

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

ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ

Збірник наукових праць
Випуск 1 (31)

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



Арт-терапевтична
АСОЦІАЦІЯ

Київ – 2022

УДК 159.9
ББК 84.5

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради ДВНЗ «УМО»
(Протокол № 11 від 30 листопада 2022 року)*

Редакційна колегія

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

М.Б. Перун, 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.В. Брюховецька,*

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

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

О.М. Скнар, 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, 2022

© Арт-терапевтична асоціація, 2022



Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій

Статті збірника традиційно присвячені проблемам теоретичної та методологічної будови арттерапії (перша рубрика), опису авторських методик та «живої» практики арттерапевтичного діяння (друга рубрика).

Видання підготовано за матеріалами ХІХ Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій», який було організовано та проведено ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у співпраці з Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України 17-18 червня 2022 р.

У статтях наскрізно розкрита тема травми та викликів воєнного часу у площині надання фахової психотерапевтичної допомоги. Зокрема, виокремлені та проаналізовані основні завдання які постають перед психологами під час війни, обґрунтовано основні критерії доцільності використання тіла як інструменту роботи психолога: доступність, дієвість, ефективність, практичність, простота, ресурсність. Розглянуто природу резильєнтності та визначено, як саме може відбуватися посттравматичне зростання, окреслено фактори, що впливають на можливість відновлення після проживання травмивних подій. Розкрито ключові аспекти арттерапевтичної роботи з селфі яка використовує всі творчі можливості арттерапії, пов'язані зі створенням візуальних образів. Представлено трактування травми втрати та її наслідків, впливу на дітей під час війни.

Презентовано результати практичного втілення психотерапевтичних технологій та програм реалізованих у роботі зі студентськими групами, освітянами України та широкій психотерапевтичній практиці. Закцентовано на специфічних проблемах реалізації завдання надання допомоги населенню у форматі груп підтримки. Читач має можливість ознайомитися з програмою «КОДи резильєнтності», яка дозволяє розвинути якості творчості, партнерської взаємодії, емоційної саморегуляції через залучення розумових навичок та здібностей; арттерапевтичними вправами «Ландшафт травми» та «Чотири поля», які дають можливість не лише переосмислити та пропрацювати травмивні події, а й напрацювати зразки конструктивної поведінки щодо долання емоційно гострих переживань, їх переосмислення, переоцінки і формування позитивних патернів у ставленні до ситуації,



до оточуючих, до свого внутрішнього світу; мультимодальним арт-терапевтичним методом – «Прогулянка з психологом», який дозволяє організувати терапевтичний процес без прив'язки до місця та часу, до погодних умов і віку клієнта. Обґрунтовано ефективність методів арттерапії у роботі з тривожністю, зокрема селективним мутизмом. Арттерапевтичні методи розглянуті як наскрізний об'єднуючий елемент загальних психолого-педагогічних умов розвитку соціальної взаємодії у дітей із селективним мутизмом.

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

М.Б. Перун



ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРОСТОРИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ

УДК 159.96

ЗДАТНІСТЬ ДО ВІДНОВЛЕННЯ У ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ТРАГІЧНІ ПОДІЇ

Рурик Галина,

*докторка філософії у галузі освіти, арттерапевтка,
завідувачка психолого-педагогічної лабораторії
інноваційних технологій розвитку особистості
миколаївського національного аграрного університету,
професійна членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Миколаїв)*

THE ABILITY TO RECOVER IN A PERSON WHO HAS EXPERIENCED TRAGIC EVENTS

Ruryk Galyna

*doctor of philosophy in education, art therapist,
Head of the psychological and pedagogical laboratory
innovative technologies of personal development
Mykolaiv National Agrarian University,
member of the NGO «Art Therapeutic Association» (Mykolaiv)*

В умовах війни перед особистістю постає питання не лише пережиття жакликих подій, а й можливого відновлення власного психічного здоров'я, відбудови соціального статусу та повернення втрачених ресурсів. У статті розглянуто механізми, що можуть підсилити травмівний вплив війни на особистість. Серед них є такі: ставлення до подій, елементи світогляду, сила та масштаб травматизації, несправедливість, неможливість протистояти травмівним обставинам тощо. У статті заторкнуто питання сенсу страждань (класифікація сенсів надана за Д. Літл), розглянуто природу резильєнтності та визначено, як саме може відбуватися посттравмівне зростання. Коротко окреслено фактори, що впливають на можливість відновлення після проживання страшних подій.

У статті піднімається одне із найважливіших питань: чи може фахівець, який став свідком або учасником травмівних подій, надавати кваліфіковану допомогу таким самим постраждалим внаслідок війни; що саме допомагає протистояти руйнівному впливові війни, яка пробуджує травми, що жили в українцях поколіннями, передаючись від батьків до дітей протягом тривалого часу.

Розглянуте явище, яке описував К.Г. Юнг, «поранений цілитель» та фактори, які здатні посприяти досягненню психологічного благополуччя після травмівної події, серед яких: здатність переосмислити ситуацію, досягнення внутрішньої автономії, здатність сприймати та надавати допомогу тощо.



Ключові слова: «травма», «травмівні події», «резильєнтність», «поранений цілитель» тощо.

In the conditions of war, the individual is faced with the question of not only surviving terrible events, but also the possible restoration of one's own mental health, the restoration of social status and the return of lost resources. The article discusses the mechanisms that can increase the traumatic impact of war on a person. Among them are the following: attitude to events, elements of worldview, strength and scale of traumatization, injustice, inability to resist traumatic circumstances, etc. The article touched on the issue of the meaning of suffering (the classification of meanings is given according to D. Little), considered the nature of resilience and determined how posttraumatic growth can occur. Factors affecting the ability to recover after experiencing traumatic events have been briefly outlined. The article raises one of the most important questions: can a specialist who witnessed or participated in traumatic events provide qualified assistance to those similarly affected by the war, which helps to resist the destructive impact of the war, which raises and awakens the traumas that have lived in Ukrainians for generations, being transmitted from parents to children over the centuries. The phenomenon described by K.G. Jung, the «wounded healer» and factors that can contribute to the achievement of psychological well-being after a traumatic event, were considered, including: the ability to rethink the situation, the achievement of internal autonomy, the ability to perceive and provide help, etc.

Keywords: «trauma», «traumatic events», «resilience», «wounded healer».

*«Ми часи не обираєм:
Живемо в них та вмираєм»
О. Кушнер*

Проблема. Здатність людини до відновлення після того, як вона пережила травмівні події наразі є однією із найактуальніших тем на сьогоднішній день. Також серйозним питанням є здатність фахівця, який також пройшов крізь травмівні події, пов'язані із війною, надавати допомогу особам, які пережили втрату близьких, руйнування домівки або інші страшні ситуації. Саме тому дана стаття є певною спробою розглянути значущі явища, які пов'язані із здатністю особистості до зцілення. Цікавим є, які саме психологічні механізми можуть допомогти людині впоратися із травмівними переживаннями, які фактори впливають на те, щоб ці механізми «спрацювали».

Мета статті: визначити умови, за яких фахівець-психолог матиме змогу, завдяки власному вмінню відновлюватись, надавати професійну допомогу постраждалим внаслідок війни.

Вклад основного матеріалу. Важливо визначитися із термінологією. У даному випадку, використовуючи термін «травма», я спираюсь



на визначення, що надається у DSM-5, де травма розглядається як результат «експозиції до смерті, загрози смерті, серйозного поранення або його загрози, сексуального насилля або його загрози, у такі способи: безпосередньо пережити, бути свідком, дізнатися про пережиття травми родичем або близьким другом, експозиція до подразливих деталей травми, зазвичай у часі виконання професійних обов'язків» [3, с. 23]. Якщо травмівна ситуація сталася з однією людиною або невеликою групою осіб, тоді можна сказати, що це – індивідуальний травмівний досвід, який, до того ж, не завжди призведе до посттравмівного стресового розладу. Тут також задіяні певні механізми та обставини, які дозволяють людині оминати цей ризик. Якщо подія сталася з великою соціальною групою, громадою, у даному випадку – цілою нацією, тоді травма є колективною. Такі травми актуалізують і особистісні травми, і сімейні травми. Як індивідуальна, так і колективна травма має віддалений вплив на майбутні покоління. Через дію певних механізмів, ми можемо визначити, наскільки сильним буде травмівний вплив на особистість/групу/наступні покоління через такі складові [3; 11, с. 12]:

1. Ставлення до події, що сталася. Чи має змогу людина, суспільство відкрито та вільно обговорювати події? Чи присутні/відсутні історії про те, що відбулося? Чи є табуйованими теми або певні деталі ситуації, яка відбулася? Сюди ж можна віднести нездатність емоційно відреагувати на ситуацію?

2. Елементи світогляду та ціннісних орієнтацій, які проявляються у комунікації, культурній спадщині, поведінкових постулатах та правилах. (Яким чином змінюються чи залишаються незмінними впродовж проживання та після пережиття травмівної ситуації).

3. Самі поведінкові стратегії, які проявляються під час та після події як у однієї людини, так і в групах, а також – у цілих поколіннях. (Наприклад, впродовж багатьох поколінь українське населення, яке пережило Голодомор, продовжує накопичувати та зберігати їжу, загодовувати дітей і постійно хвилюватися «чи не голодна дитина»).

4. Сила та масштаб травматизації.

5. Несправедливість.

6. Неможливість протистояти травмувальній силі обставин. (Якщо людина не змогла зреагувати так, як потім вважала за належне, якщо не могла себе захистити, травма може викликати ПТСР).

Травмівні ситуації викликають сильні почуття та ставлять перед людиною низку екзистенційних питань. Страждання, через які людина проходить, можуть або зруйнувати її життя, або надати нового сенсу для його продовження.



Про цінність страждань багато писали у релігійних та філософських працях. Д. Літл, проаналізувавши філософські та релігійні трактати, визначив чотири сенси страждань:

- страждання як покарання за певні вчинки;
- страждання як трансформація, завдяки якому людина змінюється на краще;
- страждання, як навчання, що допомагає збагнути щось нове;
- страждання вікарне, коли людина приймає страждання на користь або замість когось [9].

Річард Г. Тедеші та Лоуренс Г. Калхоун [1, с. 27] зазначають, що внаслідок страждань відбувається духовне зростання, якого людина не може здобути іншим шляхом. Вони впевнені, що травмівне зростання – безперервний процес, а не результат травми. Але при цьому слід зауважити, що зміни та трансформації, які відбуваються із особистістю, походять не від самих страждань або від досягнень, а через усвідомлення. Страждання можуть супроводжувати людину не лише у травмівних подіях, а й у кризових, екзистенційних процесах, які відбуваються із нами у певні періоди життя. Ф. Ніцше, розмірковуючи над темою страждань, вважав що без них життя стало би беззмистовним і втратило свою цінність. Одна із найвідоміших його фраз «Хто має “навіщо” жити, може витримати будь-яке “як” стала такою завдяки засновнику логотерапії, В. Франклу, який визначив, що ключовою життєдайною силою є потреба у сенсі. Віктор Франкл говорив, що страждання може бути своєрідним трампліном, що спонукає знайти цей сенс.

