

## **ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТТЄВОЇ НЕПЕРВНОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У РАМКАХ ГРУПИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ: МЕТОДОЛОГІЧНЕ ПІДГРУНТЯ**

**Гундертайло Ю. Д. Відновлення життєвої неперервності за допомогою арт-терапевтичних технологій у рамках групи соціально-психологічної адаптації: методологічне підґрунтя.** У статті розкрито методологічне підґрунтя відновлення життєвої неперервності ВПО, що постраждали в результаті проживання пролонгованої травматизації, за допомогою арт-терапевтичних технологій у рамках групи соціально-психологічної адаптації, яка спрямована на інтеграцію людей у нові громади. Зокрема, означені види життєвої неперервності, що складається з емоційної, функціональної, когнітивної, міжособистісної й особистісної неперервності та ресурсні канали за моделлю BASIC Ph, що сприяють відновленню життєвої неперервності за рахунок активізації, та з'ясовано характер їх взаємодії. Також визначено критерії добору арт-технік для активізації ресурсних каналів у ВПО, що спираються на умови імплементації і враховують конкретний контекст соціально-психологічної ситуації у громаді. Такими критеріями стали простота, продуктивність, ресурсність, реальність, нетривалість за часом. Виведено основні принципи підготовки групи соціально-психологічної адаптації, зокрема, принцип травмачутливості (увага до психологічних особливостей людей, що пережили травмуючі події), принцип суб'єктності (фокус уваги на підвищення суб'єктності особистості), принцип екологічності (врахування соціально-психологічних особливостей ситуації), принцип орієнтації на потреби (виявляти усвідомлені та неусвідомлені потреби учасників). Описано усвідомлені потреби та неусвідомлені психологічні потреби ВПО, а саме позитивні емоції, відчуття

захищеності та безпеки. Визначено етапи проведення групи соціально-психологічної адаптації ВПО, а саме: 1) мотиваційний – визначення психологічних потреб учасників та мотивація ВПО до участі в роботі групи; 2) базовий – реалізація програми відновлення життєвої неперервності; 3) постпрограмний – психологічна підтримка спільноти для взаємодопомоги та взаємопідтримки.

**Ключові слова:** арт-терапія, травматичні події, життєва неперервність, ресурсні канали, інтеграція, група, суб'єктність, потреби.

**Гундертайло Ю. Д. Восстановление жизненной непрерывности с помощью арт-терапевтических технологий в рамках группы социально-психологической адаптации: методологическое обоснование.** В статье раскрыто методологическое обоснование восстановления жизненной непрерывности ВПЛ, пострадавших в результате проживания пролонгированной травматизации, с помощью арт-терапевтических технологий в рамках группы социально-психологической адаптации, которая направлена на интеграцию людей в новые общины. В частности, указаны виды жизненной непрерывности, состоящие из эмоциональной, функциональной, когнитивной, межличностной и личностной непрерывности и ресурсные каналы по модели BASIC Ph, способствующие восстановлению жизненной непрерывности за счет активизации, и выяснено характер их взаимодействия. Также определены критерии отбора арт-техник для активизации ресурсных каналов в ВПЛ, опирающихся на условия имплементации и учитывающих конкретный контекст социально-психологической ситуации в обществе. Такими критериями стали простота, эффективность, ресурсность, реальность, непродолжительность по времени. Выведены основные принципы подготовки группы социально-психологической адаптации, в частности, принцип травмочувствительности (внимание к психологическим особенностям людей, переживших

травмирующие события), принцип субъектности (фокус внимания на повышение субъектности личности), принцип экологичности (учет социально-психологических особенностей ситуации), принцип ориентации на потребности (выявлять осознанные и неосознанные потребности участников). Описаны осознанные потребности и неосознанные психологические потребности ВПЛ, а именно положительные эмоции, ощущение защищенности и безопасности. Определены этапы проведения группы социально-психологической адаптации ВПЛ, а именно: 1) мотивационный – определение психологических потребностей участников и мотивация ВПЛ к участию в работе группы; 2) базовый – реализация программы восстановления жизненной непрерывности; 3) постпрограмный – психологическая поддержка сообщества для взаимопомощи и взаимоподдержки.

**Ключевые слова:** арт-терапия, травматические события, жизненная непрерывность, ресурсные каналы, интеграция, группа, субъектность, потребности.

**Hundertaylo Y. D. Restoration of life continuity with the help of art-therapeutic technologies within the group of socio-psychological adaptation: methodological basis.** The article reveals a methodological rationale for restoring the life continuity of IDPs that has suffered as a result of prolonged trauma residency using art-therapeutic technologies as part of a group of socio-psychological adaptation, which is aimed at integrating people into new communities. In particular, types of life continuity, consisting of emotional, functional, cognitive, interpersonal and personal continuity and resource channels according to the BASIC Ph model, contributing to the restoration of life continuity due to activation, are indicated, and the nature of their interaction has been elucidated. The criteria for the selection of art-technician for the activation of resource channels in IDPs, based on the conditions of implementation and taking

