

УДК 159.923.2:378.22-051

## АРТТЕРАПІЯ У ВІДНОВЛЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Володарська Наталія Дмитрівна  
канд. психол. наук, старший науковий співробітник  
провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості  
імені П.Р.Чамати Інститута психології імені Г.С.Костюка НАПН України  
м. Київ, Україна  
[volodarskaya@ukr.net](mailto:volodarskaya@ukr.net)

### **Введення.**

Важкі економічні умови, емоційна напруга від наслідків військових дій в АТО призводять до фізичного, емоційного виснаження, втрати надії на поліпшення ситуації. Кризові ситуації породжують стани фрустрації, депресії, втрати сенсу життя, суїцидальні спроби. В кризових ситуаціях погіршується стан психологічного благополуччя особистості. Актуальність застосування арттерапевтичних методів відновлення психологічного благополуччя людей в сучасних умовах кризи, військового конфлікту збільшилась. В сучасних реаліях кризи в Україні, в економічній, політичній та інших сферах життя людини, постає питання розробки та адаптації методів розвитку психологічного потенціалу особистості, розвитку її ресурсів. Молодь знімає свою смерть, каліцтво, знаходячи в цьому розвагу. Актуальним в психотерапії кризових станів молоді постає питання відновлення та розвитку особистісного потенціалу для побудови планів відпочинку і праці.

**Метою** дослідження є підбір та розробка арттерапевтичних методів відновлення стану психологічного благополуччя особистості.

**Матеріали та методи.** Арттерапевтичні методи відновлення психологічного благополуччя підбирались для жінок переселенок. Досліджено ефективність проведення методик психокорекції емоційного стану 120 жінок, за проектом «Психологічна підтримка громадян України, постраждалих від анексії Криму та конфлікту на сході України» (« SUPPORT FOR UKRAINIAN CITIZENS AFFECTED BY THE ANNEXATION OF CRIMEA AND THE CONFLICT IN EASTERN UKRAINE», 2018р., проект №13. Клайпедського

університету (Литовська республіка), що відбувався упродовж 2019-2020 рр. Можливості арттерапії в процесі відновлення поширюються на ціннісно-смыслову сферу особистості; на соціально-перцептивну; емоційно-вольову; потребнісно-мотиваційну, які формують цілісність особистості. Саме ці сфери складають певний інтеграл застосування технік арттерапії, які мають спрямування на самоаналіз власних потреб особистості і на постановку цілей задоволення цих потреб. Техніки спрямовуються на чинники розвитку психологічного благополуччя особистості: самодетермінацію особистісних якостей (смыслових, вольових); гармонізацію смисложиттєвих орієнтацій; активізацію духовного потенціалу ; розширення світобачення особистості.

В роботі з групою переселенок використовувалось емпатичне вислуховування, переформування послань в діалозі один з одним, технологія казкотерапії, що допомагає створенню нового досвіду в поведінці учасників оповіді.

**Обговорення результатів.** Наслідки стресової ситуації – несприйняття позицій інших, відокремлення від хаосу і непорозуміння в найближчому оточенні. Спостерігалось відокремлення учасників групи від усталених сценаріїв власної сім'ї, родини батьків, майже усіх її членів, намагання знаходити нові стратегії, відмовлятися від небажаних планів (що нав'язані родичами або знайомими). В казці, яку створювали жінки формувався позитивний кінець. Важлива особливість написання казки – це акцент не на драматичні події, з протиставленням добра і зла, а на позитиву роль любові до життя, довіри до світу, прийняття себе та інших з усіма недосконалостями. Головна ідея казки – можливість змінити себе, своє ставлення, бажання, мрії, плани, стратегії досягнення них, та як наслідки цих змін - зміни інших.

Метафоричність сюжету казки як спільної дії допомагає учаснику діалогу у проходженні відокремлення, самостійності у виборі життєвих стратегій, усвідомленню власних потреб, прийняттю власної цінності, значущості. Це надає можливість набути сміливість відрізнитися від інших.

Казку можна намалювати, зліпити з пластиліну. Головним є обговорення фігур у малюнку чи скульптурі, фон на якому ці фігури створені. В процесі обговорення важливим є визначення усталених патернів поведінки, знаходження нових. Важливим є актуалізація потреб особистості, його позитивні реакції на певні елементи казкового сюжету. Жінки переселенки робили для себе відкриття про важливість для них тих чи інших моментів розваг, певної діяльності, пригадували деталі почуття психологічного благополуччя з їх минулого життя. Пісочна терапія дозволяла створити історію «Мій світ радості», в якій створювалась історія позитивних подій, вражень, що створюють почуття психологічного благополуччя. Жінки використовували сюжет мандрівок до інших країн, Це могли бути як реально існуючі країни для подорожі (як туристичний відпочинок), так і вигадані країни для неймовірних історій розваг і задоволень. Обговорення цих історій в групі виявляли можливості змін в житті жінок для задоволення їх потреб, відновлення психологічного благополуччя.