Отже, питання змін, які призводять до трансформації особистості, до своєрідного відродження людини, піднімалось досить давно. У психологічній науці та практиці явище психологічної відновлюваності почали ретельно досліджувати в 70-х роках ХХ століття. Тема посттравмівного зростання переплітається з явищем «психологічної відновлюваності». Термін «резильєнтність» пов'язаний із явищем відновлення психіки після травмівних подій. Вперше про нього заговорила Еммі Вернер, визначаючи, що психологічна відновлюваність (resilience) – є процесом доброї адаптації при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією, небезпеками чи значним стресом [3, с. 15; 4; 12]. Вона зазначає, що резильєнтність не є надзвичайним явищем. Ф. Лозель вважав, що резильєнтність позначає здатність людини повертатися до повноцінного життя у складних умовах, і це явище є значно більшим, ніж просто «подолання». Можливо тому, що позитивний результат особистість отримує саме не «завдяки чомусь», а «попри все»,



і, справді, як міфічний фенікс, постає із попелу. Р. Тедеші та Л. Калхоун підкреслюють, що резильєнтність полягає не лише у досягненні рівноваги, це є надбання певних нових висот, підвищення функціональних компетенцій, що можна назвати «посттравмівним зростанням» [4; 9; 12]. Це дає людині змогу перевищити свій попередній рівень, принаймні в окремих сферах. Людина не просто вижила, а й значуще змінилася порівняно зі своїм попереднім станом. Бачення цих науковців відображене в опитувальнику посттравмівного зростання (The Post-traumatic Growth Inventory (PTGI)), який містить 5 субшкал: ставлення до інших; нові можливості; особистісна сила; духовні зміни; цінування життя.

Слід підкреслити, що резильєнтність зовсім не означає, що людина не буде відчувати біль, переживати гнів, сум тощо. Емоції є частиною нашого життя, і поки людина їх відчуває, живе повноцінно, глибоко їх переживаючи.

Розвиваючи дану тему, С. Джозеф виділяє три виміри такого зростання: стосунки, погляд на себе, життєва філософія. Т. Титаренко визначає посттравмівне зростання через антикрихкість, що забезпечує постійне самонавчання, продуктивнішу взаємодію із собою, світом, іншими людьми [3; 6].

Також було виявлено, що здатність до психологічної відновлюваності не є вродженою рисою або певною особливістю. Це – сукупність поведінки та думок і майже кожен може навчитися відновленню [4; 12].

Визначають такі фактори, які впливають на здатність до відновлення:

- здатність складати реалістичні плани;
- вміння діяти за планом та адаптуватися до умов ситуації, що склалася, щоб у подальшому мати змогу реалізувати бажане;
- оптимістичний погляд на життя, віра в себе, вміння довіряти собі та турбуватися про себе;
- вміння встановлювати доброзичливі взаємини із оточуючими, підтримувати відносини із значущими Іншими;
- вміння допомагати та просити про допомогу, приймати турботу та турбуватися;
- здатність управляти власними емоціями, потягами, бажаннями;
- вміння розуміти, на що неможливо вплинути, чим неможливо керувати й при цьому – здатність приймати рішення та діяти згідно ним, якщо є така можливість;
- здатність прийняти той факт, що єдине незмінне у житті – це зміни;



- вміння спостерігати за собою, досліджувати себе та цікавитися власними внутрішніми процесами;
- пошук додаткових ресурсів та самозміцнення.

Поступово просуваючись до проблем психолога, психотерапевта який також переживає критичні ситуації й травмівні події, та його здатності надавати кваліфіковану допомогу клієнту, слід торкнутись явища, яке має назву «пораненого цілителя». Досвідченому психологу відомо, що він «лікує» клієнта не стільки методами та прийомами, скільки собою. Психолог, як і будь-яка людина, може страждати, переживати складні ситуації, відчувати невпевненість і відчай. Але він не просто теоретично знає, як справлятися із цими станами, він вже має певний досвід подолання травмівних переживань та вирішення складних ситуацій. І тут ми наголошуємо не на тому, що він ділиться досвідом, «як» це робити, він є втіленням того, що вижити, загалом, можливо. І не лише вижити, а здобути перемогу над обставинами, піднятися на інший рівень, змінивши якість життя на краще. «Лише поранений може зцілювати» – писав К.Г. Юнг.

У психоаналізі феномен «пораненого цілителя» детально описаний Девідом Седжвіком у праці «Поранений цілитель: контрперенос у практиці юнґіанського аналізу» [10]. Автор зауважує, що лише через справжню «зустріч» психотерапевта і клієнта, коли біль клієнта резонував із тими переживаннями, які відчував терапевт (феномен контрпереносу), можна надати допомогу. Постає архетипна діада «Поранений – Цілитель» (за А. Гюґгенюлем-Крейгом, під час зустрічі терапевта та клієнта, останній має змогу звернутися до свого власного досвіду самоцілення. Ніби пробуджуються внутрішні сили, підключаються ті ресурси, які є у кожної людини). Звісно, психологу, психотерапевту важливо мати досвід перебування у ролі клієнта, тому що таким чином відбувається робота над власною «пораненою» частиною. «Цілитель» у фахівці зростає через навчання, підвищення кваліфікації та супервізії, які є обов'язковими для його подальшого професійного зростання. Терапевт не може ідентифікувати себе лише із «Цілителем», заперечуючи власну поранену частину. Якщо це станеться, він спровокує таке саме заперечення у клієнта, але той не зможе «віднайти» у собі цілющу частину, ту, яка допоможе дістатися до ресурсів та досвіду відновлення. На цьому наголошує й Мартін Шмідт, який підкреслює необхідність для терапевта бути у контакті із власними «пораненими частинами». Ролло Мей, досліджуючи цей феномен, також зазначав, що зцілювати іншого ми маємо змогу лише завдяки власним ранам. Розмірковуючи над цією темою, він писав, що, мож-



ливо, та проникливість, яка приходить до нас завдяки нашій боротьбі із власними проблемами, дозволяє нам виражати емпатію, креативність та співчуття. Тобто лише власний біль дає можливість проявити найщиріше співчуття та можливість зцілити іншого не лише через надання вчасної кваліфікованої допомоги, а й через своєрідний приклад вміння відновлюватися навіть після страшних подій у нашому житті. Звісно, терапевт має вирішити, чи буде він відкрито говорити про власний травмівний досвід та переживання. Це далеко не завжди доречно. Але існування власних перемог над страшними обставинами вже стає значущою складовою для того, щоб клієнт отримав доступ до власних життєдайних ресурсів. А. Адлер, також досліджуючи дану тему, наголошував, що бути пораненим, означає активувати у собі сили до зцілення, отже, своєрідна мета страждання – допомогти людині пізнати власну силу та здатність до відродження та самозцілення.

Отже, можна сказати, що психолог, психотерапевт, який отримав необхідні знання із травматерапії, а також пережив травмівні події війни та зміг відновити свої сили, перетворити цей досвід собі на користь, стає справжнім цілителем для травмованого клієнта.

Яким чином можна допомогти клієнту віднайти у собі здатність до самозцілення, прокласти стежку до свого «Цілителя»?

Існує безліч моделей, які описують як процес, так і методи надання допомоги травмованій людині [11]. Більшість з них фахівці знають і використовують у своїй повсякденній роботі, тому що, наприклад, вміння приймати клієнта беззаперечно, не оцінюючи та не засуджуючи, саме по собі вже є цілющим. Клієнти з часом звикають до того, що психолог, терапевт схвально ставиться до обговорення як приємних емоцій та подій, так і неприємних. Більш того, сміливість зізнатися у певних вчинках та рисах з боку клієнта дають йому змогу як людині, що прийшла по допомогу, навчитися приймати себе, довіряти собі та бачити у цих вчинках та рисах щось значно більше, ніж «прийнятне» чи «неприйнятне» для суспільства.

У роботі із клієнтами, які пережили травмівні події, можна використовувати, наприклад, THRIVE-модель (thrive (англ.) – процвітання), запропоновану Джозефом [3, с. 46-47]. Дана модель включає в себе:

- Taking stock (інвентаризація): психолог, психотерапевт повинен переконатися, що клієнт у безпеці, а потім надати допомогу у навчанні та засвоєнні технік саморегуляції за допомогою найдієвіших та простих технік.

- Harvesting hope (збирання врожаю надії): допомога клієнтові у тому, щоб навчитися сподіватися на краще, будувати плани



на майбутнє, бачити ресурси, які залишились та знайомити із історіями людей (чи людьми) які пережили подібні події, але впоралися та продовжили жити далі.

- **Re-authoring** (ре-авторизація): написати власну історію, автобіографію чи казку, яка допоможе подивитися на ситуацію під іншим кутом, щоб знайти перспективу та залучити ті ресурси, які ще не було залучено.

- **Identifying change** (ідентифікація змін): психолог, терапевт навчає свого клієнта бачити власну динаміку змін. Звісно є опитувальники, які допомагають відзначити посттравмівне зростання, але є й інші, якісні показники зміни стану клієнта.

- **Valuing change** (ціннісні зміни): дозволяють не лише розширити горизонти та розвинути впевненість у нових пріоритетах, а й починати відчувати, бачити сенс не лише і не скільки у подіях, скільки у здатності їх пережити. Це етап, на якому людина може прийняти той факт, що погані події трапляються в житті хороших людей, що біда та страждання – це не завжди «покарання». Саме тому питання «за що?» треба перетворити на питання «для чого?» і визначити власний сенс події.

- **Expressing change in action** (дієві прояви змін): починати жити, активно будуючи своє життя, повертаючи собі здатність планувати, робити вибір, йти згідно з планом до поставленої мети, але при цьому пам'ятаючи про пріоритети та про власні сили та можливості.

Т. Титаренко [9; 11, с 92] визначає такі передумови, що сприяють досягненню психологічного благополуччя після травмівної події:

- 1) здатність переосмислювати травмівні переживання;
- 2) досягнення внутрішньої автономії;
- 3) здатність приймати і надавати допомогу;
- 4) підвищення продуктивності, самоефективності;
- 5) активізація креативності і відповідальності у ставленні до власного життя.

Було помічено, що у роботі з клієнтом, на долю якого випало пережити травмівну подію, велике значення має не лише наявність довірливих стосунків, чітких умов роботи, а й розуміння того, що саме буде відбуватися у роботі. Клієнти запитують прямо або зацікавлено підтримують бажання психолога ознайомити їх із алгоритмом роботи, яким фахівець керується, часто записують пояснення симптомів та станів, з якими стикаються, просять додаткові матеріали, які дають змогу глибше ознайомитися із проблемами, через які вони були вимушені звернутися до психолога. Велика увага також приділяється навичкам саморегуляції, засвоєнню та впровадженню у звичне життя



більш адаптивних форм поведінки. Клієнти часто запитують, чи є у терапевта досвід переживання подібних подій, у яких умовах живе терапевт та яким чином справляється із тими чи іншими труднощами. Психологу важливо бути «надійною опорою» та людиною, яка здатна витримати напруження клієнта.

Також у роботі із клієнтом, який пережив травмівні події, необхідно особливу увагу приділяти ресурсам, їх надбанню та відновленню. Саме віднайдення внутрішніх та зовнішніх ресурсів є головним завданням, яке дозволяє запустити процес психічного відновлення. Без ресурсного наповнення клієнт не матиме змоги опрацювати власний травмівний досвід, а без цього клієнт не збереже здатність до відновлення внутрішньої рівноваги. Важливо створити безпечний простір для роботи із травмівними спогадами та переживаннями.

Висновки.

1. Психологічна відновлюваність, резильєнтність є радше нормою, ніж винятком, вона може розвиватися, оскільки є не рисою, а сукупністю думок та дій, процесом;

2. Психологи як фахівці відіграють важливу роль у цьому індивідуальному процесі, але не можна недооцінювати й роль самих людей та спільноти;

3. Г. Калхоун і Р.Г. Тедеші зазначили, що зростання після травми походить не від травми, а із сутності людини, із процесу її боротьби з подіями та їх наслідками, з осмислення того, що сталося.

