

Гундертайло Ю.Д.

м.н.с. лабораторії соціальної психології особистості,
(*Інститут соціальної та політичної психології НАПН України*)

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ВПО

За даними Міністерства соціальної політики України станом на січень 2021 року зареєстровано 1 459 170 внутрішньо переміщених осіб (ВПО) з тимчасово окупованих територій Донецької та Луганської областей та АР Крим. Для цих людей військовий конфлікт на теренах України є щоденною травмівною реальністю, адже на окупованих територіях у них залишилися родичі, друзі, майно, значимі місця на теренах рідних місць. Більшість з них втратили психологічне відчуття безпеки та значну частину власної історії, соціальної ідентичності. Кожне загострення на фронті призводить у них до підвищеної тривожності, загострення емоційної чутливості, нав'язливих думок про минуле, розбуджує тугу за рідними краєвидами. Відповідно гостро стоїть питання соціально-психологічного супроводу ВПО.

Для психологічної підтримки у жовтні 2020 ВПО Міжнародна організація з міграції (МОМ) відкрила гарячу лінію емоційної підтримки для мешканців Донецької та Луганської областей в рамках проекту "Нагальна гуманітарна допомога та підтримка раннього відновлення для громад, постраждалих внаслідок конфлікту на сході України, який МОМ впроваджує за фінансування від Бюро у справах населення, біженців та міграції Держдепартаменту США.

Проте важливо зазначити, що дана ситуація ставить перед спеціалістами, що задіяні в процесах соціально-психологічного супроводу, нові завдання та виклики, зокрема організації роботи в умовах повного/часткового локдауну, коли соціально-психологічна напруженість суттєво зросла та зросли

фінансові ризики, і відповідно, рівень тривожності серед ВПО значно підвищився.

Соціально-психологічний супровід ВПО може розглядатися як система заходів, спрямованих відновлення і корекцію психологічних процесів, суб'єктності як якості життєдіяльності у контексті особистісного зростання, функціональності особи, створення сприятливих умов та реалізації особистості. Власне основною метою соціально-психологічного супроводу ВПО ми вважаємо відновлення *особистісної автономності* ВПО, а саме здатності повністю самостійно організовувати свою власну життєдіяльність, бути суб'єктом свого життєтворення. ВПО в процесі переселення частково, іноді й повністю, втрачають навички самостійності або відчують свою невпевненість щодо своїх можливостей, мають низьку самооцінку, відчують розгубленість. Особливо характерна дана специфіка для мешканців компактних поселень.

Відповідно організація і реалізація соціально-психологічного супроводу ВПО має ґрунтуватися на розширеному, комплексному, травма- і гендерно-чутливому підході, адекватному реагуванні на нагальні потреби (Гундертайло, Ю. Д., 2017). Важливо, щоб система супроводу була клієнтоорієнтованою, міждисциплінарною та координованою, тобто опиралася на контексти часу і місця, країни, конкретної громади та організації й враховувала міжособистісні стосунки і характеристики особистості, що отримує соціально-психологічну підтримку.

Ми виділяємо *такі завдання соціально-психологічного супроводу ВПО*

1. Відновлення емоційної стабільності шляхом освоєння практик саморегуляції та психоедукаційних заходів.
2. Підвищення самооцінки.
3. Сприяння створенню мереж підтримки особистості, формування оновленого соціального капіталу.

4. Формування оновленої соціальної ідентичності, зокрема місцевої ідентичності.

Одним з важливих напрямків психологічної допомоги і супроводу ВПО і мігрантів в світі взагалі й в Україні зокрема, є арт-терапія. Використання методів арт-терапії є фактично незамінним у випадках, коли людина не здатна вербалізувати свій травмівний досвід (діти, люди похилого віку, особистості з особливими потребами.), так як тут розвинуто використання інших модальностей (звук, рух, малювання і т.д.)

Всесвітня організація охорони здоров'я замовила аналітичне дослідження, що було оприлюднене у жовтні 2019 за назвою «Які докази ролі мистецтва в покращенні здоров'я та благополуччя? Аналітичний огляд» (Fancourt Daisy, Finn Saoirse, 2019). Аналіз включав більше 3000 досліджень, серед них неконтрольовані пілотні дослідження, тематичні дослідження, дрібномасштабні перехресні обстеження, репрезентативні національні поздовжні когортні дослідження, етнографія всієї спільноти і рандомізовані контрольовані дослідження з різних дисциплін. У результаті було виявлено, що мистецтво має важливу роль в профілактиці захворювань, зміцненні здоров'я, лікуванні захворювань протягом усього життя. Автори рекомендують залучати мистецтво на індивідуальному, місцевому та національному рівнях та сприяти підтримці міжсекторального співробітництва у цьому процесі.

Обґрунтовано, за висновками авторів, також використання арт-терапії у практиці подолання наслідків травмівних подій, в тому числі у сфері психосоціальної підтримки мігрантів і ВПО. Використання мистецтва у різних формах зменшує тривожність, депресію та симптоми ПТСР (Tyreer RA, Fazel M.2014), сприяє збереженню особистісної ідентичності та інтеграції досвіду (Rubesin H.,2016), зменшує почуття безсилля та гніву (Kasahara-Kiritani M. et al., 2015); покращує соціальну інтеграцію, підтримує психічне здоров'я (Gopalkrishnan N., 2016). Також виявлено, що заняття мистецтвом

покращують якість життя у осіб, що пережили травмівні події, і у довготривалій перспективі (Diamond S, Shrira A. 2018). Доведено, що малювання в процесі арт-терапії поліпшує розуміння та осмислення травмівної події (Hass-Cohen N, Vokoch R, Findlay JC, Witting AB.,2018).

В Україні також застосовують арт-терапію у процесі психосоціальної підтримки ВПО та військових (Вознесенська О., Сидоркіна М. 2015; Гундერთайло Ю.,2017; Вознесенська О., 2019; В. Корсунська, Л. Єхалова, 2018). Серед ефектів називають підвищення самооцінки, зниження рівня стресу, усвідомлення власних ресурсів, налагодження взаємодії у групах, формування чутливості до партнера та себе.

Які ж аспекти супроводу важливо контролювати при використанні арт-терапії у соціально-психологічного супроводі ВПО? Спеціалісту перед початком робочого процесу варто задати собі такі запитання:

1. Чи не сприяє процес/алгоритм/обговорення стигматизації чи само стигматизації ВПО? Так як у суспільстві до сих пір зустрічається насторожене або й осудливе ставлення до переселенців, важливо ще в процесі підготовки роботи перевірити усі елементи щодо цього аспекту.
2. Чи є обрані методики арт-терапії травмочутливими ? Обираючи методики, варто пам'ятати, що люди, які пережили травму, мають потребу зокрема, у контролі, тому робота з розмитими контурами і зображеннями може викликати тривогу.
3. Чи готова людина/група прямо зараз опрацювати травмівні переживання? Для цього перед початком будь-якої інтервенції передбачити перевірку суб'єктивного переживання стресу (за шкалою від 1 до 10). Якщо людина/група визначають свій стрес на 4-5 балів, то опрацювання варто замінити на активізацію ресурсів людини/групи.

Таким чином, попри те, що арт-терапія є досить екологічним методом роботи взагалі (за рахунок тріадичності), з ВПО варто дотримуватися певних рамок.

Література

1. Гундертайло, Ю. Д. (2017). Арт-терапевтичні технології надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам / Ю. Д. Гундертайло // *Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : метод. рек.* / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. – 80 с. – С. 61–69.
2. Fancourt Daisy, Finn Saoirse What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Режим доступу: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>