Торкання кінчиків пальців до піску відновлювали чуттєвість, активізували спогади з минулого (як приємні так і неприємні). Здивування жінок стосувалось відчуттів, які вони отримували під час створення історії в піску. Пісок проходячи крізь пальці відтворював картину відпочинку біля моря чи річки. Торкання мокрого піску викликало асоціації з мокрим снігом, весняною відлигою. Для когось це приносить задоволення, яке стає складовою почуття психологічного благополуччя. Узгодження внутрішніх усталених поглядів на позитивні переживання, щастя і емоційних реакцій на зовнішні подразники (звуки, запахи, форми тактильних подразників) допомагає розвитку почуття благополуччя. У кожного свої усталені уявлення про позитивне і негативне в житті. Завдяки обміну поглядами, реакціями у жінок формуються нові, іноді незвичні переживання, відчуття, думки.

Малювання того, що відчули, які переживання виникали під час створення історії, активізує фантазію особистості. Якщо пропонували загальний малюнок «Моє благополуччя», то жінки намагались зайняти більше місця для свого

зображення. Ці зображення були більш метафоричні, ніж реальні речі (зображення абстракції рожевого кольору, різнокольорові кола, веселки). Використовуючи клаптики тканини, створювали колажі своїх бажаних образів психологічного благополуччя. Озвучуючи свої роботи, жінки пояснювали «благополуччя – це щось м'яке, пухнасте, ніжне, як маленьке кошеня», «це сите, тихе життя», «моє благополуччя – пахуче, прозоре, як дорогий парфум», «моє благополуччя – це те завдяки чого я можу жити, існувати» і т. інше.

Певний культурний уклад формує уявлення про благополуччя. Це історично сталі, стійкі, типові риси побудови та змістовно наповнені нормативно-ціннісні конструкти, які притаманні певним соціальним групам та індивідам. Вони проявляються у матеріальних, ідеальних, організаційних та символічних компонентах їх соціального життя. За цими критеріями диференціювались особливості прояву позитивних емоцій, переживань жінок. Обговорення в групі цих почуттів, переживань, думок активізує пошук нових вражень, нових перспектив, нових життєвих цілей і стратегій їх досягнення. Процес обговорення породжує почуття психологічного благополуччя. Приналежність людини до певного осередку (зокрема, переселенців) створює основу для її ідентичності. Іноді це може не прийматись, заперечуватись, викликати злість, гнів, агресію. Спочатку жінки заперечували необхідність створювати групи, в яких вони могли б проходити реабілітацію («нічого це не допоможе», «краще б грошима допомогли», «нам потрібно працювати, щоб влаштувати своє життя на новому місці»). Після декілька зустріч, жінки почали проявляти інтерес до обговорювань своїх переживань, співчувати одна одній, надавати допомогу, радіти за певні досягнення (влаштування на нову роботу, отримання житла, нові знайомства, зміни в особистому житті та інше). Для деяких жінок все ж важко призвичаїтись до нового культурного осередку, залишається певна маргінальність (вийти з норм одного соціального оточення і перейти в інше не вдається). Це стає на заваді адаптації до змін («нам важко бачити незнайомі будинки, вулиці, згадуємо свої домівки», «за вікном бачу не свої дерева, які

були посаджені ще моїми батьками»). Жінкам важко змінити фокус уваги з негараздів на позитивне бачення світу.

Арттерапевтичні технології створюють уявний світ, нову історію в якій відтворюється нова реальність. Через ці уявні зміни створюється можливість відновити емоційно-психологічний стан особистості. Доповненням до завдань спільного малюнку ефективними стали вправи на зміну фокусу уваги. Коли учасниці змінювали свою увагу з героїв однієї історії на другу, відбувалась трансформація цінностей власної історії. Те, що було на першому місці, переходило у незначущі цінності. Зі зміною ієрархії цінностей відновлювалась емоційна чуттєвість, розширювалось бачення своїх проблем та проблем інших учасників групи переселенців.

В розвитку ресурсів особистості, яка опинилась в кризових ситуаціях, цінність таких технологій закладена в можливості виявлення та усвідомлення власних потреб людини. Будь який образ – це певна фігура в контексті. Образ – це завжди відображення певної потреби особистості, яку цей образ здійснює. Це присутнє в кожному малюнку і потреба спроектована в формі певної фігури. В малюнку проявляються фон і фігура та їх співвідношення, та час існування їх. Малюнок лише частка образу, що створює людина. Важливим є фон малюнка та місце з якого бачить зображену фігуру. Ці позиції бачення визначали особисту позицію учасників. Це важливий момент в усвідомленні того, що образ має різні плани і значення для особистості. Образи свого майбутнього важче утримувати (виникала емоційна напруга, роздратування, відчай, зневіра, смуток). Обговорювання учасниками свої емоційних станів давало змогу усвідомлювати свій стан, знижувало рівень напруги. Емоційні настрої, стани учасників визначаються і за кольоровим вибором. Контури зображень були прокреслені чорним олівцем, потім коричневою фарбою.