4. Фахівець, який пережив травмівні події та зміг зцілитися може бути ефективним у своїй спробі допомогти «пораненому» клієнтові. Він є втіленням людини, чий досвід вказує на можливість пережити найстрашніше горе і не втратити сенс життя.

5. Психологу, психотерапевту важливо розуміти, що зростання має обов'язково статися або не статися. Але не можна працювати із перспективи «хвороби», тому що у цьому випадку можна не помітити зростання. Завдання психолога – навчити клієнта помічати найдрібніші позитивні зміни у самопочутті, житті та поведінці.

6. Поглиблюють переживання, «капсулюють» травму та можуть не дати можливості проявитися травмівному зростанню такі чинники:

- замовчування, заперечення, зменшення значущості трагедії, яка сталася. Неможливість говорити про неї правду, тяжіння до самозвинувачень, осуду та сорому;

- особливості поведінкових стратегій, які почали проявлятися як певні механізми, спрямовані на зменшення тривоги через підсилення контролю;



• зміна світоглядних позицій (загальна недовіра до людей, влади або осіб, які її втілюють, розчарування у системах та світові загалом), зміна пріоритетів, зростання цинізму тощо.

Література:

1. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. *Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник*. Київ: Золоті ворота, 2016. 202 с. Вид. 2-е: випр. та доповн.

2. Калшед Д. *Внутренний мир травмы: Архетипические защиты личностного духа* / пер. с англ. В. Агаркова, С. Кравец ; под ред. В. Калиненко ; науч. ред. Е. Щербаковой. Москва : Академический Проект, 2001. 368 с. URL: <https://www.rulit.me/books/vnutrennij-mir-travmy-arhetipicheskie-zashchity-lichnostnogo-duha-read-414248-13.html> (дата звернення: 16.09.22).

3. Климчук В. О. *Психологія посттравматичного зростання : монографія* / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/klymchuk-mono-2020.pdf> (дата звернення: 14.09.22).

4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. Максименка С. Д. К. : 2018. Вип. 14. С. 26–64. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/715941/2/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BA%D0%B02018\(%D1%823%D0%B2%D0%B8%D0%BF14\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/715941/2/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BA%D0%B02018(%D1%823%D0%B2%D0%B8%D0%BF14).pdf) (дата звернення: 17.09.22).

5. Лазос Г. П. Особливості емоційних станів волонтерів – психологів/ психотерапевтів у стосунках з постраждалими. *Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі: монографія*/ З. Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : Видавничий Дім «Слово», 2017. С. 154–176. URL: https://lib.iitta.gov.ua/708934/1/%D0%9A%D0%9E%D0%9B%D0%95%D0%9A%D0%A2%D0%98%D0%92%D0%9D%D0%90_%D0%9C%D0%9E%D0%9D%D0%9E%D0%93%D0%A0%D0%90%D0%A4%D0%AF_%D0%9A%D1%81%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA_.pdf (дата звернення: 18.09.22).

6. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений. *Психологический журнал*. Т. 26, № 6. 2005. С. 87–99. URL: https://studme.org/141909/psihologiya/fenomen_zhiznestoykosti_lichnosti_stressovyh_situatsiyah (дата звернення: 16.09.22).

7. Махнач А. В. Жизнеспособность как междисциплинарное понятие. *Психологический журнал*. 2013. Т. 34. № 5. С. 69–84.

8. *Опросник «SACS» (С. Хобфолл)*. URL: https://studref.com/309760/psihologiya/diagnostika_strategiy_preodoleniya_stressovyh_situatsiy_sacs_hobfoll_adaptirovannyy_vodopyanovoy_starch (дата звернення: 18.09.22).



9. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи*. навчальний посібник. Том 2 / Заг. ред. Н. Пророк. Київ: ОБСЄ, 2018. 240 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf> (дата звернення: 17.09.22).

10. Сэджвик Д. *Раненый целитель: контрперенос в практике юнгианского анализа*. Київ: Изд-во КДУ, Добросвет, 2007. 232 с. URL: https://royallib.com/read/sedgvik_devid/ranenyi_tselitel_kontrperenos_v_praktike_yungianskogo_analiza.html#0 (дата звернення: 15.09.22).

11. *Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія* / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf (дата звернення: 19.09.22).

12. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 6, Т. 2, 2016. С. 160–165. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=nvkhп_2016_6\(2\)__30](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=nvkhп_2016_6(2)__30) (дата звернення: 19.09.22)



З ДОСВІДУ ПРОВЕДЕННЯ ГРУПИ ПІДТРИМКИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ

Сергієнко Ірина,

*членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація»,
доцентка Черкаського національного університету
імені Богдана Хмельницького (Україна-Канада)*

FROM THE EXPERIENCE OF HOLDING A SUPPORT GROUP USING ART THERAPEUTIC METHODS

Serhiienko Iryna

*a member of the NGO «Art Therapeutic Association»,
Associate Professor of Cherkasy National University
named after Bohdan Khmelnytskyi (Ukraine-Canada)*

Статтю присвячено опису досвіду проведення онлайн групи підтримки українських студентів та випускників психологічних спеціальностей ЗВО у червні-вересні 2022 року. У статті розкрито специфічні проблеми реалізації завдання надання допомоги населенню шляхом професійно працюючої групи підтримки. Автор спирається на досвід міжнародних онлайн груп підтримки під фасилітацією Д. Сіммонс на основі використання нею методів експресивної терапії. У статті представлено визначення поняття «група підтримки», розкрито цілі та основні завдання такої групи, охарактеризовано відмінності від терапевтичних спільнот, а також описано специфіку застосування арттерапевтичних вправ у групі підтримки. Емпіричний матеріал, презентований у статті, висвітлює умови, технічні та часові характеристики групи підтримки, проведеної І. Сергієнко та Н. Невмержицькою протягом червня – вересня 2022 року. Автором надано перелік основних арттерапевтичних технік, які було використано в процесі роботи групи. Мета застосування арттерапевтичних малюнків у групі психологічної підтримки – допомога учасникам у рефлексії власних почуттів, відчуттів, переживань, емоційних станів. Образи спонтанних малюнків опосередковують процес самоусвідомлення та прискорюють емоційне зцілення особистості. У статті зазначається важливість безоцінного зворотного зв'язку. Реакція учасників групи підтримки вільна від критики та когнітивної інтерпретації творчих робіт інших членів групи. Завдяки цьому у спільноті створюється атмосфера безпеки та довіри. Учасники діляться своїми почуттями та досвідом подолання негативних станів, спричинених воєнною травмою. У групі розвивається співпереживання, бажання підтримати тих, хто страждає від сильних негативних почуттів після пережитих подій. Взаємопідтримка виходить на перше місце у такій групі. Цінним моментом групи підтримки є можливість говорити про особисті ресурси, а саме: ресурси прийнят-



тя, подяки, відпускання, посттравмівного зростання та інші. Учасники розмірковують про власну здатність до прощення, прощання, навчання чогось нового. Членам групи підтримки подобається ділитися з іншими учасниками інформацією про особисті коупінгові стратегії, індивідуальні способи нейтралізації наслідків травмівного досвіду.

Ключові слова: психологічна допомога, група підтримки, арттерапія, арттерапевтичні методи, коупінгові стратегії, особисті ресурси, професійний інструментарій.

The article is devoted to the description of the experience of conducting an online support group in wartime for students and graduates of psychological specialties. It reveals the specific difficulties of implementing the task of providing assistance to the population by the method of a professionally working support group. The author draws on the experience of international support groups conducted by D. Simmons based on the use of methods of expressive therapy. The article presents the definition of the concept of «support group», reveals the goals and main tasks of such groups, characterizes their differences from therapeutic communities. The empirical material presented in the article shows the conditions, technical and temporal characteristics of the support group conducted by I. Sergienko with cotherapist N. Nevmerzhitska during June-September 2022. The author named the main art therapy techniques that were used in the work of the support group. The purpose of using art therapy drawings in a psychological support group is to assist participants in reflecting their own feelings, sensations, experiences, states. Images of spontaneous drawings mediate the process of self-awareness and accelerate the emotional healing of the individual. The article notes the value of non-judgmental feedback. The reaction of support group members is free from criticism and cognitive interpretation. An atmosphere of security and trust is created in the group. Participants share their feelings and experiences of overcoming negative conditions caused by war trauma. The group develops empathy for each other, a desire to support members who suffer from strong negative feelings. Mutual support comes to the fore in such a group. A valuable point of the support group is the opportunity to talk about personal resources. Among them are: resources of acceptance, gratitude, letting go, post-traumatic growth and others. Participants reflect on their ability to forgive, say goodbye, learn something new. Members of a support group like to share information about personal coping strategies with other participants, about individual ways to neutralize the consequences of traumatic experiences. A useful form of work in a support group are also some exercises aimed at self-regulation. They help to reduce the level of emotional stress among group members and increase efficiency. Participants who regularly attend support group meetings notice noticeable improvements in sleep and mood. The authors emphasize that for students of psychology and graduates of the psychological specialty, direct participation in the work of a support



group is of additional importance. Future professionals can learn new methods of providing psychological assistance and expand their arsenal of effective professional tools. The authors believe that the prospects for the study may consist in a theoretical and methodological study of the possibilities of using art therapy techniques in psychological support groups.

Key words: psychological help, support group, art therapy, art therapy methods, coping strategies, personal resources, professional tools

Проблема. Події сьогодення спонукають психологів України та всього світу шукати шляхи надання фахової допомоги особам, що отримали психотравми різного ступеня складності. Тривалий час підготовка майбутніх психологів відбувалась у напрямку оволодіння методами діагностичної та психотерапевтичної роботи. Водночас реалії теперішньої практики психологічної допомоги засвідчили необхідність доповнення і розширення методів за допомогою включення проміжних форм роботи з постраждалими. Світовий досвід фахівців з відновлення психологічного здоров'я у осіб із психотравмою відкрив такий напрям, як групи підтримки. Цей метод зазвичай застосовувався у допомозі окремим групам людей, які потрапили в екстремальні ситуації (природного, техногенного, соціогенного походження).

Специфіка сьогоденньої ситуації для психологів, полягає в тому, що усе населення України тою чи іншою мірою пережило психотравмуючий вплив війни, який залишає по собі різні психологічні наслідки. Другим складним моментом є те, що самі українські психологи, надаючи допомогу своїм співгромадянам, несуть у власній психіці сліди загальної травмівної ситуації і потребують фахового супервізорського супроводу. Третьою рисою сучасної ситуації діяльності психологів є необхідність використання онлайн роботи з постраждалими, що значно відрізняється від «очної» взаємодії.

У розробці такої форми, як група підтримки, нами було застосовано досвід співпраці з психологами експресивного та психодраматичного напрямів. Серед представників інтегративного підходу для нас виявилася дуже корисною робота Данієли Сіммонс (D. Simmons [2]) – онлайн форма групи підтримки для психологів у період пандемії COVID-19 (2020-2021 рр.). Данієла Сіммонс є авторкою методу «теледрама», директоркою Expressive Therapies Training Institute (ETTI) та засновницею Міжнародного інституту теледрами. На даний момент під її керівництвом на базі згаданих інститутів на волонтерських засадах реалізуються такі міжнародні проекти, як група онлайн підтримки для осіб, що пережили рак молочної залози (ведуча – Tanja L. Lee), та група підтримки осіб похилого віку



(ведучі – Eva Fahlstrom Borg, Pembegül İltter). Розроблені Д. Сіммонс принципи онлайн форм роботи психологів стали для нас засадничими у застосуванні арттерапевтичних методів у групі дистанційної підтримки для студентів-психологів та психологів-початківців.

