

Арт-терапевтичні технології відновлення життєвої неперервності переселенців, які пережили травматичні події, у рамках групи соціально-психологічної адаптації

Гундертайло Юлія,

співзасновник ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ), м.н.с. Інституту соціальної НАПН України, професійний член ГО «Українська асоціація фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій», волонтер Психологічної Кризової Служби, волонтер «Армії спасіння», керівник проекту соціально-психологічної адаптації для ВПО «Нові кияни».

Ситуація, в якій ми опинилися в нашій країні, є складною як для пересічних громадян, так і для тих, хто безпосередньо постраждав в результаті військових дій на сході. Особливо уразливою групою є внутрішньо переміщені особи, які в результаті переїзду на підконтрольну Україні територію втратили значні матеріальні та соціальні ресурси, та переживають наслідки психологічної травми різного ступеню тяжкості, аж до ПТСР. Тому особливо важливо, на нашу думку, зосередити наше дослідження на феноменах життєвого світу внутрішньо переміщених осіб шляхом використання *якісних методів дослідження*. Адже реалізація технологій реабілітації буде відбувається на фоні складної соціально-політичної ситуації, браку матеріальних ресурсів допомоги ВПО, відсутності затвердженої державної політики щодо ВПО, обмеженого кадрового ресурсу та неефективного державного сервісу. Такі дослідження відповідають також сучасним тенденціям розвитку науки взагалі : «...дослідження соціально-психологічної феноменології повинні переміщатися в площину значень смислів, ірраціональних інтерпретацій, мотивів і спонукань, нарешті, екзистенціальних переживань суб'єкта з урахуванням їх багатовимірності, гетерогенності і соціокультурної інтердетермінірованості, що досягаються тільки і за посередництвом діалогу і співпереживання. Отже, і методології, орієнтовані на розуміння і взаєморозуміння, повинні бути діалогічними і екзистенційно-феноменальними за своєю сутністю.» [5, с.15]

Арт-терапевтичні методи, які були використані у нашому експериментальному дослідженні, якнайкраще підходять для такого роду розвідок [3]. Принципова відмінність арт-терапевтичної діагностики – холістичний (цілісний) підхід до особистості в процесі діагностики, що не є характерним для стандартизованих і навіть проєктивних тестів. Як правило, інформація в стандартизованих методиках є чітко сфокусованою навколо одного феномену чи стану, або особистості. Діагностична процедура в арт-терапії дає можливість зрозуміти саме унікальність людини в конкретних життєвих умовах. Процес створення та рефлексії творчого продукту клієнтом (групою) дозволяє арт-терапевту зібрати достовірну інформацію про актуальний стан людини, фокус її переживань, оточення та стосунки (актуальних та з минулого), особливості поведінкових паттернів, специфіку внутрішнього конфлікту/труднощів, цінності, своєрідні тілесні реакції. Завдяки цьому спеціаліст має можливість сформулювати більш продуктивну теоретичну гіпотезу в процесі терапії/корекції.

Окрім того, використання арт-терапевтичних методів має також виражений терапевтичний ефект, що робить дослідження *екологічним* щодо учасників процесу, які в процесі дослідження одержують позитивні емоції та психологічне зростання. Таким чином, використання арт-методів у нашому дослідженні є цілком доречним.

Ми підбирали арт-техніки [1,2], виходячи з умов імплементації технік у програми роботи з ВПО, а саме дефіцит професійних підготовлених кадрів, обмеженість матеріальних ресурсів, дефіцит часу в учасників, який вони здатні присвятити такій роботі. Тому ми підбирали техніки:

1. прості у використанні;
2. прості для виконання;
3. ресурсні;
4. продуктивні;
5. такі, що сприяють відновленню неперервності [4];

6. з невеликим об'ємом матеріалів;
7. короткі за часом.

Свою роботу ми організовували, використовуючи досвід на нарадках ізраїльських колег. Мулі Лаад, ізраїльський вчений, який запропонував інтегративну модель особистості BASIC Ph [6], розглядає принцип відновлення неперервності як основу першої психологічної допомоги, а також психологічної допомоги при гострих стресових розладах. В рамках його школи виділяють такі види неперервності.

Когнітивна неперервність - це розуміння людиною життєвих процесів, відстеження логіки і передбачуваності подій. Якщо людина не розуміє, що і чому відбувається, не здатна відстежити причини і наслідки, то у неї підвищується рівень тривожності і виникають сумніви у власному здоровому глузді.

Міжособистісна неперервність - це можливість підтримувати звичні для людини сфери спілкування, будь-то професійний контекст або дружні стосунки, або родинні зв'язки.

Функціональна неперервність - це підтримка життєвих ролей людини, її активності в якості чоловіка, брата, співробітника і т.д. Таким чином, важливо допомогти людині продовжувати функціонувати, продовжувати ті види діяльності, які були звичні, які допомагають відчувати себе повноцінним членом суспільства.

Особистісна неперервність - це відчуття власне особистої ідентичності, яка створюється на протязі багатьох років, це уявлення про себе. Цей образ себе важливо підтримати, це те, що дозволяє особистості залишатися адекватною і збереженою.

Емоційна неперервність – це способи вираження і переживання емоцій, що характерні для людини.