Таки чином, кольорові вибори в малюнку виявляють емоційні стани учасників. Неможливість прояву власних емоцій, не усвідомлення їх учасниками породжувало невпевненість у виборі фігур малюнку. Як результат виникало багато замальованих квадратиків, заштрихованого простору одним

кольором інших частин малюнка. Такі деталі малюнка характерні тим, що фігура не виокремлюється, що характеризує певну емоційний напругу, регрес, інфантильність (малюються “каляки-маляки”). Цей технічний рівень аналізу намальованого (повторні лінії, паралельні штрихи, тонкі чи жирні, чіткі чи розпливаються) дає змогу виокремити особливості емоційного стану учасників групи, їх проблемність в установленні контакту з іншими. Це допомагає в роботі з встановленням діалогу між учасниками групи і взаємодії їх зі своїми рідними, близькими, з суспільством. Виникають нові фігури напруги, або відсутність їх, що ускладнює діалог з іншими (“мені важко говорити з іншими”, “я не можу себе стримувати, хочу кричати, битись”). Проблемність контакту в малюнку відображені в зворотних штрихах (тобто повернення штриха до себе), круглих формах. Арттерапевтичні методи допомагають не лише усуненню симптомів посттравматичних та інших розладів, а й таких негативних наслідків травми як негативне самосприйняття, ненависть до себе, переживання власної нікчемності і сорому.

Аналіз індивідуального малюнку дає можливість виокремити один з восьми типів малюнку (за І. Ридом), що допомагає визначити стратегії роботи з проблемами учасників. Співставляючи тип малюнку з психологічним типом (за К. Юнгом), встановлюються характерні діади: мисленевий екстраверт – перераховуючий малюнок; мисленевий інтроверт – органічний малюнок; сенсорний екстраверт – емоційний малюнок; сенсорний інтроверт – гаптичний малюнок; емоційний інтроверт – імажинарний малюнок; інтуїтивний екстраверт – ритмічний малюнок; інтуїтивний інтроверт – структурний малюнок. Домінування, наприклад, інтуїтивний екстраверт і емоційний інтроверт пов’язано з особливостями соціальної ситуації, яку учасники хочуть переосмислити і знайти спосіб пристосування. Домінування інтуїтивної інтроверсії і інтуїтивної екстраверсії відповідає за досягнення нових можливостей. Інтуїція в цих типах є допоміжним засобом, який діє автоматично і не усвідомлюється. Допомогою стає можливість зрозуміти усталені стратегії

поведінки особистості і можливості їх змін в життєвих проблемних ситуаціях, нових законах і правилах поведінки.

Питання до учасників в процесі малювання, після завершення малюнка мають велике значення в інтерпретації. Робота з малюнком стає діалогом з тим, хто його намалював. Це привід до контакту не тільки з психологом, але й перш за все з учасниками групи. Аналізування малюнку дозволяє краще пізнати особливості психологічної підтримки, яку потребує особистість. Жінки переносять на героїв малюнка свої бажання, потреби, почуття. Домальовуючи нові деталі малюнка, жінки змінюють його сюжет. В цих змінах відбувається перетворення переживань. Перші фігури мали тонкі контури, наступні домальовані деталі вже були промальовані більш чітко, впевнено, з більшим натиском олівця і фарбою. В коментарях про ці доповнення жінки змінювали попередній образ малюнку, його трансформацію («мій герой краще буде сміливішим, активнішим», «не хочу, щоб мій герой був найгіршим серед інших»). Малюнок має і діагностичне і терапевтичне значення. В обговоренні визначаються проблеми кожного члену групи і можливості їх змін.

**Висновки.** Через мистецтво, культуру можливо активізувати процес відновлення психологічного благополуччя особистості. Арттерапевтичні технології допомагають адаптації до нових культурних норм, традицій, соціальної мобільності, налаштуванню на позитивні зміни в житті, соціальний статус.

Одним з методів розвитку ресурсів особистості, що застосовується в різних терапевтичних підходах є малюнок. Він базується на візуальному сприйнятті.

Спільний малюнок формує навички спілкування, взаємодії з іншими, що допомагає адаптації до нового соціального оточення.

Обговорення історій учасниць групи (казки, скульптурної композиції, колажів, малюнків) змінюють усталені погляди на життя, цілі, стратегії їх досягнення.