Мета статті – презентувати досвід проведення онлайн групи підтримки із застосуванням арттерапевтичних методів, надати теоретико-методичне підґрунтя для реалізації згаданої форми роботи психолога, узагальнити результати чотиримісячної реалізації проекту.

Вклад основного матеріалу. Поняття «група підтримки» розглядається дослідниками в різних аспектах (медичному, соціальному, політичному, юридичному, психологічному). Розглянемо *групи психологічної підтримки*, під якими можуть розумітися спільноти людей, діяльність яких спрямована на надання учасниками взаємодопомоги в покращенні емоційного стану, якості життя та обмін корисною інформацією щодо вирішення аналогічних проблем. Такі групи можуть організовуватися як самостійно з осіб, що мають схожі психологічні проблеми, так і професійно – для тих, хто потребує фахової допомоги в організації *процесу взаємозцілення через взаємодію*. Перший вид груп психологічної допомоги – це групи підтримки самопомоги, другий – професійно працюючі групи підтримки. Відмінність цих груп підтримки між собою в тому, що група самопомоги працює таким чином, що процес її роботи організується та управляється одним з учасників – добровольцем, який має психологічну проблему, аналогічну проблемі інших членів групи. А у професійно працюючій групі підтримки процес взаємодії організується і певним чином структурується фахівцем (соціальним працівником чи психологом), який не має подібних психологічних труднощів.

Нами сформульовано мету і завдання груп підтримки. Головна мета *груп підтримки* – надання психологічної допомоги шляхом налагодження взаємодії, яка сприятиме взаємозціленню емоційних ран учасників завдяки задіянню власних ресурсів групи.

Серед основних завдань, які вирішуються в групах психологічної підтримки, дослідники називають такі:

- відображення особистого досвіду;
- вираження власних почуттів, переживань;
- обмін інформацією щодо проблеми, на якій сфокусована група;
- обговорення стратегій подолання аналогічних проблем, які мають учасники;



- створення спільного простору для обговорення схожих психологічних питань;
- формування атмосфери психологічної безпеки, що сприятиме готовності учасників ділитися актуальними емоціями, думками, турботами;
- співчутливе вислуховування одне одного і прийняття досвіду кожного учасника;
- розвиток соціально-психологічної міжособистісної мережі довірчої взаємопідтримки, яка може виконувати цю функцію навіть після завершення функціонування групи.

Автори «Процедурних вказівок для груп підтримки» Daniella Simmons та Vojana Glusac, запрошуючи на свої групи підтримки, звертають увагу на специфічні особливості умов проведення онлайн зустрічей такої групи. Нижче надаємо фрагменти з вказаного документу (в нашому перекладі).

«Шановний учасник групи!

...Метою групи є надання учасниками емоційної підтримки один одному в більш безпечному та привітному середовищі. Група є ЗОНОЮ БЕЗ ВІЙНИ. Усі бажані можуть поділитися своїми відчуттями та досвідом. Основними правилами групи є конфіденційність, безпека, довіра, повага, уважне вислуховування та рефлексія».

Посилаючись на інформацію інших дослідників [3], авторки роз'яснюють учасникам групи:

«Зверніть увагу: є різниця між групою емоційної підтримки і терапевтичною групою:

«Як групи емоційної підтримки, так і терапевтична група пропонують підтримку, але мета терапевтичної групи – допомогти членам змінитися, а мета груп емоційної підтримки – допомогти членам долати негатив. Групи емоційної підтримки, зазвичай, мають конкретну тему... Вони... набагато менш структуровані, ніж терапевтичні групи. Іноді можуть бути певні пред'явлення на пов'язану тему, але найчастіше групова дискусія зосереджена на підтримці членів у їхніх власних конкретних зусиллях. Обмін особистою інформацією не є обов'язковим. Групи підтримки можуть бути дуже великими та відкритими, в яких можуть бути учасники, які приходять чи йдуть, які відвідують групи лише тоді, коли відчувають потребу».

З метою психологічної безпеки всіх учасників ведучі застерігають учасників групи:

«Зустрічі є унікальними для відвідувачів, вони не будуть записані. Усі учасники повинні утримуватися від фотографування групи, не ділитися фотографіями з іншими приватно або в соціальних мере-



жах. Відео має бути «увімкненим» протягом усього сеансу».

Ця інструкція була надана потенційним учасникам до початку зустрічей групи підтримки, а також повідомлялась новим, які приєднувалися протягом її роботи.

Вклад емпіричного матеріалу. Мета, завдання та принципи груп психологічної (емоційної) підтримки нами були реалізовані у формі професійно працюючої групи підтримки. Вона відбувалася онлайн протягом чотирьох місяців (червень – вересень) 2022 року. Ведучими групи підтримки на волонтерських засадах були фахові психологи – Ірина Сергієнко (Канада – Україна) та Наталія Невмержицька (Німеччина – Україна).

Проект «First Aid-Activites» було реалізовано відповідно до договору про міжнародну співпрацю між Черкаським національним університетом імені Богдана Хмельницького (м. Черкаси) та Європейською психодраматичною асоціацією PAFЕ (м. Берлін). Технічна підтримка для проведення онлайн зустрічей групи підтримки забезпечувалася Черкаським національним університетом імені Богдана Хмельницького. Для участі у зустрічах групи підтримки запрошувалися майбутні психологи – студенти-магістри психологічного факультету та психологи, які нещодавно завершили фахове навчання. Загалом за час роботи відкритої групи підтримки в ній взяли участь 32 особи. Програма груп підтримки складалася із 16 щотижневих онлайн зустрічей по 1,5 години.

За теоретико-методичну основу для розробки програм зустрічей груп підтримки нами було обрано загальну модель циклу травми за Ф. Руппертом [4], яка була раніше реалізована нами в авторській арттерапевтичній методиці «Трансформація образу травмівної ситуації (ТОТС)» [1].

Основні методи презентованої групи підтримки – це техніки з арттерапії та психодрами. Арттерапія застосовувалася нами в контексті експресивного підходу з наголосом на вираженні актуальних станів, почуттів, переживань учасників через образотворчу діяльність. У групі, орієнтованій на емоційну підтримку осіб, травмованих війною, ми уникали інтерпретацій та когнітивних узагальнень у зворотному зв'язку щодо виконаних учасниками образотворчих робіт. Особливе значення для групи емоційної підтримки має обговорення ресурсів, що використовуються для подолання негативних емоційних станів. Обмін цією інформацією сприяє розширенню в учасників багажу коупінгових стратегій.



Серед застосованих нами арттерапевтичних методик були такі:

- «Моє безпечне місце» (за С. Held);
- «Міцна гора» (В. Назаревич);
- «Вільне малювання почуттів. Каракулі» (D. Winnicott);
- «Вулкан» (О. Луценко);
- «Моя фортеця» (Ю. Фарафонова);
- «Ландшафт моєї душі» (І. Сергієнко, Н. Невмержицька);
- «Відпускання» (І. Сергієнко);
- «Я – книга життєвого досвіду» (Н. Невмержицька, І. Сергієнко).

Запропоновані арттерапевтичні методи виконувалися у вигляді малюнків і, починаючи з сьомої зустрічі роботи групи підтримки, періодично поєднувалися, залежно від емоційного стану учасників групи, також із окремими психодраматичними прийомами. Екологічність залучення психодраматичних прийомів у процес взаємодії в групі забезпечувалася наявним рівнем готовності учасників та принципом добровільності. Всі учасники групи підтримки були студентами-магістрами з психології або випускниками-психологами, які під час навчання оволоділи арттерапевтичними та психодраматичними техніками. Водночас, постійний моніторинг емоційного стану учасників на заняттях групи дозволяв визначати доцільність залучення арттерапевтичних чи психодраматичних вправ на кожній актуальній зустрічі.

Специфіка застосування арттерапевтичних вправ у групі онлайн підтримки в теперішніх умовах полягає в тому, що учасники не завжди мають доступ до кольорових образотворчих засобів, паперу для художнього малювання, місця, де можна зручно виконати роботу. З іншого боку, зустріч групи має обмежений час роботи, тому на створення спонтанного малюнку відводилося 5-7 хвилин. Онлайн зображення також не може відобразити достатньо точно усі деталі малюнку. Тому фокус уваги ведучих і групи полягав у тому, щоб дати автору малюнку розповіді якомога повніше про свій образотворчий витвір. Ця розповідь могла включати (за бажанням учасника) опис змісту малюнку; почуття, пов'язані з ним; власне осмислення змісту та почуттів, виражених у презентованій роботі.

Зворотний зв'язок від інших учасників відбувався на рівні асоціативно-емоційного відгуку, що виник при перегляді малюнку чи у процесі слухання розповіді автора роботи. Ведучі на початку кожної зустрічі нагадували постійним та новим учасникам інформацію про відмінності групи підтримки від терапевтичної групи. Члени групи через посередництво малюнкових образів ділилися одне з одним актуальними почуттями, як-от: непевність, розгубленість, тривога, гнів, горе, надія



на позитивні зміни. Спільність почуттів, відображених у малюнках, запускала ланцюгову реакцію висловлювань. Учасники вчилися уникати когнітивних інтерпретацій та оцінних суджень щодо малюнків та висловлень їх авторів. Все це сприяло формуванню атмосфери довіри на зустрічі, зниженню рівня емоційного напруження в учасників, виникненню почуття полегшення. Наприкінці зустрічі – у «заключному колі», переважна більшість повідомляла про покращення емоційного стану, навіть ті, хто не брав активної участі у взаємодії.

Суттєвим моментом роботи групи підтримки із фасилітацією фахівців-психологів є сприяння обміну інформацією між учасниками ресурсів коупінгу. В процесі роботи групи на підставі висловлювань учасників нами було виокремлено декілька видів особистісних ресурсів коупінгу:

- ресурси прийняття;
- ресурси довіри;
- ресурси подяки;
- ресурси відпускання;
- ресурси посттравмівного зростання.

Обговорення в групі підтримки особистісних ресурсів подолання негативних психоемоційних наслідків довготривалого стресу сприяло розширенню поглядів учасників на необхідність поетапної та багаторівневої самостійної індивідуальної роботи із власною травмою в контексті посилення необхідних психологічних якостей.

У групі відзначався емоційний підйом та натхнення, коли співбесідники ділилися власним досвідом подолання стресових станів, способами відпускання негативних емоцій, демонстрували свої хобі (вишивки, фотографії домашніх тварин тощо). Більшість учасників відзначали цінність обміну в групі інформацією про особисті способи подолання психологічних наслідків травми. Вони повідомляли, що готові розширити арсенал власних інструментів подолання негативних емоційних станів.

Важливим компонентом роботи презентованої групи підтримки стала програма психофізіологічних вправ, підібраних Н. Невмержицькою. На зустрічах приділялося 5-10 хвилин для знайомства із простими методами самодопомоги, які включали вправи на дихання і релаксацію. За відгуками учасників самостійне застосування цих методів сприяло покращенню їх сну та емоційного стану загалом.