Мулі Лаад сформулював ці види неперервності для того, аби консультанти, надаючи першу психологічну допомогу могли чітко і ефективно в умовах дефіциту ресурсів (часу, людей, приміщень і т.д.) зосередитися на важливих

для відновлення феноменів, які активізують наявні у людини ресурси та сприяють активному самостійному процесу адаптації до умов, що склалися. Згодом цю схему було екстрапольовано і для консультування в подальшому ході довготривалої психологічної допомоги постраждалим.

У своєму дослідженні ми зосередимося саме на моделі, яку запропонував ізраїльський вчений. Ізраїль має довгу історію військових дій на своїй території, та постійно стикається з явищем переміщення населення в різні точки країни у зв'язку з терактами чи військовими загрозами. Однак завдяки чітко вибудованій стратегії організації психологічної допомоги як серед цивільних так і військових, там спостерігається найменший процент ПТСР у світі.

Виходячи з кількості в Україні ВПО – понад 1,5 мільйона та підготовленого персоналу (кризових психологів, травматерапевтів) – за найоптимістичніми підрахунками кілька тисяч зрозуміло, що найчастіше психологічна допомога може бути організована для ВПО просто психологами/соціальними працівниками і в груповому форматі. Тому нами було обрано груповий варіант, та апробацію в процесі формування «community» - спільноти, що підтримує зв'язки і по завершенню роботи спеціаліста, яка й є результатом соціально- психологічної адаптації.

Найперше, що варто – за нашими спостереженнями, зробити – це знайти активну місцеву громаду, яка готова опікуватися ВПО, і може стати платформою для подальшої співпраці ВПО та місцевого населення, уже по завершенню суто психологічної роботи.

Для того щоб робота була продуктивною, варто сформувати *мультидисциплінарну* команду, в нашому випадку це був соціальний працівник та психолог. Ситуативно ми також залучали інших працівників громадської організації, юриста (з дружньої ГО), та спеціаліста з плейбек-театру (з лабораторії). У комплексі рівень довіри та відчуття турботи має синергетичний ефект для ВПО. Така злагоджена робота дозволяє задовольнити запити клієнтів, адже у них в зв'язку з переїздом з'явилися не

лише психологічні проблеми, але й багато інших життєвих *потреб*. Також варто постійно бути у діалозі з клієнтами та гнучко реагувати на їх стан та прагнення.

Також особливої уваги потребує підтримка *толерантності* у всіх учасників, право кожного мати свою думку, яка може співіснувати поряд з іншими позиціями. Соціально-політична ситуація складна, викликає багато різних емоцій, і важливо всім давати слово, вислуховувати та не переводити конфлікти позицій у конфлікти особистостей, не включатися самим спеціалістам в перепалки.

Важливо також *підтримувати соціальну активність* учасників групи, мотивувати реалізовувати свої уміння, навички, таланти у місцевій громаді. У нашому випадку учасниці групи підхопили пропозицію провести Шевченківський вечір до дня народження Т. Г.Шевченко – самі розробили сценарій, вибрали пісні, підготували біографічні розвідки. Наступним кроком було спільне з місцевими відвідування музеїв Т.Г.Шевченка та організація вечора української культури.

Використання арт-терапевтичних технологій відновлення життєвої неперервності переселенців, які пережили травматичні події, у рамках групи соціально-психологічної адаптації сприяло тому, що учасники підвищили самооцінку, покращили свій емоційний стан, набули нових міцних соціальних зв'язків.

Література

1. *Гундертайло Ю.Д.* Вихід із замкнутого кола: травматичні події як порятунок/ Гундертайло Ю.Д. // **Простір арт-терапії**: Зб. наук. ст. / УМО, 201, ГО «Арт-терапевтична асоціація», 2016; Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін. – К.: Золоті ворота, 2016. – Вип. 1 (119). – 69- 80 з іл.

2. Гундертайло Ю. Д. Використання арт-терапевтичних методів для накопичення ресурсів особами, що пережили травматичні події / Ю. Д. Гундертайло // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей за матер. однойменного укр.-пол. наук. семінару (м. Київ, 20–21 червня 2015 р.) / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр ; [наук. ред. Т. М. Титаренко]. – К. : Міленіум, 2015. – 150 с. – С. 57–67.
3. Колошина Т. Ю. Арттерапия в терапии кризисных состояний личности и группы: дис. канд. псих. наук / Колошина Татьяна Юрьевна – Ярославль, 2002. – 144 с
4. Пергаменщик Л. А. Психическое оцепенение как разрыв непрерывности бытия [Електронний ресурс] / Л. А. Пергаменщик // Консультативная психология и психотерапия. С. 94–106. – 2009. – Режим доступа до ресурсу: <http://elib.bspu.by/bitstream/doc/3703/1/0334.pdf>.
5. Янчук В. А. Постмодернистская социокультурно-интермодернистская диалогическая перспектива метода психологического исследования [Електронний ресурс] / Владимир Александрович Янчук // Методология и история психологии. – 2007. – Режим доступа до ресурсу: Том 2. Выпуск 1
6. Lahad, M. (1992) BASIC Ph: The story of coping resources. In: S. Jennings (Ed.), Drama therapy theory and practice, Vol. 2, London: Jessica Kingsley, 150-163.//
Режимдоступа//<https://www.google.com.ua/webhp?sourceid=chrome-instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=%22BASIC+Ph+-+The+Story+of+Coping+Resources%22>
- 7.