into account the specific context of the socio-psychological situation in society, are also defined. These criteria are simplicity, efficiency, resource, reality, short duration of time. The basic principles of the preparation of a group of socio-psychological adaptation are derived, in particular the principle of sensitivity trauma (attention to the psychological characteristics of people who have experienced traumatic events), the principle of subjectivity (focus on increasing the subjectivity of the individual), the principle of ecology (taking into account the socio-psychological characteristics of the situation), the principle of orientation on needs (to identify the conscious and unconscious needs of the participants). Conscious needs and unconscious psychological needs of IDPs are described, namely, positive emotions, a sense of security and safety. The stages of the group of socio-psychological adaptation of IDPs are defined, namely: 1) motivational – the determination of the psychological needs of the participants and the motivation of the IDPs to participate in the work of the group; 2) basic – implementation of the program of restoration of life continuity; 3) post-program – psychological support of the community for mutual help and support.

**Key words:** art therapy, traumatic events, life continuity, resource channels, integration, group, subjectivity, needs.

**Постановка проблеми.** Ситуація, в якій ми опинилися в нашій країні, є складною як для пересічних громадян, так і для тих, хто постраждав в результаті військових дій на сході. Особливо уразливою групою є внутрішньо переміщені особи (ВПО), які в результаті переїзду на підконтрольну Україні територію втратили значні матеріальні й соціальні ресурси, та переживають наслідки психологічної травми різного ступеню тяжкості, аж до ПТСР. Тому особливо важливо, на нашу думку, зосередити наше дослідження на технологіях соціально-психологічної підтримки ВПО, які можуть покращити їх емоційний стан, та сприятимуть інтеграції у нові громади. Нам варто брати до уваги, що реалізація технологій реабілітації

буде відбуватися на фоні складної соціально-політичної ситуації, браку матеріальних ресурсів допомоги ВПО, відсутності затвердженої державної політики щодо ВПО, обмеженого кадрового ресурсу та неефективного державного сервісу тощо. Відповідно ці фактори слід враховувати ще на етапі планування психологічної допомоги ВПО. Саме на вирішенні цієї проблеми ми і зосередимося.

**Аналіз останніх наукових досліджень проблеми.** Тему розпадання життя після травми на фрагменти розвиває у своїй теорії відновлення неперервності М. Лаад, ізраїльський вчений [14]. У вітчизняній психології вивчалися особливості особистої неперервності, що розглядається як ідентичність чи Я-концепція. В Україні також почали останнім часом зауважувати необхідність відновлення неперервності [8]. Арт-терапевтичні методи допомоги при роботі з травмою досліджувалися Т. Ю. Колошиною [6], О. І. Копитіним [7], А. Л. Венгер, Е. І. Морозовою [2], О. Л. Вознесенською [3], О. Л. Вознесенською у співавторстві з М. Ю. Сидоркіною [4]. Дослідження присвячені саме конкретним арт-технологіям та груповій формі роботи, однак багато уваги присвячено проблемі підготовки соціально-психологічних занять для ВПО, зокрема, принципам організації подібної роботи. Тема психологічної травми наразі широко описується цілою низкою українських вчених, зокрема, таких як Біла І. М., Блінов О. А., Божко О. О., Герасименко А. І., Древаль Ю. Д., Кісарчук З. Г., Климчук В. О., Ковальчук О. П., Ларіна Т. О., Лазоренко Б. П., Попелюшко Р. П., Пререлигіна Л. А., Приходько Ю. О., Романчук І. О., Титаренко Т. М., Швалб А. Ю. та іншими. Учені торкаються таких питань як наслідки психологічної травми, реабілітація після психологічної травми, життєстійкість щодо психологічної травми та надання соціально-психологічної допомоги після психологічної травми та соціально-психологічній адаптації. Проте процес підготовки соціально-психологічних груп для ВПО залишається поза увагою. Саме тому зупинимося на підготовці

груп соціально-психологічної адаптації для ВПО з використанням арт-терапії в процесі відновлення неперервності в рамках тих соціально-політичних умовах України, що склалися.

**Мета статті** – розглянути методологічне підґрунтя відновлення життєвої неперервності ВПО за допомогою арт-терапевтичних технологій у рамках групи соціально-психологічної адаптації.

**Виклад основного матеріалу та результати досліджень.** Група соціально-психологічної адаптації не була запланованою у нашому дослідженні, однак практика волонтерської діяльності з психологічної допомоги ВПО, що проводилася в рамках роботи Кризової психологічної служби у Волонтерському центрі (вул. Фролівська, 9/11, м. Київ) та у поселеннях ВПО (м. Київ) в 2013–2015 роках, показала, що класична організація психологічної допомоги у мирний час не є ефективною і реально можливою в тих випадках, коли у країні ведуться військові дії і кількість тих, хто потребує допомоги, вимірюється сотнями тисяч людей.