Відгуки учасників наприкінці роботи групи засвідчили зміну їх ставлення до груп підтримки на більш позитивне. Вони особисто



переконалися, що м'які інтеракції в групі, побудовані на засадах експресивної гуманістичної парадигми в психології, можуть мати значний ефект у сфері допомоги постраждалим. Учасники повідомляли, що відчули на собі ефекти емоційного зцілення, зміцнення, стабілізації особистості, підвищення працездатності. Вони з позитивним настроєм очікували кожної наступної зустрічі групи, готувалися до арттерапії або налаштовувалися на інші справи. Учасники також ділилися з групою позитивним досвідом застосування арттерапевтичних технік та методів у спілкуванні з близькими людьми та у процесі фаховій взаємодії з клієнтами.

Досвід безпосередньої участі у групі підтримки психологів-магістрів та випускників психологічного факультету Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького сприяв поповненню їхнього фахового методичного арсеналу. Знайомство фахівців у форматі реальної взаємодії із цілями, функціями, методами професійно керованої групи підтримки створює передумови для їхньої ініціативи щодо поширення подібних груп в сфері допомоги населенню України.

Висновки.

1. Групи підтримки – це відносно нова форма психологічної допомоги. Вона має специфічні цілі, які різняться її від традиційних терапевтичних груп. Робота професійно керованих груп психологічної підтримки спрямована на допомогу у напрямках: покращення емоційного стану учасників, якості їх життя та обмін корисною інформацією щодо коупінгових стратегій.

2. Проведення груп підтримки онлайн має особливості, пов'язані із створенням атмосфери психологічної безпеки учасників та поваги до їх особистої приватності.

3. Застосування арттерапевтичних методів у групі підтримки має відповідати актуальним емоційним станам, найбільш інтенсивним почуттям учасників та їхній динаміці. Оптимальний зворотний зв'язок у такій групі будується на засадах експресивного людино-центрованого підходу. Обмін інформацією між учасниками групи щодо особистісних ресурсів, інструментів коупінгу, способів саморегуляції сприяє розширенню діапазону засобів самопомоги у всіх присутніх на зустрічі групи.

4. Проведення групи підтримки для психологів (магістрів та випускників) засвідчило необхідність підготовки фахівців, які за допомогою цієї форми фахової діяльності зможуть надавати широку психологічну підтримку населенню України.



Перспективи подальших розвідок. Ми вважаємо необхідним подальший розвиток досліджень теоретичних та практичних можливостей застосування арттерапевтичних технік у групах психологічної підтримки. Також актуальним є завдання розробки навчального курсу для підготовки психологів до надання допомоги різним верствам населення України засобами професійно працюючих груп підтримки.

Література:

1. Сергієнко І. Застосування методики «Трансформація образу травматичної ситуації» в процесі надання психологічної допомоги. *Простір арт-терапії* : зб. наукових праць. № 1. 2014. С. 91-94.
2. Simmons D. Creator & Founder at International TELE'DRAMA Institute (ITI). URL: <https://www.linkedin.com/in/daniela-simmons-96b7b314/> (дата звернення: 10.11.2022).
3. Life Stance Health. How Are Support Groups Different? URL: <https://lifestance.com/types-of-therapy/group-therapy-vs-support-group-whats-right-for-you/>. (дата звернення: 1.04.2022).
4. Ruppert Fr., *Trauma, Bonding & Family Constellations: Understanding and Healing Injuries of the Soul*. Green Balloon Publishing, 2017. 390 p.



ПРОГУЛЯНКА З ПСИХОЛОГОМ – ЖИТТЄДАЙНИЙ ПРОСТІР АРТТЕРАПІЇ

Фількіна Тетяна,

*керівниця служби психологічної підтримки та допомоги
ГО «Українська Спілка прикордонників»,
психологиня Волонтерської психологічної служби
ГО «Реабілітаційний центр Святого Павла»,
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Одеса)*

A WALK WITH A PSYCHOLOGIST – THE LIVING SPACE OF ART THERAPY

Filkina Tetiana,

*head of the psychological support and assistance service
NGO «Ukrainian Union of Border Guards»,
psychologist of the Volunteer Psychological Service
NGO «Rehabilitation Center of St. Paul»,
member of the NGO «Art Therapeutic Association» (Odesa)*

Ми живемо у непрості часи: пандемія 2020-21 рр, активна фаза воєнних дій у 2022 р. Ці стресові ситуації характеризуються такими ознаками: несподіваність і невизначеність; вимушена ізоляція, на яку неможливо впливати, нав'язана зовнішніми обставинами; відсутність контролю над власним життям і можливості прогнозувати майбутнє; втрата можливості задовольняти базові потреби достатньою мірою, тощо. Наслідком цих стресових періодів, що відбуваються кілька років поспіль, стало підвищення рівня тривожності, поширення страхів, напруги, виникнення відчуття втрати контролю над своїм життям; поява агресії, злості, роздратування, відчаю, безсилля. Все це поставило нові виклики перед людьми та фахівцями, що працюють з людьми та їхнім психічним здоров'ям. Нові умови життя викликали низку нових психічних проблем. В цих умовах постала нагальна потреба пошуку сучасних актуальних інструментів психотерапевтичної роботи. В статті представлений мультимодальний арттерапевтичний метод – прогулянка з психологом. Цей метод дозволяє організувати терапевтичний процес без прив'язки до місця та часу, до погодних умов і віку клієнта. Прогулянки з психологом можна проводити як індивідуально, так і у групах. Основним методом дослідження у нашому випадку стало спостереження. Спостереження за змінами, що відбувалися з учасниками під час прогулянок, свідчать про доцільність і ефективність використання цього методу арттерапії у кризових і посткризових ситуаціях. В статті обґрунтовано, що прогулянки з психологом мають вплив не лише на психічний та психологічний стан клієнтів, зміни відбуваються на емоційному, інтелектуальному, фізичному рів-



нях і у соціальних стосунках. На це слід звертати увагу при роботі з людьми у вимушеній ізоляції та окупації, вимушеному переміщенні та евакуації. Загалом, залежно від терапевтичного завдання, піші прогулянки-екскурсії можуть бути стабілізуючими, підтримуючими, трансформуючими, ресурсними.

Ключові слова: прогулянка, екскурсія, прогулянка з психологом, психотерапевтичні практики, терапевтичні прогулянки, психотерапевтичний інструмент, терапевтичний альянс, терапія під час прогулянки.

We live in difficult times: the pandemic of 2020-21, the active phase of military operations in 2022. These stressful situations are characterized by the following features: unexpectedness and uncertainty; forced isolation, which cannot be influenced, imposed by external circumstances; lack of control over one's own life and the ability to predict the future; loss of ability to satisfy basic needs sufficiently, etc. The consequences of these stressful periods, occurring several years in a row, were an increase in the level of anxiety, the spread of fears, tension, the emergence of a feeling of loss of control over one's life; appearance of aggression, anger, irritation, despair, impotence. All this has created new challenges for people and professionals working with people and their mental health. New living conditions caused a number of new mental problems. In these conditions, there was an urgent need to find modern and relevant tools for psychotherapeutic work. The article presents a multimodal art therapy method – a walk with a psychologist. This method allows you to organize the therapeutic process regardless of time and place, weather conditions and the age of the client. Walks with a psychologist can be conducted both individually and in groups. The main research method in our case was observation. Observations of the changes that occurred with the participants during walks testify to the expediency and effectiveness of using this method of art therapy in crisis and post-crisis situations. The article substantiates that walks with a psychologist have an impact not only on the mental and psychological state of clients, changes occur in emotional, intellectual, physical states and in social relationships. This should be addressed with people in forced isolation and occupation, forced displacement and evacuation. In general, depending on the therapeutic task, walking excursions can be stabilizing, supportive, transformative, resourceful.

Keywords: walk, excursion, psychotherapeutic practices, therapeutic walks, psychotherapeutic tool, therapeutic alliance, walk-and-talk.

Проблема. Кілька років поспіль людство переживає невизначені та дуже стресові події. Сучасні життєві умови вплинули на світогляд людей та похитнули багато стійких стереотипів, у тому числі такий, ніби робота з психологом і психотерапія обов'язково мають відбуватися у кабінеті психолога. Один з методів арттерапевтичної роботи – прогулянка



з психологом. Прогулянки можуть виступати як засобом суб'єктивного перетворення простору, так і психотерапевтичним інструментом.

Досить велика кількість людей досі вважають за краще приховувати той факт, що вони відвідують психолога або проходять терапію. Прогулянки у міському чи природньому ландшафті дають можливість «загубитися» на міських вулицях, у парку, на березі моря, в лісі або полі.

Терапевтичні прогулянки створюють спеціальні умови для терапевтичного альянсу. Коли пацієнт приходять до кабінету терапевта, він бачить крісло терапевта, робочий стіл, картини, книги та інші речі терапевта. Це простір іншої людини, у якому пацієнту виділяється досить чітко позначене місце – крісло чи кушетка. Під час прогулянки немає місця терапевта чи місця пацієнта, а є їхній спільний шлях і вони разом його проходять і разом створюють символічний простір своєї комунікації.

Терапія під час прогулянки, як і решта терапевтичних методів і практик, передбачає здатність терапевта критично оцінювати свій метод і застосовувати його тільки в тих випадках, коли він справді може бути корисним пацієнтові.

Мета статті. Висвітлити доцільність використання прогулянок з психологом, як арттерапевтичного методу, що відповідає сучасним вимогам роботи психолога, психотерапевта.

Вклад основного матеріалу статті. Завдяки сучасним технологіям проходити терапію можна з будь-якої точки світу, без відвідування офісу терапевта, це так звана on-line терапія. Ще один новітній тренд серед психотерапевтичних практик – терапія під час прогулянки, walk-and-talk терапія, коли терапевт і клієнт проводять сесію, здійснюючи пішу прогулянку або екскурсію. Екскурсія (лат. excursiō – «прогулянка, поїздка») – індивідуальна або групова поїздка, прогулянка з освітньою, науковою, спортивною або розважальною метою.

У нашому дослідженні ми зосередилися на піших прогулянках-екскурсіях з психологом. Серед психологів, що практикували прогулянки як інструмент психотерапії, можна назвати Зигмунда Фрейда, Карла Оноре, Дженніфер Адлер.

Піша прогулянка дає простір для вибору. Прогулюючись пішки, можна вибирати, йти сонячною стороною чи тіньовою, з якою швидкістю рухатися, чи зупинятися для відпочинку на лавці для споглядання цікавого об'єкту, тобто створювати власний маршрут. Перевага пішохідних екскурсій полягає в тому, що вони створюють необхідний темп руху, забезпечуючи сприятливі умови для показу та оповіді. Під час



екскурсій-прогулянок огляд визначних пам'яток поєднується з відпочинком. Піша прогулянка відкриває можливості мислити чи навіть читати думки інших, спостерігати за тим, що відбувається, аналізувати. Оскільки особливих свідомих зусиль хода не вимагає, то, прогулюючись, людина вивільняє увагу, дозволяє виникати вільним образами та асоціаціям, може приходити до нових ідей та осяянь.

Прогулянки парками, садами або вздовж водойм сприяють відновленню наших інтелектуальних й емоційних ресурсів. Переміщення містом, навпаки, стимулює мозок, посиляючи йому безліч різноманітних відчуттів, наповнюючи його творчою енергією. Прогулянки з психологом, як терапія, передбачають проведення призначених сесій за будь-якої погоди. Кліматичні фактори прогулянки можуть бути використані як частина терапії. Важливим символічним змістом терапії під час прогулянок є розмови про шлях, рух та подолання перешкод на цьому шляху.

