зневіри до затребуваності пройшла трохи швидше. Чи мав вплив її вік чи той факт, що вона не мала родичів поряд з собою. Назвемо її Людмилою. 48 років, є донька, підліток. Приїхати з невеличкого містечка Донеччини. На початку тримається осторонь від інших. Ходить на заняття регулярно, але не бере участь у дискусіях, тільки споглядає та виконує завдання. Часто при обговоренні чогось жаліється на інших людей, що вони поводять себе якимось некультурно (її вислів). Бере одяг та їжу обмежено, стримує себе, говорить про те, що треба залишити іншим, їм з дочкою багато не треба. Розповідає, що жити скрутно, вона часто хворіє, звикла жити в обмежених умовах. Інші учасники її теж тримаються дистанційно, іноді їх дратує її інтонація провини без провини, агресують. Вона в групі часто брала на себе потік сильних некерованих емоцій інших учасників. Після групи залишалась просто побалакати «за життя». Такі розмови були короткими, але дуже важливими для неї: її чують, її приймають. Поступово почала брати участь у дискусіях серед учасників, стала брати одяг для інших, хто живе поруч, але пояснюючи це, навіть повертала те, що не підійшло (інші такого просто не робили). Ключовим моментом став виїзний захід, коли групу з родинами вивозили до готельного комплексу на вихідні з програмою реабілітації. Умови перебування були достатніми, щоб відчувати себе «нормальною» (зі слів учасників групи): 3-хразове харчування, басейн, тренажерна зала, ліс, озеро, двомісні номери. Вона з захопленням оглядала все і запитувала організаторів: чи це правда, і це теж для мене, і я можу користуватися всім цим? Потрясіння було настільки великим, що вона ходила по приміщеннях і просто торкалася всього з мрійливим поглядом. Постійно зверталася з подякою до персоналу. Донька знайшла собі подруг і перебувала окремо від мами. Після поїздки стан та поведінка Людмили змінився. На групі вона була активною і зацікавленою, прямо дивилась на всіх, відчувала себе рівнею з ними. Розказувала, що вона не могла навіть мріяти, що в її житті можуть бути такі подарунки, що вона у себе вдома такого б не мала. І вона щаслива, що через такі випробовування пройшла і справилась. Також важливим для неї стало відчуття, що вона зараз на своєму місці в житті, що не потребує вказівок від інших, як їй жити, вона може обирати. Навіть зовнішньо вона змінилася:



стала посміхатися, розправили плечі, поведінка стала більш розкутою, хода вільною.

Зауважимо, що кожен учасник проходив свій шлях реабілітації, але важливою для кожного з них була група, де вони могли підтримати один одного, підглядіти якісь стратегії у інших, навчитися чомусь, завести дружбу, знайти спільні інтереси. Творчий процес арттерапевтичного простору дозволяв через призму певних завдань проявити себе, не занурюючись повсякчас у власний травматичний досвід. Це наснажувало, давало надію та спонукало повертатися до життя.

**Висновки:** Організація системної пролонгованої роботи з наслідками вимушеного переселення не можлива без використання ресурсів арттерапевтичного процесу, який наснажує, екологічно відновлює та розкриває творчий потенціал кожного учасника групи. Територіальна ідентичність щодо нового місця проживання формується поступово і залежить від багатьох індивідуальних і соціальних факторів. Наповнення її новим змістом відбувається стрибкоподібно за допомогою певних внутрішніх або зовнішніх стимулів. З'являється радість від того, що людина перебуває і мешкає тут, бажання творити своє життя саме тут. Позитивний настрій спонукає до відновлення та нових звершень у власному соціальному позиціонуванні себе як жителя цього міста, наприклад. Поява ознак прийняття себе частиною цієї місцевості, тобто перших ознак сформованості нової територіальної ідентичності може свідчити про завершальний етап відновлення. Територіальна ідентичність як базова складова ідентичності людини демонструє в цьому випадку наявність посттравматичного зростання та ресурсів для подальшого будівництва свого життя.