Для того щоб вибудувати стратегію організації психологічної підтримки у подібних умовах ми звернулися до досвіду Ізраїлю, який десятиліттями стикався з подібними соціальними та психологічними проблемами, в тому числі з ВПО. Ізраїльські науковці створили систему психологічної підтримки населення, яка дозволяє підтримувати психологічне благополуччя людей навіть в умовах безперервного військового конфлікту. Мулі Лаад [14], що створив інтегративну модель BASIC Ph, розглядає принцип відновлення неперервності як основу першої психологічної допомоги, а також психологічної допомоги при гострих стресових розладах. Автор концепції відновлення неперервності, на нашу думку, створив цей теоретичний конструкт для більшої зрозумілості пересічним спеціалістам, адже першу психологічну допомогу в надзвичайних ситуаціях часто надають парамедики, волонтери, соціальні працівники, яким треба чітко розуміти систему відновлення осіб, що постраждали. На наш погляд, використання

концепції ізраїльського вченого в умовах українських реалій є найбільш оптимальним, так як сприяє підвищенню ефективності надання допомоги особам, що постраждали внаслідок травматичних подій. У вітчизняній психології термін «неперервність» як такий окремо не вживався, однак наші науковці також досліджували явища відновлення цілісності людини після кризи чи складних подій, описуючи ці феномени іншими поняттями. Так, наприклад, ідентичність розглядається як особистісна безперервність, також є роботи присвячені соціальній ідентичності, що розглядається як продовжувані соціальні зв'язки. У нашому дослідженні Ми визначаємо життєву неперервність як переживання людиною цілісності свого буття, що супроводжується ясним розумінням логіки розвитку подій, чітким уявленням про себе, відчуттям послідовності емоційних реакцій та здатністю ефективно підтримувати життєдіяльність як на особистісному, так і міжособистісному рівні.

Мулі Лаад [14] виділяє такі види неперервності. *Когнітивна* неперервність – це розуміння людиною життєвих процесів, відстеження логіки і передбачуваності подій. *Міжособистісна* неперервність – це можливість підтримувати звичні для людини сфери спілкування, будь-то професійний контекст або дружні стосунки, чи родинні зв'язки. *Функціональна* неперервність – це підтримка життєвих ролей людини, його активності в якості чоловіка, брата, співробітника і т. д. *Особистісна* неперервність – це відчуття власне особистої ідентичності, яка створюється на протязі багатьох років, це якість уявлення про себе. *Емоційна* неперервність – це способи вираження і переживання емоцій, що характерні для людини.

Травматичні події спричиняють поділ свого життя на період «до» та «після», людина втрачає відчуття цілісності свого життєвого світу. Мулі Лаад [Мулі Лаад, 2017] на основі аналізу різних підходів у психотерапії щодо

відновлення після травматичних подій виділив такі ресурсні канали у моделі BASIC PH.

1. Belief (віра). Даний канал означає самопідтримку завдяки вірі і цінностях, духовності. Маються на увазі релігійна віра, так і політичні переконання, відчуття власного призначення, прагнення до самоздійснення і самовираження. Екзистенційна психотерапія, роботи В. Франкла найбільше акцентуються на цьому способі відновлення особистості після травматичних подій.

2. Affect (емоції). Емоційний підхід започаткував З. Фрейд. Його вчення про підсвідомість, первинні емоційні переживання, конфлікти і фіксації є центром уваги для психоаналізу. У процесі відновлення особистості після травматичних подій емоційне відреагування займає важливе місце, адже дозволяє виразити свої переживання та попередити консервацію внутрішнього конфлікту.

3. Social (соціальний підхід). А. Адлер та Е. Еріксон підкреслювали роль суспільства і соціального середовища для життя особистості. А. Адлер – у своїй теорії неповноцінності і прагнення до влади; Е. Еріксон – у міжособистих зв'язках як джерелі людського розвитку і подолання важких станів чи небезпеки. У життєвих реаліях подолання наслідків психологічної травматизації – від легкого стресу до ПТСР не може відбутися без іншої людини. Тому так важливо, аби ВПО створювали громади, приєднувалися до місцевих громад та ставали їх активними членами.