Привабливість прогулянок має цілком наукові пояснення. У процесі ходи серце активніше насичує кров і постачає більше кисню у всі м'язи та органи, включаючи мозок. Регулярна хода допомагає знизити ризик високого тиску, підвищеного рівня холестерину, серцево-судинних захворювань, інсульту, цукрового діабету другого типу та деяких видів раку. Навіть невелике фізичне навантаження сприятливо позначається на увазі та запам'ятовуванні, а систематичні прогулянки сприяють утворенню нових нейронних зв'язків у мозку. Темп ходи впливає на темп думок, який, відповідно, можна змінювати, прискорюючи чи уповільнюючи рух.

Якщо дорослому прогулянка дозволяє краще пізнати себе, то для дітей вона виступає чудовим інструментом пізнання світу. Головне – прокладати маршрути, які викликають цікавість і дозволяють робити відкриття, і, звісно, допомагати дитині у цьому процесі.

Терапія під час прогулянки особливо ефективна у роботі з підлітками, які можуть бути дуже тривожними та збудженими настільки, що їм важко висиджувати відведений для сесії час. Дорослі можуть помітити, як складно розмовляти з підлітками віч-на-віч, тоді як під час спільних прогулянок душевні щирі розмови виходять набагато краще і простіше. Деякі підлітки приходять на сесії під час прогулянок зі своїми собаками. Рух, хода та розмова про свої переживання дозволяє посилити ефект емоційної розрядки, оскільки для тієї екстремальної напруги, яка характерна для підліткового віку, лікування одними лише словами явно недостатньо. Фізичний рух дозволяє та допомагає підліткам просунутися в особистісному та терапевтичному плані.



Висновки.

Прогулянка-екскурсія як метод арттерапії ґрунтується на інтер-модальному підході, який, своєю чергою, передбачає використання різних видів мистецтва одночасно, при цьому відбувається перемикання сенсорних модальностей. Застосовувана техніка дієва при міжособистісних конфліктах, у кризових станах особистості, при екзистенційних та вікових кризах, травмах, втратах, післястресових, невротичних та психосоматичних розладах, а також використовується для розвитку креативності, цілісності особистості.

Можна стверджувати, що терапевтичні прогулянки з психологом позитивно впливають на психічне здоров'я людини – знижують рівень стресу, покращують настрій, підвищують самооцінку.

Література:

1. *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій, методичний посібник* / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Логос, 2015. 207 с.
2. *Урбаністическая прогулка: диалог человека и города*. URL: <https://pravonagorod.ru/urbanisticheskaya-progulka-dialog-cheloveka-i-goroda/> (дата звернення: 19.09.22)
3. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / за ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скарн. Київ: Золоті ворота, 2017, 235 с.
4. Екскурсія. Вікіпедія. Вільна енциклопедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BA%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%D1%96%D1%8F> (дата звернення: 19.09.22)
5. Толкачева О. *Walk-and-talk терапия или психотерапия во время прогулки для тех, кому не сидится*. URL: <https://tolkoksana.com/2019/06/23/walk-and-talk-%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F-%D0%B8%D0%BB%D0%B8-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F-%D0%B2%D0%BE-%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F-%D0%BF/> (дата звернення: 19.09.22)



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

УДК 159.9

**ЗАСОБИ АРТТЕРАПІЇ ЯК ШЛЯХ ДО ПОСЛАБЛЕННЯ
ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ІЗ СЕЛЕКТИВНИМ
МУТИЗМОМ**

Водоп'янова Юлія

практична психологиня

*КЗ «Харківський інклюзивно-ресурсний центр» ХМР,
членкиня ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Харків)*

**ART THERAPY AS A WAY TO RELIEVE ANXIETY
IN CHILDREN WITH SELECTIVE MUTISM**

Vodopianova Yuliia

practical psychologist

*«Kharkiv Inclusive Resource Center»,
member of the NGO «Art Therapeutic Association» (Kharkiv)*

Окреслено проблематику стану дослідження феномену селективного мутизму. Обґрунтовано необхідність психолого-педагогічної та медичної діагностики індивідуальних особливостей дітей з селективним мутизмом, важливість терапевтичної та корекційної роботи, скерованої на зниження рівня тривожності та надання своєчасної комплексної допомоги. Зазначено, що селективний мутизм нерідко є нерозпізнаним вчасно та, у разі відсутності спеціального втручання, в майбутньому у такої дитини можуть бути серйозні труднощі у соціальному житті. Тому обізнаність батьків, педагогів та психологів щодо того, як можна допомогти дитині із селективним мутизмом залишається актуальним питанням. Запропоновано рекомендації щодо забезпечення загальних психолого-педагогічних умов зниження рівня тривожності та розвитку соціальної взаємодії у дітей із селективним мутизмом шляхом застосування арттерапевтичних методів. Висвітлено особливості застосування методів арттерапії у роботі, спрямованій на зниження рівня тривожності та розвитку взаємодії у дітей із селективним мутизмом. Обґрунтовано ефективність методів арттерапії у роботі з тривожністю. Наголошено, що арттерапевтичні методи дозволяють дитині доєднатися до групи зі збереженням своєї індивідуальності, полегшити процес комунікації, залучивши її до творчого процесу. Використання артметодів добре впливає на результати роботи з дітьми з різними порушеннями, дозволяючи кожній дитині діяти на власному рівні. Зазначено, що арттерапевтичні методи можуть



бути наскрізним об'єднуючим елементом загальних психолого-педагогічних умов розвитку соціальної взаємодії у дітей із селективним мутизмом. Практичне спрямування статті полягає в описі можливого алгоритму індивідуального корекційного втручання шляхом використання артметодів, який може бути орієнтиром у роботі з дитиною із селективним мутизмом.

Ключові слова: селективний мутизм, тривожність, соціальна взаємодія, арттерапія.

The problem of the state of research into the phenomenon of selective mutism is outlined. The need for psychological-pedagogical and medical diagnosis of individual characteristics of children with selective mutism, the importance of therapeutic and corrective work aimed at reducing the level of anxiety and providing timely comprehensive care is substantiated. It is noted that selective mutism is often unrecognized in time, and in the absence of special intervention, such a child may have serious difficulties in social life in the future. Therefore, the awareness of parents, teachers and psychologists about how to help a child with selective mutism remains an urgent issue.

Recommendations are offered to ensure general psychological and pedagogical conditions for reducing anxiety and developing social interaction in children with selective mutism through the use of art therapy methods. The features of the use of art therapy methods in work aimed at reducing the level of anxiety and developing interaction in children with selective mutism are highlighted. The effectiveness of art therapy methods in working with anxiety is substantiated. It is emphasized that art therapy methods allow the child to join a group while preserving his individuality, facilitate the process of communication, involving him in the creative process. The use of art methods has a good effect on the results of working with children with various disabilities, allowing each child to act at his own level. It is noted that art therapy methods can be an end-to-end unifying element of general psychological and pedagogical conditions for the development of social interaction in children with selective mutism. The practical direction of the article consists in describing a possible algorithm of individual corrective intervention by using art methods, which can be a guide in working with a child with selective mutism.

Key words: selective mutism, anxiety, social interaction, art therapy.

Проблема. Наразі в нашій країні публікацій, присвячених дослідженню питань щодо корекційної-розвивальної роботи з дітьми із селективним мутизмом є так само мало, як і безпосередньо випадків цього розладу. Селективний мутизм зустрічається рідко, але стан обумовлений ним, є досить серйозним, і, якщо його залишити без належної уваги, може призвести до значних негативних соціальних та академічних порушень. Селективний мутизм – відносно рідкісна



нозологія, що має поширеність близько 1–2 відсотка у загальній популяції. (Bergman et al., 2002; Chavira et al., 2004; Sharp et al., 2007) [8].

Нерідко селективний мутизм є нерозпізнаним вчасно, батьки та педагоги сприймають дитину як дуже сором'язливу, стриману чи вперту. За допомогою до фахівців звертаються, коли немовленнєві патерни поведінки стають надто очевидними, дитина вже відвідує дитячий садочок, або йде до школи. Тому, обізнаність з цього питання батьків, психотерапевтів, психологів, педагогічних працівників, корекційних фахівців є досить важливою. А саме особливо важливим є вчасне виявлення і надання корекційної та терапевтичної допомоги. Це зумовлює пошук ефективних методів втручання. Адже в разі відсутності вчасного втручання у майбутньому в дитини з селективним мутизмом можуть виникнути серйозні труднощі в соціальному житті.

Мета статті – розглянути проблематику підходів до дослідження феномену селективного мутизму та обґрунтувати передбачувану ефективність використання методів арттерапії у послабленні рівня тривожності та у розвитку соціальної взаємодії, як передумови розвитку вербальної комунікації у дітей із селективним мутизмом.

Виклад основного матеріалу. Селективний мутизм (лат. Mutus – німий, безмовний) – розлад, який полягає у нездатності вступати у вербальний чи невербальний контакт з людьми в окремих обставинах (наприклад, у дитячому садку, школі, на подвір'ї тощо) при збереженні функцій артикуляційного апарату та здатності до спілкування з окремими людьми та у певних умовах (з батьками, родичами, близькими людьми та вдома). Тобто, селективний (вибірковий) мутизм – це стійкий психічний розлад, за якого дитина не може говорити в умовах, в яких від неї цього очікують. Вибіркова німота слугує своєрідним механізмом захисту дитини, який допомагає їй залишатися без уваги оточуючих [3, с. 4].

Сучасна література розглядає селективний мутизм як тривожний розлад, який починається як у дитячому, так і підлітковому віці. Дослідники стверджують, що більшість дітей з селективним мутизмом мають високі інтелектуальні здібності та виявляють інтерес до мистецтва. Але їх розвиток стримують труднощі в комунікації [8].

Теоретичний аналіз науково-педагогічних джерел свідчить, що питанням мутизму присвячені праці таких дослідників: Куссмаул (1877); Карл Людвіг Кальбаум (1828–1899); Жан-Мартен Шарко (1878); Ch. Darrow and Salomon (1910); С. Ме. Dowall, (1918); J. Heuyer et Morgenstern (1927); Н. Heinze (1932); Мориц Трамер (1934); М.В. Соловійова (1939, 1951); А. Вебер (1950); Р. Неснідалова (1957); Т.П. Симеон (1958);



Г.Е. Сухарьова (1959); Адольф Куссмаул (1877); Kratochwill, (1981); Beate Oerbeck, Katharina Manassis, Kristin Romvig Overgaard, Hanne Kristensen (2013); Джим Дриссен, Ян Дирк Блом, Пітер Мурис, Роджер К., Блешфілд М., Молендейк (2020) та ін. Серед сучасних українських дослідників слід відзначити таких авторів, як: А.Н. Дзюба, М.Ю. Нестеренко, Л.С. Ващенко, К.В. Дубовик, Д.І. Марценковський (2013); О. Іваненко (2015) та ін. Важливим є аналіз праць, присвячених саме використанню арттерапії як основної корекційної складової та в комбінації з іншими видами терапії (Heuyer and Morgenstern, 1927; Mora et al., 1962 ; Chetnik, 1975; Landgarten, 1975). [3; 6; 7; 8].

Після публікації у 2013 році «Діагностичного та статистичного посібника з психічних хвороб» (DSM-5) (American Psychiatric Association, 2013), селективний мутизм класифікується як тривожний розлад, при цьому назву, що використовувалася раніше, – «селективний» замінено на «селективний», відбиваючи той факт, що тепер цей розлад розуміється не як поведінка, що підпорядковується зусиллям волі, а як нездатність говорити у певних ситуаціях [4, с. 104].