### **Література:**

1. Bernardo F., Palma J.M. Place change and identity processes. *Medio Ambiente y Comportamiento Humano*. 2005. Vol. 6, № 1. P. 71–87.
2. Breakwell G. *Coping with threatened identities*. London : Methuen, 1986.
3. Proshansky H. M., Fabian A.K., Kaminoff R. Placeidentity: Physical world socialization of the self. *Journal of Environmental Psychology*. 1983. № 3. P. 57–83.
4. Stryker S. Traditional symbolic interactionism, role theory, and structural symbolic interactionism. The road to identity theory / *Handbook of Sociological Theory* / ed. by J. Turner. N. Y. : Kluwer Academic / Plenum Publishers, 2002.
5. Андерсон Б. *Уявлені спільноти*. Київ : Критика, 2001.
6. Блумер Г. *Символический интеракционизм*. А. Корбут (пер.). Москва : Элементарные формы, 2017. 346 с.
7. Закон України Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text>.





8. Котенко Я. В., Ткачук А. Ф. *Локальна ідентичність і об'єднані територіальні громади.* (видання друге, виправлене та доповнене). Київ: ТОВ «Видавництво «ЮСТОН». 2018. 56 с.
9. Линтон Р. Статус и роль. В С. А. Макеев (ред.) *Человек и общество: хрестоматия.* Киев: Ин-т социологии НАН Украины, 1999. 272 с.
10. Мід Дж. Г. *Дух, самість і суспільство з точки зору соціального біхевіориста.* Київ : Укр. Центр духов. культури, 2000. 374 с.
11. Морено Дж. *Театр спонтанности /* пер. с англ., авт. вступ. ст. Б. И. Хасан. Красноярск : Фонд ментального здоровья, 1993. 318с.
12. Нагорна Л.П. *Регіональна ідентичність: український контекст.* Київ : ІПіЕНД імені І.Ф.Кураса НАН України, 2008. 405 с.
13. Тэджфел Г., Фрезер Г. *Социальная идентичность и межгрупповые отношения.* Москва, 1982.



## **ЗМІСТ**

**Простір арттерапії: арттерапії: у танці життя** (Скнар О.)..... 3

### **ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРОСТОРИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ**

**Бреусенко-Кузнєцов О.** Символізм у персонологічних поглядах російських поетів срібного віку (Вяч.І.Іванов, А.Білий).....5  
**Панасюк В.** Особливості застосування метафоричних асоціативних карт у роботі з підлітковою агресією .....26  
**Подкоритова Л.** Досвід застосування творчої бібліотерапії у психологічній корекції і педагогічній практиці.....44

### **ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ, АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ ТА КЛІНІЧНІ ВИПАДКИ**

**Кравченко Г., Костюк О.** Трансформація індивідуального досвіду через рефреймінг контексту в підходах арттерапії та когнітивно-поведінкової терапії..... 70  
**Луценко О.** Арттерапевтичні вправи у роботі з формування «Образу Я» учнів молодшого шкільного віку .....84  
**Мерзлякова О.** Опрацювання тілесної напруги учасників бойових дій та членів їх родин за допомогою методів арттерапії: методика «Трансформація вулкану» .....93  
**Плетка О.** Територіальна ідентичність у просторі групової арттерапевтичної реабілітаційної практики..... 109



**Простір арт-терапії** : [Зб. наук. праць] / УМО, 2021, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2021; [Редкол.: Лушин П.В. та ін.]. – Київ : Золоті ворота, 2021. – Вип. 2 (30). – 124 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 «Творче різноманіття цілющого простору арт-терапії», проведеного 7-8 жовтня 2021 р. у м. Мелітополь. Для практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, спеціалістів суміжних наук, викладачів та студентів.

В статтях сборника раскрыта сущность арт-терапии как специфического вида психотерапевтического действованиия, представлен современный опыт развития арт-терапевтической практики и свойственно-го арт-терапии видения человека и мира. Сборник подготовлен по материалам ежегодного научно-практического семинара «Творческое разнообразие целительного пространства арт-терапии», состоявшегося 7-8 октября 2021 г. в г. Мелитополь.

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 Scientific and Practical Conference «Creative diversity of the healing space of art therapy», which was organized by «Art-therapeutic association» on October 7-8, 2021, in Melitopol. For psychologists, psychotherapists, social workers, experts in adjacent sciences, teachers and students.



Наукове видання

# ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ

Збірник наукових праць  
Випуск 2 (30)

**Засновано** в 2007 році

**Періодичність** – 2 випуски на рік

**Верстка** – *А.А. Миколенко*

**Обкладинка** – *А.А. Миколенко*.

В оформленні обкладинки використане фото *О. Мерзлякової*

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

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

---

Підписано до друку 22.12.2021 р. Формат 84x108/32.

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.

Ум. друк. арк. 6,51. Обл.-вид. арк. 6,58. Тираж 300 пр.

---