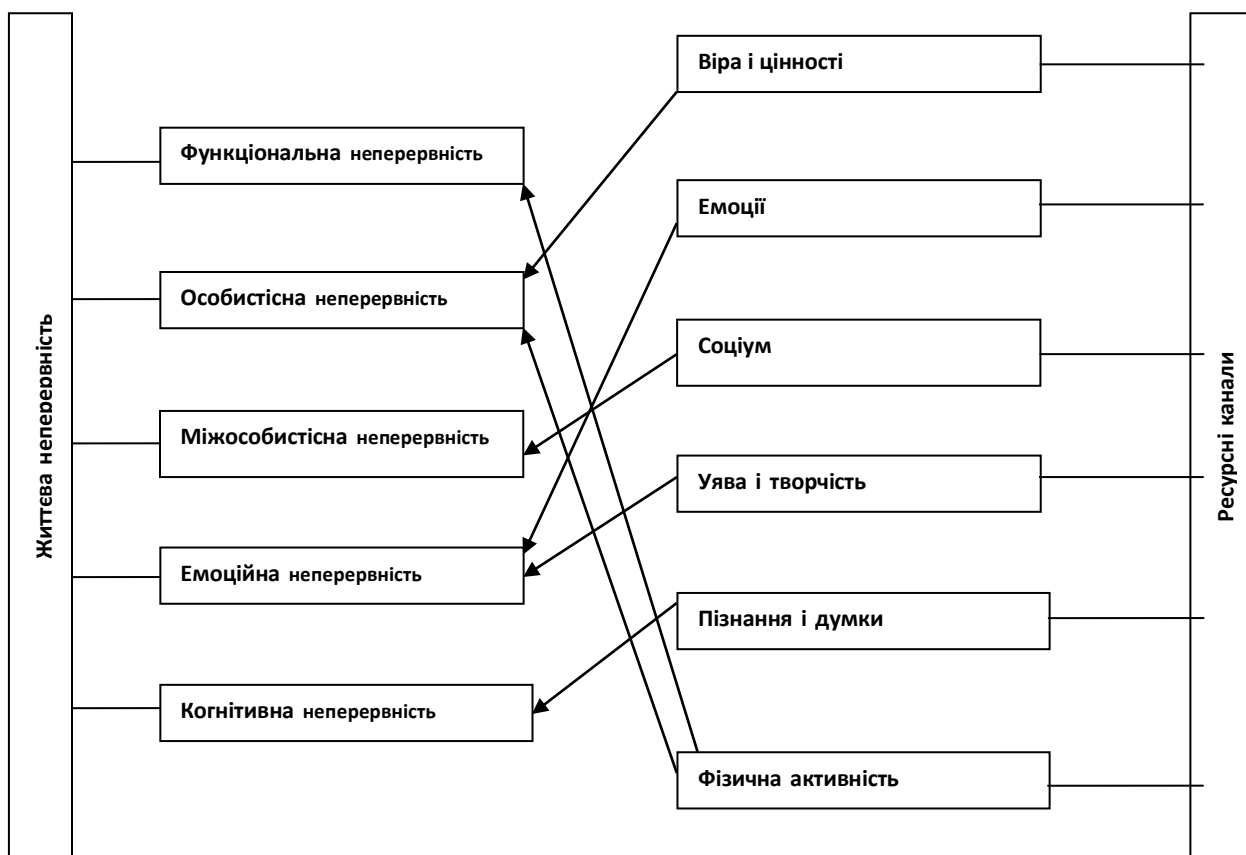
4. Imagination (уява і творчість). Ключову роль тут відіграє аналітична психотерапія за К. Г. Юнгом, що підкреслює роль символів та архетипів. Провідним психічним процесом тут виступає уява, що дозволяє створити нову, іншу суб'єктивну реальність, переконструювати ситуацію, надати нового звучання.

5. Cognition and thought (пізнання та думка). Царина когнітивної психотерапії, що зосереджена логічному мисленні, оцінюванні ситуації,



плануванні, аналізі проблем та їх вирішенні. Шокові стани, гострий стресовий розлад, та психологічна криза, що негативно впливають на процес мислення людини, часто змушують людину вважати себе такою, що втратила здоровий глузд. Саме тому важливо провести психоедукацію, та повернути людині впевненість у можливостях свого розуму після переживання травматичних подій.

6. Physical (фізична активність). Цей спосіб подолання наслідків травмування ґрунтується на активізації переживання тілесних аспектів, а саме відчуття за допомогою слуху, зору, нюху, дотику, смаку, тепла і холоду; болю і задоволення, орієнтування на місцевості, внутрішнього напруження або розслаблення. Фізичні заняття, релаксації, ходьба, фізичні зусилля або прогулянки – все це сприяє тому, щоб відновити суб'єктивне переживання вітальності. Як відомо, травматичні переживання можуть супроводжуватися відчуттям оніміння тіла, виходу з тіла, больової нечутливості, тому дуже важливо опрацювати ці дисоціативні прояви. Означені ресурсні канали в результаті активізації відновлюють життєву неперервність особистості і допомагають людині відновитися після травмуючих подій. Їх зв'язки показані на рис. 1.



**Рис. 1. Відновлення життєвої неперервності**

Як бачимо, активізація ресурсних каналів сприяє поновленню кількох видів неперервності, та таким чином підтримує процес поновлення життєвої неперервності особистості після переживання травматичних подій. Таким чином зростає суб'єктна активність особистості, що в контексті практичної роботи з ВПО, є профілактикою соціальної інвалідації.

Безперечно, з точки зору класичного наукового експерименту слід було б обрати певні методики та апробувати їх в окремих серіях індивідуально чи в групі. Однак наш практичний досвід та сучасні тенденції наукових розробок розвернули наш погляд в іншу сторону. Метою нашої дослідницької роботи є збагачення методичного інструментарію практичних психологів, соціальних працівників, волонтерів, педагогів тому слід зосередитися на виборі тих технологій, які в наших українських реаліях будуть не тільки ефективними, але й можуть бути практично реалізованими, виходячи з тих життєвих умов, в яких працюють спеціалісти з людьми, які

пережили травмуючі події. Тому ми в першу чергу проаналізували умови, в яких буде відбуватися імплементація технік психологічної допомоги та підтримки.