Наразі існує декілька методів та способів терапії селективного мутизму. Головним принципом є комплексний підхід: психіатричне і неврологічне обстеження та, за потреби, спостереження, у поєднанні з психологічним та логопедичним впливом. Логопедичні методи є доречними для систематичного розвитку довербальних та мовних навичок (особливо у разі наявності порушень мовлення).

Зараз найбільш ефективним способом впливу вважається когнітивно-поведінкова (КПТ) та поведінкова терапія [5; 2]. Та, оскільки селективний мутизм, як зазначалося раніше, належить до тривожних розладів, то досить доречною є вибудовування втручання, заснованого першочергово на зниженні рівня тривожності. Так, на нашу думку, на перших етапах роботи особливо важливим є налагодження саме невербального контакту (доступного для дитини із СМ) та довірливих стосунків фахівця з дитиною.

Методи та засоби арттерапії (лат. *ars* – мистецтво, грец. *therapeia* – лікування) є досить різноманітними та такими, що дозволяють переходити до подальшого більш глибокого контакту; сприяють розкриттю емоцій, які стримуються, а також, можуть бути невербальним способом передання найглибших почуттів та переживань. Як відомо, методи арттерапії є ефективними у знятті фізичних та психологічних затисків, сприяють розвитку впевненості у своїх можливостях. Використання певних прийомів арттерапії сприяє зниженню психічного напруження. Коли дитина займається творчістю, вона винаходить нові й нові спо-



соби вираження своїх емоцій, і поступово нові способи спілкування зі світом. Методи арттерапії своєю екологічністю і ненав'язливістю дають можливість працювати з тривожними проявами особистості і досягати високих терапевтичних результатів [1; 2; 4; 7, с. 10–22].

Узагальнюючи власний практичний досвід корекційно-розвивальної роботи з дітьми з селективним мутизмом, можна зазначити, що ефективними є такі стратегії із застосуванням засобів та методів арттерапії:

1) налагодження контакту і довірливих стосунків з дитиною без очікування та спонукання до взаємодії. Зацікавлення, пошук вагомих стимулів, що мотивують до взаємодії та відвідування занять;

2) робота, спрямована на послаблення загальної тривожності шляхом застосування елементів образотворчої терапії, терапії піском у пісочниці та на світловому планшеті, яка досить гармонійно поєднує кольоро-, казко-, музико-, ігротерапію тощо. Пісочниця та світловий планшет є досить гармонійним середовищем для поєднання різних підходів та використання їх елементів навіть з метафоричними асоціативними картами. Дуже доречним тут є використання асоціативних карток, наборів дрібних предметів: казкових героїв, тварин, рослин, будиночків, машин тощо – тобто, все, що зустрічається в навколишньому світі. Щодо малювання, то воно може здійснюватися як на папері різних форматів олівцями різних фактур та фарбами, так і на світловому пісочному планшеті (пальцями по піску, боковою поверхнею долоні, всією долонею, чи сипанням піску на чисту поверхню планшету). Малювання безпосередньо рукою по піску або через регуляцію сили утримання піску в долоні сприяє стабілізації психоемоційного стану, розвитку сенсорних відчуттів, дрібної моторики, зняттю напружень. Терапія піском в sandplay є багатофункціональною та ефективною для стимуляції пізнавального інтересу, розвитку пізнавальних процесів, у роботі зі страхами та тривожністю. Дитина легко створює малюнок та стирає, або легко трансформує його, і таким чином підсвідомо вчиться відпускати складні ситуації;

3) казкотерапія як спосіб поглянути з боку на ситуацію вибіркового мовчання та усвідомлення можливих варіантів і стратегій щодо більш адаптивної соціальної поведінки: знайомство з героями казки, які потрапляли в подібні ситуації; відстеження розвитку подій на шляху до подолання тривоги та мовчання, знаходження способу проявити себе;

4) пошук способів невербальної комунікації за допомогою яких дитина може коротко відповісти на прості запитання «так», «ні», «не знаю».



Тут у нагоді можуть стати музичні (не духові) інструменти, комунікативні картки (їх спільне виготовлення), метафоричні та асоціативні картки, ляльки для лялькового театру (які рухами можуть відповідати за дитину), або рухи головою чи рукою, якщо дитина вже готова до таких відповідей;

5) заохочення до невербальної взаємодії жестами, мімікою, через предмети (пальчикові ляльки, ляльки для лялькового театру, ігротерапія тощо). Крім того, дитина може заохочуватися до спілкування через будь-який із доступних способів: танець, пантоміму, гримаси. Тут в нагоді можуть стати такі прохання/звертання до дитини: «покажи мені очима, яку фарбу ти обираєш зараз?», «якщо ти згоден, то кивни головою», «нехай лялька відповість за тебе жестом». На цьому етапі у дитини має бути вмотивованість та цікавість до діяльності, яка відбувається під час заняття: вона є передумовою розвитку ініціативи в контакті;

6) розвиток ініціативи. На цьому етапі вже мають бути вибудовані стосунки довіри та знайдений вагомий стимул (можливо, спираючись на ресурсний для дитини вид взаємодії з артматеріалами). Враховуючи ситуацію, можна спробувати, так би мовити, не помітити, що дитина закінчила роботу або чогось потребує під час діяльності (відкрити фарбу, увімкнути музику тощо), чи, наприклад, можна порушити правила під час звичайної настільної гри тощо, тобто зробити те, що спонукало би дитину відреагувати;

7) використання дихальних вправ, музичних (духових) інструментів у вправах та завданнях, елементів музикотерапії, як «сходинок до вокалізації», які є передумовою поступового включення вербалізації та першими кроками до застосування мовлення. Наприклад, пограти в гру, як звучать букви, або вимовити букву за допомогою сопілки, губної гармоніки, свистка і тощо. Далі можна переходити до вимовляння слів та навіть речень у такий спосіб. Якщо дитина вже готова до таких ігор, то, крім того, що це є першими звуками, які в присутності фахівця вимовляє дитина, вправа приносить багато позитивних емоцій як дитині так і спеціалісту.

Важливо зазначити, що корекційне втручання має проводитися якомога раніше; надважливим є індивідуальний підхід до дитини. Зміст занять має бути націленим на зниження рівня тривожності. Під час занять наскрізним об'єднувальним елементом мають бути саме методи арттерапії у поєднанні з принципами поведінкового підходу. Для збільшення ефективності у процес мають залучатися батьки, вчителі чи вихователі [8].

Висновки. Таким чином, аналіз наукових досліджень та власного досвіду, дозволив зробити висновок, що арттерапевтичні засоби є од-



ним із потужних інструментів у корекції селективного мутизму. Їх використання ефективно та екологічно впливає на зниження рівня тривожності, сприяє послабленню внутрішнього контролю, тим самим лагідно заохочуючи до соціальної взаємодії і поступової вербалізації. Серед найефективніших методів арттерапії в даному напрямку роботи можна відзначити елементи пісочної терапії на світловому планшеті у поєднанні з казко-, кольоро-, образотворчою терапією, а також елементи музичної терапії. Використання в корекційній роботі методів та засобів арттерапії значно підвищує мотивацію дітей до занять та дозволяє досягти значних результатів за умови професіоналізму фахівця та створення позитивної ситуації для корекції та розвитку.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку вбачаються у проведенні корекційно-розвивальних занять з елементами арттерапії з дітьми із селективним мутизмом різного віку з подальшим їх залученням до групових форм роботи, а також у проведенні корекційних занять у режимі онлайн, як того вимагають реалії сучасного життя.

Література:

1. *Актуальні питання корекційної та інклюзивної освіти: зб. наук. праць / за заг. ред. Бойчука Ю.Д.* – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2020. – 376 с.
2. Вознесенська О., Мова Л. *Арт-терапія в роботі практичного психолога. Використання арт-технологій в освіті.* – К.: Шк. світ, 2007. – 120 с.
3. Іваненко О. КІТ селективного мутизму (програма втручання). інформаційний лист для батьків дітей з селективним мутизмом. – Львів, 2015. – 25с.
4. Карапетова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. // Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогічні науки. Серія «Педагогіка і психологія», 2020. № 2 (20). С. 34-41 URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2020/2/5.pdf> (дата звернення: 19.09.22)
5. Дзюба А.Н., Нестеренко М.Ю., Ващенко Л.С., Дубовик К.В., Марценковський Д.І. Селективный мутизм: диагностические процедуры и терапевтические стратегии: *Neuronews*, 2013. № 5 (50). URL: <https://neuronews.com.ua/ru/archive/2013/5%2850%29/article-816/selektivnyy-mutizm-diagnosticheskie-procedury-i-terapevticheskie-strategii#gsc.tab=0> (дата звернення: 19.09.22).
6. B. Oerbeck, K. Manassis, K. R. Overgaard, H. Kristensen. Selective mutism. *IACAPAP e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health*. Edition. 2019. Chapter: Chapter F5: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions. URL: <https://iacapap.org/content/uploads/F-5-Mutism-Russian-UKR.pdf> (дата звернення: 19.09.22).
7. Gaskell S. *Repairing Language: Art Therapy for Mutism Symptoms* URL: <https://www.academia.edu/34298910> (дата звернення: 19.09.22).



ПРАКТИКА ЗАСТОСУВАННЯ СЕЛФІ В МЕДІА-АРТТЕРАПІЇ

Вознесенська Олена,

*кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
членкиня правління ГС «Національна психологічна асоціація»,
президентка ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

APPLICATION OF SELFIES IN MEDIA ART THERAPY

Voznesenska Olena,

*PhD in Psychology, Senior Staff Researcher,
Institute of Social and Political Psychology NAES of Ukraine,
Member of Board of Directors National Psychological Association,
President of the NGO «Art Therapeutic Association», (Kyiv, Ukraine)*

Робота з селфі в фототерапії як різновиді медіа-арттерапії займає особливе місце. В нечисленних дослідженнях психологів і психіатрів селфізм розглядається як прояв психічних розладів, субкультура та форма залежності. Ми визначаємо селфі як засіб діагностики, самопізнання та вирішення психологічних проблем в арттерапевтичній практиці. Селфі надає можливості реалістично оцінити свої якості, підтримувати рівень самооцінки. Селфі – це самоаналіз на основі вивчення власного обличчя, і водночас – можливість передати свої почуття, свої враження, свої емоції іншим за допомогою оприлюднення селфі в мережі інтернет. Селфі відображає саме прагнення людини побачити себе збоку так, як бачать інші. Під час селфі клієнт є одночасно і суб'єктом – творцем, і об'єктом дії (фотозйомки), і саме його зображення є творчим продуктом.

Серед виділених функції селфі – самопрезентація, комунікація, самовираження, самоідентифікація, самопізнання, рефлексія, отримання підтримки. Мотивами створення та поширення селфі ми вважаємо потреби в увазі, схваленні, самовираженні, самоствердженні, комунікації, саморекламі, компенсації, наслідуванні моди.

В медіа-арттерапії селфі застосовується як можливість зовнішнього вираження внутрішнього стану, творче самовираження та пізнання себе, індикатор внутрішніх змін.

Арттерапевтична робота із селфі зазвичай використовує всі творчі можливості арттерапії, пов'язані зі створенням візуальних образів. Клієнтські випадки ілюструють можливості застосування селфі для діагностики, вираження емоцій та отримання підтримки, розширення діапазону поведінкових паттернів людини, змін в комунікативних стратегіях. Селфі може використовуватися з метою вивчення проявів власних емоцій, роботі з образом «Я» та відновленні після травматичних



подій. Ефективною є робота із селфі для підлітків та молоді, коли клієнти вивчають образ «Я» і формують Я-концепцію. Селфі допомагає знайти шляхи для самовдосконалення.