1. Найперше, на що ми звернули увагу – *дефіцит професійних підготовлених кадрів*. Як відомо, всі ВПО пережили травматичні події та багато з них мають потребу у психосоціальной підтримці. Кількість ВПО в Україні понад 1,5 млн, а кількість психологів, що мають додаткову спеціалізацію по роботі з травматичними переживаннями, вимірюється в кращому випадку кількома тисячами на всю країну, кадровий голод відчувають навіть військові (за останніми даними 670 психологів на 250 тисяч людей). Тому часто підтримку надають люди які або не мають базової психологічної освіти, або спеціальної підготовки у роботі з травматичними переживаннями (соцпрацівники, волонтери, педагоги, медики, парамедики). У зв'язку з цим різко зростає вірогідність ретравматизації чи вторинної травматизації ВПО, а також небезпека вікарної травми та вигорання у спеціалістів. У зв'язку з цим технології психологічної допомоги на наш погляд, мають бути:

- прості у використанні, щоб їх могли використати спеціалісти без досвіду роботи;
- прості для виконання, щоб їх могли виконати люди з обмеженими особистісними ресурсами;
- продуктивні – такі, які дають позитивні результати одразу;
- ресурсні- такі, які активізують особистісні ресурси виконавців.
- нетривалі за часом – ВПО найчастіше не можуть дозволити собі багато часу виділити на психологічну роботу, адже левову частку їх часу займають матеріальні проблеми, які стосуються задоволення базових потреб людини.

– придатні для використання у груповому форматі – групи в умовах кадрового дефіциту є найпростішим способом охопити велику кількість населення.

2. *Дефіцит матеріальних ресурсів.* Так як країна переживає і економічну кризу, кількість матеріальних ресурсів, які спрямовуються на психологічну допомогу і підтримку ВПО є обмеженою. Тому відповідно варто відбирати технології з дешевих матеріалів та невеликим їх об'ємом.

3. *Гендерна специфіка психосоціальної допомоги.* У першому національному репрезентативному дослідженні психічного здоров'я дорослих ВПО, проведеному у 2016 році, було виявлено, що поширеність ПТСР – 32% (22% чоловіків, 36% жінок), депресії – 22% (16% чоловіків, 25% жінок), тривоги – 17% (13% чоловіків, 20% жінок). Також був зафіксований високий рівень супутніх захворювань [1, с. 6]. Найбільший тягар взяли на себе саме жінки, адже часто саме вони з різних причин виїжджають на підконтрольну Україні територію й змушені повністю взяти на себе турботу про родину – дітей, літніх родичів, а часто й про матеріальне забезпечення. Окрім того, в нашій країні традиційно користувачами психологічних послуг є жінки, і залучати до участі чоловіків вкрай складно на практиці. Тому технології допомоги ВПО відповідно мають бути в першу чергу орієнтованими на жінок.

Отож особливості впровадження у практичну діяльність і визначили наші критерії відбору технологій, що були відібрані для апробації. Також ми створювали програму, орієнтуючись на принцип *травмачутливості*. ВПО найчастіше стикаються з рядом соціально-психологічних проблемам, а саме психологічні та соціальні втрати; втрата відчуття контролю над власним життям; втрата відчуття безпеки; зміна звичного способу життя; зміна уявлення про себе; надпильність; емоційна лабільність; порушення сну [10, с. 47].

Нами було розроблено послідовність роботи групи, тобто етапи роботи соціально-психологічної адаптації ВПО, а саме: 1) мотиваційний – визначення психологічних потреб учасників та мотивація ВПО до участі в роботі групи; 2) базовий – реалізація програми відновлення життєвої неперервності; 3) постпрограмний – психологічна підтримка спільноти для взаємодопомоги та взаємопідтримки, активізація суб'єктності учасників, сприяння особистісній самореалізації. У зв'язку з наведеними вище психологічними особливостями ВПО необхідно відстеження емоційного стану групи для гнучкого реагування, та повернення до практик і технологій стабілізації у разі активізації стресового стану, та важливості переходу до опрацювання травматичних переживань й інтеграції набутого досвіду лише за умови готовності учасників групи і психолога, а також сприятливої соціально-психологічної ситуації. Тому важливо в процесі роботи групи застосовувати методи суб'єктивної/об'єктивної оцінки стресу та запланувати їх включення в процес роботи. На нашу думку, основні компоненти групової сесії варто вибудовувати таким чином: визначення емоційного стану; дихальні стабілізаційні практики чи/та техніки медитації; рухова активність; творча робота; шерінг. В процесі реалізації усіх заходів роботи соціально-психологічної адаптації ВПО варто спиратися на *принцип суб'єктності* як основу збереження соціальної автономності та здатності до самозабезпечення.

Використання арт-терапевтичних методів має також виражений терапевтичний ефект, що робить дослідження *екологічним* щодо учасників процесу, які в процесі дослідження одержують позитивні емоції, що має особливе значення, коли ми працюємо з людьми, які пережили травматичні події. Таким чином, використання арт-методів у нашому дослідженні є цілком доречним.

Організаційно програма соціально-психологічної адаптації ВПО проводилася в формі відкритої арт-терапевтичної студії. Студійна відкрита

група структурована досить мало. В нашому випадку, хоча й були заздалегідь заплановані техніки, застосовувалися вони у вільному порядку та в поєднанні з іншими методами. Група не має постійного складу, будь-коли до групи можуть приєднатися нові учасники, і також перестати відвідувати її можна коли завгодно. Зважаючи на те, що життя у ВПО досить нестабільне (зміна квартири, роботи, сімейних обставин), така форма роботи, на нашу думку, є найбільш адекватною в даних умовах.

Мотиваційний етап є методологічно важливим, адже він направлений на реалізацію *принципу орієнтації на потреби* учасників. У рамках цього етапу важливо підібрати інструменти суб'єктивної/об'єктивної оцінки запитів потенційних учасників. Так як частина потреб є неусвідомленими, ми рекомендуємо уже на цьому етапі підібрати певну техніку арт-терапії, яка допоможе їх визначити. Також варто сконцентруватися на створенні мотивації для потенційних учасників для постійного відвідування групи. Цей етап є визначальним для формування програми соціально-психологічної адаптації, тому ми детально на ньому зупинимося.

Вибірку для проведення адаптації арт-технік склали 15 жінок з ВПО, від 38 до 70 років; за родом занять 3 домогосподарки, 1 безробітна, 11 пенсіонерок. Чоловіки так і не приєдналися, так як вони більш зайняті грошовим забезпеченням родин, окрім того в нашій культурі є обмежуючі стереотипи щодо відвідування психологічних груп чоловіками. Учасникам було запропоновано відповісти на запитання: «Які у Вас потреби на сьогоднішній день?», кількість відповідей не регламентувалася. 60% респондентів заявили, що найбільше потребують юридичної допомоги, тому що не можуть самостійно розібратися в темі своїх прав, щодо відшкодування матеріальних та моральних збитків в результаті проведення АТО. На другому місці (53%) учасники озвучили – житлове питання, тобто забезпечення житлом/соціальним житлом чи умови для купівлі житла. 40% респондентів заявили про потребу в матеріальній підтримці (речі, продукти, побутова

хімія, медичні препарати). 20% учасників також зазначили потребу в перекваліфікації та роботі.

У нас була робоча гіпотеза, що ВПО усвідомлюють потребу у психологічній підтримці, однак жодна учасниця не зазначила цього у опитуванні. На нашу думку, така ситуація пов'язана з низьким рівнем обізнаності населення. Наш досвід спілкування з іншими групами ВПО на різних масових заходах підтвердив цю тезу. Окрім того, у ВПО є проблеми з задоволенням базових потреб, тому, зрозуміло їх увага сконцентрована на вирішенні більш нагальних питань, пов'язаних з забезпеченням фізичного виживання. Не дивно також, що на групу прийшли виключно жінки, для України це звична практика, що в роботі у кризовий період, що в звичайній психотерапевтичній практиці. Жінки більше концентровані на своєму емоційному стані, та звертають увагу на зниження продуктивності в разі емоційних проблем.

Наприкінці заняття було запропоновано арт-техніку «Веселка». Техніка глибинна, не зважаючи на те, що виглядає простою. Вона активізує ресурсний канал творчості, допомагаючи налагодити зв'язок з колективним несвідомим. Асоціативно явище веселки пов'язано з поняттям дива чи чародійства, здивування, радості, віри у неймовірне, віри у гармонію всесвіту, надію на краще, захват і веселощі. Зображення веселки окрім терапевтичного (вікова регресія і переключення уваги на позитивні сторони життя) має і діагностичний потенціал визначення неусвідомлених потреб особистості. Так у малюнку відмічають не лише характер зображення самого явища, а й навколишній ландшафт, наявність ґрунту, флори й фауни, небесних об'єктів. Збідненість оточуючих елементів може розглядатися як наявність певних проблемних моментів у особистості, тунельне бачення власної життєвої ситуації. Техніка емоційно позитивна. Учасникам було запропоновано зобразити веселку на аркуші А4 фломастерами (мала бути пастель, однак були технічні нюанси) та олівцями. Методика спрямована на

активізацію глибинних ресурсів, адже метафорично райдуга – диво, оптична ілюзія, яка пробуджує радість, веселощі, сприяє регресії в дитячий вік з його здивуванням, вірою в чудо. Малюнки, де окрім самої веселки учасники першої групи зобразили в більшості інші різні деталі, додали землю, сонце, небо, рослини, склали лише 25%. В цілому респонденти просто зобразили веселку, що «висить» в просторі. К. Тейлор (К. Тейлор, 2002) витлумачує таку пустку на малюнку тим, що особа відчуває порожнечу в житті, відсутність позитивних емоцій, або відчуття захищеності та безпеки. Отож, ми можемо констатувати: *психологічні потреби, неусвідомлені і не артикульовані ВПО – позитивні емоції, відчуття захищеності та безпеки.*

В організації роботи людьми, які постраждали, важливо не тішити їх нереальними надіями. Тому варто прямо означувати межі своїх можливостей. Ми відразу зазначили, що участь у групі не передбачає отримання додаткових матеріальних ресурсів, але позитивні емоції, радість спілкування та нових друзів вони можуть тут здобути; на заняттях вони можуть відчувати себе у повній безпеці (завдяки реалізації правил групи), кожен отримує можливість розповісти про себе та свою історію – якщо захоче. Також ми звернули увагу на можливості самопізнання та самореалізації.

Саме після проведення мотиваційного етапу варто остаточно визначатися з наповненням програми, її часовими межами виходячи з тих конкретних умов і ресурсів, якими володіє психолог, робоча команда, організація, на базі якої проходять заняття та особливостями й потребами потенційних учасників.

Процес реалізації основного етапу групи соціально-психологічної адаптації та осмислення нашого досвіду використання арт-технологій для відновлення життєвої неперервності ВПО є простором для подальших досліджень.

**Висновки.** Відновлення життєвої неперервності, що складається з емоційної, функціональної, когнітивної, міжособистісної та внутрішньо



особистісної неперервності, може виступати фундаментом психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, що постраждали в результаті проживання пролонгованої травматизації. Життєва неперервність внутрішньо переміщених осіб може бути відновлена за рахунок активізації ресурсних каналів особистості (модель BASIC Ph).

Умовами імплементації технік психологічної допомоги наразі є дефіцит професійно підготовлених кадрів та матеріальних ресурсів, гендерна специфіка. Критерії добору арт-технік у програму соціально-психологічної адаптації ВПО ґрунтуються на умовам імплементації у практику та спрямовані на відновлення життєвої неперервності. Такими критеріями стали простота, продуктивність, ресурсність, реальність, нетривалість за часом.

Основними принципами підготовки групи соціально-психологічної адаптації є принцип травмачутливості, принцип суб'єктності, принцип екологічності, принцип орієнтації на потреби.

У процесі підготовки соціально-психологічної адаптації ВПО слід дотримуватися таких етапів, а саме: 1) мотиваційний – визначення психологічних потреб учасників та мотивація ВПО до участі в роботі групи; 2) базовий – реалізація програми відновлення життєвої неперервності; 3) постпрограмний – психологічна підтримка спільноти для взаємодопомоги та взаємопідтримки.

## Література

1. Байярд Р. Приховані наслідки конфлікту. Проблеми психічного здоров'я та доступ до послуг серед внутрішньо переміщених осіб в Україні. [Електронний ресурс] / Р. Байярд, Н. Махашвілі, Д. Джавахішвілі. – 2017. – Режим доступу: [https://www.international-alert.org/sites/default/files/Ukraine\\_HiddenBurdensConflictIDPs\\_UK\\_2017.pdf](https://www.international-alert.org/sites/default/files/Ukraine_HiddenBurdensConflictIDPs_UK_2017.pdf).

2. Венгер А. Л. Психологическая помощь детям и подросткам после Бесланской трагедии / А. Л. Венгер, Е. И. Морозова. – Владимир : Транзит-ИКС, 2009. – 150 с.
3. Вознесенська О. Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям : практич. посібник / О. Л. Вознесенська. – К. : Human Rights Foundation, 2015. – 50 с.
4. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практич. посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. – К. : Золоті ворота, 2015. – 148 с.
5. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до одужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / Д-р Джудіт Герман. – Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. – 416 с.
6. Колошина Т. Ю. Арт-терапия в терапии кризисных состояний личности и группы : дис. канд. псих. наук / Колошина Татьяна Юрьевна. – Ярославль, 2002. – 144 с.
7. Копытин А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / Александр Копытин – М. : Когито-Центр, 2014. – 204 с.
8. Корсунська В. Узагальнення досвіду надання допомоги внутрішньо переміщеним особам / В. Корсунська, Л. Єхалова. // Простір арт-терапії : зб. наук. праць. – 2018. – С. 4–20.
9. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методич. посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І. М. Біла., Г. П. Лазос ; за ред. З. Г. Кісарчук. – Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2016. – 234 с.
10. Сарджвеладзе Н., Беберашвили З., Джавахишвили Д, Махашвили Н. Травма и психосоциальная помощь // Режим доступу: <http://psychologdcpp.in.ua/psychology/files/file195.pdf>

11. Сигел Д. Майндсайт / Дэниел Сигел. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 336 с.
12. Тейлор К. Психологические тесты и упражнения для детей / К. Тейлор. – М. : Эксмо, 2002. – 210 с.
13. Трубавіна І. М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними / Ірина Миколаївна Трубавіна // Гібридна війна на сході України в міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції: зб. наук. пр. / [за заг. ред. В. С. Курило, С. В. Савченко, О. Л. Караман]. – Старобільськ : ДЗ “ЛНУ ім. Т. Шевченка”, 2017. – С. 320–342.
14. Lahad M. From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. [Електронний ресурс] / Mooli Lahad // Traumatology, Vol. 23 (1). – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <file:///C:/Users/121/Downloads/LahadM.fromvictimtovictor.pdf>.

### **Транслітераційний переклад літературних джерел**

1. Baiiard R., Makhshvili N. & Dzhavakhishvili D. (2017). *Prykhovani naslidky konfliktu. Problemy psykhichnoho zdorovia ta dostup do posluh sered vnutrishno peremishchenykh osib v Ukraini* [Concealed Consequences of the Conflict. Mental Health Problems and Access to Services for Internally Displaced Persons in Ukraine]. Electronic resource (ukr) Retrieved from: [https://www.international-alert.org/sites/default/files/Ukraine\\_HiddenBurdensConflictIDPs\\_UK\\_2017.pdf](https://www.international-alert.org/sites/default/files/Ukraine_HiddenBurdensConflictIDPs_UK_2017.pdf)
2. Venher A. L. & Morozova E. Y. (2009). *Psykhologhycheskaia pomoshch detiam y podrostkam posle Beslanskoi trahedyy* [Psychological assistance to children and adolescents after the Beslan tragedy]. Vladymyr: Tranzyt-YKS, 150 p. (rus).
3. Voznesenska O. L. (2015). *Resursy art-terapii na dopomohu vymushenym pereselentsiam : prakt. posibnyk* [Resources of art therapy for the

help of forced migrants : practice. manual]. Kyiv: Human Rights Foundation, 50 p. (ukr).

4. Voznesenska Olena & Sydorkina Maryna (2015). *Art-terapiia u podolanni psykhičnoi travmy : prakt. posibnyk* [Art Therapy in overcoming mental trauma: practice. manual]. Kyiv: Zoloti vorota. 148 p. (ukr).

5. Herman Dzhudit, D-r (2015). *Psykholohichna travma ta shliakh do oduzhannia: naslidky nasylstva – vid znushchan u simi do politychnoho teroru* [Psychological trauma and the way to recovery: the effects of violence – from domestic harassment to political terror]. Lviv: Vydavnytstvo Staroho Leva, 416 p. (ukr).

6. Koloshyna T. Yu. (2002). *Art-terapiia v terapii kryzysnykh sostoianyi lychnosti y hruppy : dys. kand. psykhn. nauk* [Art Therapy in the therapy of crisis states of the person and group : dis. PhD]. Yaroslavl, 144 p. (rus).

7. Kopytin A.Y. *Metody art-terapii v preodoleni posledstvyj travmaty cheskogo stressa*. [Methods of art therapy in overcoming the effects of traumatic stress]./Aleksandr Kopytin – M. Kogyt'o-Centr, 2014. – 203 s

8. Korsun'ska V. *Uzagal'neniya dosvidu nadannya dopomogy vnutrishno peremishheny m osobam*[Summarizing the experience of providing assistance to internally displaced persons] / V. Korsun'ska, L. Yexalova. // Prostir art-terapii. Zb. nauk.pacz. – 2018. – S. 4–20.

9. *Psykhologichna dopomoga dityam u kryzovyx sytuaciyax: metody i texniki: Metody chnyj posibnyk* [Psychological help for children in crisis situations: methods and techniques: Methodical manual]/Z.G.Kisarchuk, Ya.M.Omel'chenko, I.M.Bila.,G.P.Lazos; za red. Z.G.Kisarchuk – Vinny'cya, FOP Rogal's'ka I.O., 2016- 234 s.

10. Sardzhveladze N., Beberashvily Z., Dzhavaxyshvily D, Maxashvily N. *Travma y Psyhosocy'al'naya Pomoshh* [Trauma and Psychosocial Help]// Rezhy'm dostupu: <http://psychologcpp.in.ua/psychology/files/file195.pdf>

11. Sy`gel D. *Majndsajt [Mindsight]/ Dəny`el Sy`gel.* – Moskva: Mann, Y`vanov y` Ferber, 2015. – 336 s.

12. Tejlor K. *Psy`xology`chesky`e testy y` uprazhneny`ya dlya detej* [Psychological tests and exercises for children]/ K. Tejlor. – M.: y`zd-vo Əksmo, 2002. – 209 s.

13. Trubavina I. M. *Problemy` vnutrishn`o peremishheny`x osib v Ukrayini yak osnova vedennya vy`padku v social`nij roboti z ny`my`* [Issue internal changes in Ukraine as the basis of a vision in social work with them]/ Iry`na My`kolayivna Trubavina // *Gibry`dna vijna na Sxodi Ukrayiny` v mizhdy`scy`plinarnomu vy`miri: vy`toky`, realiyi, perspekty`vy` reintegraciyi;* [za zag. red. V. S. Kury`lo, S. V. Savchenko, O. L. Karaman]. – / Iry`na My`kolayivna Trubavina. – Starobil`s`k: Derzh. zakl. "Lugan. nacz. un-t im. T. Shevchenka ; [za zag. red. V. S. Kury`lo, S. V. Savchenko, O. L. Karaman]. – : DZ «LNU im. T. Shevchenka», 2017. – (zb. nauk. pr.). – S. 320–342.

**Відомості про автора:**

**Гундєртайло Юлія Данилівна** – молодший науковий співробітник  
Інституту соціальної НАПН України, м. Київ, Україна,  
[juligundertaylo@gmail.com](mailto:juligundertaylo@gmail.com)

**Information about the author:**

Hundertaylo Julia Danylivna – junior researcher at the Institute of Social and  
Political Psychology of NAPS of Ukraine, Kyiv, Ukraine,  
[juligundertaylo@gmail.com](mailto:juligundertaylo@gmail.com)