Зроблений висновок, що робота з селфі є потужним засобом медіа-арттерапії і сприяє особистісному розвитку клієнта.

Ключові слова: селфі, медіа-арттерапія, самопрезентація, самопізнання, вираження емоцій, емоційна підтримка.

Working with selfies in phototherapy as a type of media-art-therapy occupies a special place. In the few studies of psychologists and psychiatrists, selfies is considered as a manifestation of mental disorders, a subculture and a form of addiction. We define the selfie as a means of diagnostics, self-discovery and solving psychological problems in art therapy practice. A selfie provides an opportunity to realistically assess your qualities, to maintain a level of self-esteem. A selfie is self-analysis based on the study of one's own face, and at the same time, it is an opportunity to express one's feelings, impressions, and emotions to others by publishing a selfie on the Internet. A selfie reflects a person's desire to see himself from the side, as others see him. During making a selfie, the client is both the subject – the creator, and the object of the action (photography), and his image itself is a creative product.

Self-presentation, communication, self-expression, self-identification, self-knowledge, reflection, and receiving support are all among the highlighted functions of selfies. The motives for creating and spreading selfies as we consider are the needs for attention, approval, self-expression, self-affirmation, communication, self-promotion, compensation, imitation of fashion.

The selfie in media-art-therapy will be used as an opportunity for external expression of the internal state, creative self-expression and self-knowledge, an indicator of internal changes.

Art therapeutic work with selfies usually uses all the creative possibilities of art therapy related to the creation of visual images. Client cases illustrate the possibilities of using selfies for diagnostics, expressing emotions and receiving support, expanding the range of human behavioral patterns, and changing in communication strategies. A selfie can be used to explore the manifestations of one's emotions, work with self-image, and recover from traumatic events. Selfie work with teenagers and young adults is effective when clients are exploring self-image and forming a self-concept. Selfie helps to find ways for self-improvement.

It was concluded that working with selfies is a powerful means of media-art-therapy and contributes to the client's personal development.

Key words: selfie, media-art-therapy, self-presentation, self-knowledge, expression of emotions, emotional support.

Проблема. Інформаційно-комунікаційні технології змінили наше життя, наше повсякдення, нашу психологію. Кожна людина постійно



здійснює комунікацію з новітніми технологіями: через призму інтернету, гаджетів та девайсів більшість із нас бачить та пізнає світ. Ми вже зазначали, що основою розвитку інформаційного суспільства є процес створення медіаконтенту – медіаторчність [2]. І цифрова фотографія в цьому процесі займає лідируючі позиції. Тому вже багато років тому арттерапія «взяла на озброєння» застосування фотографій в психотерапевтичній практиці. Фототерапія пов'язана із застосуванням фотографії для вирішення психологічних проблем, особистісного розвитку, змін у взаєминах із соціумом, сім'єю та гармонізації особистості. Фототерапією є створення власних фотографій, творче сприймання фотографій інших, створення творчих продуктів, де в якості матеріалу використовуються фотографії, обговорення, реконструкції з метою створення чи ілюстрації нових історій (за допомогою малювання, колажування, інсталяції готових знімків у просторі, гри з фотографіями, драматизації і створення казок, оповідань тощо). Фототерапія знімає психічну напругу, яка виникає при неможливості задоволення життєвих потреб [4].

Ми вважаємо, що в умовах поширення новітніх інформаційних технологій, цифрової фото- та відеозйомки, фототерапію з повним правом можна вважати частиною новітнього різновиду терапії мистецтвами – медіа-арттерапії чи медіамистецької терапії, тому що зараз фотографія має пряме відношення до медіамистецтва. Із появою цифрових можливостей фотомистецтва кожна звичайна людина може створювати фотографії, обробляти їх, зберігати і пересилати майже миттєво іншим. І будь-яка фотокартка – аматорська, невдала, непрофесійна, зроблена на смартфоні, розмита, із «заваленим горизонтом» чи неправильною композицією – може бути не менш корисною для фототерапії, ніж професійна. Д. Вайзер пов'язує фототерапію з терапевтичною комунікацією за допомогою фотографій, а не зі створенням творів фотомистецтва, через що для ефективної фототерапевтичної практики не потрібні попередній досвід роботи з фотокамерою або знання фотомистецтва [16]. Фотографія, вважає В. Назаревич, як засіб передачі інформації дає можливість психологу отримати властиві клієнтові форми фіксації досвіду, вражень та відображення форм його реальності. Усе це формує комплексний предметний відбиток психоемоційного стану індивіда [9].

Сьогодні фотографія є засобом спілкування в мережі інтернет, засобом самовираження, засобом самопізнання. В. Назаревич розглядає фотографію як інструмент візуальної культури сучасного суспільства [9]. Значення фотографії не лише в її візуальному змісті, а й в емоційній та реконструктивній реакції глядача, сенс і емо-



ційний зміст залежать від нього, тому що індивідуальні особливості сприйняття та особистий досвід визначають те, що людина побачить. Фотографія є звичним і простим видом творчості, навички з якого мають більшість клієнтів [4].

І особливе місце в цьому процесі фотографуванні займає *селфі* (selfie, від англ. self – сам) – *фотоавтопортрет*, зроблений за допомогою будь-якого гаджету.

Селфі як явище сформувалося в межах розвитку нашої культури та соціально-економічної системи. Західна цивілізація спрямована на споживання естетики, відпочинку та розваг, які є важливими елементами суспільства. Візуальність сучасної культури позначилася і на розвитку інформаційно-комунікативних технологій, які є посередниками між особистістю і суспільством, і засновані на зображеннях, левову частку яких складають саме селфі.

Н.М. Макаренко та А.Г. Павленко теоретично дослідили селфі з різноманітних точок зору: як новий вид субкультури (частини культури суспільства, що відрізняється від більшості), як вид адикції (нав'язливої потреби у певній діяльності), як форму самопрезентації (процесу представлення власного образу у соціальному світі) [6]. Великі можливості самовираження та самоствердження через селфі в суспільстві мають і зворотній бік, «темну сторону». Науковці вже досліджують селфізм як форму нарцисизму, ознаку психопатологічних наслідків, саморекламування.

На наш погляд, майже поза увагою психологів-практиків, арттерапевтів залишаються можливості використання селфі як засобу діагностики чи самопізнання в арттерапевтичній практиці.

Отже, *метою статті* є аналіз застосування селфі в медіа-арттерапії.

Ще у Середні віки люди, які мали гроші на створення власного портрету, намагалися скористатися цією можливістю, контролюючи результат і отримуючи можливість засвідчити власну важливість і статус завдяки демонстрації портрета іншим. Тобто автопортрет був свідчення статусу і контролю сприймання людини. Те, що колись було прерогативою небагатьох заможних людей, сьогодні є доступним майже кожному завдяки розвитку фотографічного мистецтва.

Автопортрет є різновидом одного із найпоширеніших жанрів образотворчого мистецтва – портрету, виконується самим художником за допомогою одного чи кількох дзеркал. Автопортрети пов'язані з образом «Я», з тим, як художник себе бачить, або хоче, щоб його побачили інші. Відповідно до дзеркальної Я-концепції («looking-glass self»), ми формуємо уявлення про себе, виходячи не з того, які



ми насправді, а з того, як нас бачать оточуючі. Уявлення про власне Я – поняття, яке передбачає, що людина бачить себе не такою, якою вона є, а такою, як вона думає, що її бачать інші.

Зображуючи себе, автор таким чином відтворює основні риси власних тілесних потреб і внутрішньоособистісних конфліктів, соматичні бажання, компенсації, соціальні настанови тощо. Проекція особистісної динаміки, що відображається в автопортреті, відкриває можливості аналізу як конструктивних потенцій автора, так і порушень [4]. Саме ці особливості автопортрету роблять його цінним для використання в арттерапії, а саме для практичного вивчення особливостей самосвідомості, самооцінки, ставлення до себе тощо. Зазвичай в арттерапії крім реалістичного автопортрета, використовують також автопортрет-шарж, образний автопортрет (напр.: як мене бачать інші; Я-ідеальне; як я хочу, щоб мене бачили оточуючі тощо), різні варіанти метафоричних автопортретів [там само].

Першай фотоавтопортрет був зроблений Робертом Корнеліусом (Robert Cornelius) у 1839 році за допомогою техніки дагеротипу. Але зараз селфі (selfie) стрімко заповнили фотогалереї, стрічку новин у Instagram та профілі на сайтах знайомств. Селфі як фотографія на фронтальну камеру, коли людина знімає сама себе, тримаючи смартфон на витягнутій руці, з'явилися біля 10 років тому. Але стали не швидкоплинним трендом, а частиною сучасної культури. Фронтальні камери позбавили людей необхідності звертатися з проханням до незнайомих, щоб вони їх сфотографували, і, завдяки розвитку соціальних мереж стали звичною та невід'ємною частиною повсякденного життя. У листопаді 2013 року сам термін «селфі» було оголошено «словом року» і навіть включено до Оксфордського словника.

Не зважаючи на шалену популярність селфі, цей феномен не дуже часто стає предметом наукового аналізу та дослідження. «Селфі» як феномен досліджується як психологами так й психіатрами. Здебільшого селфізм розглядається як obsесивно-компульсивний розлад, складова нарцисичного розладу особистості, проявами якого є милування своїм зображенням, непереборне неадекватне бажання фотографування себе та оприлюднення фото в соціальних мережах [13; 15]. Селфі навіть визначають як різновид експібіціонізму, ознаку істероїдної акцентуації характеру людей, схильних до демонстративної поведінки. І.К. Сосін та інші розглядають селфі як субкультуру та нову форму залежності [10]. Іноді ми можемо розглядати селфі як відображення «дитячого фальшивого «Я»», за визначенням Д. Віннікотта, тобто допоміжної структури особистості, яка створюється,



щоб догодити батькам, і підміняє істинне «Я» як відповідь на вимоги батьків: якими вони хочуть бачити дитину.

Дослідження Н.М. Макаренко та А.Г. Павленко показало зв'язок між селфі та самооцінкою у молоді та підлітків. Згідно з отриманими ними результатами, середня та висока самооцінка корелює з фотографуванням самих себе. Пояснення цього вони вбачають у прагненні до індивідуалізації та асертивної поведінки (стратегія поведінки, яка передбачає здатність людини відстоювати свої інтереси і досягати своїх цілей) у молоді з середньою та високою самооцінкою. Також автори розмірковують, що людина з селфізмом більше залежить від думки інших людей, тобто її самооцінка є неврівноваженою. Людей, особистість яких організована на підтримці самоповаги через отримання підтвердження з боку інших, Н. Мак-Вільямс визначає як нарцисичних [7]. Але для здорового розвитку та психічного здоров'я важлива певна міра любові до себе і певний ступінь самоповаги.

Селфі також надає можливості реалістично оцінити свої якості. Саме фотографування себе і поширення своїх селфі дозволяє цим молодим людям підтримувати рівень самооцінки [6]. Зрозуміло, що в підлітковому та юнацькому віці самооцінка зовнішності, фізичних даних є важливою передумовою формування Я-концепції, ідентичності, розвитку загального ставлення до себе. Порівняння себе з іншими – важливий механізм розвитку самооцінки підлітка. І це порівняння засновано на певних еталонах характеристик зовнішності, які є важливими для соціально-психологічного статусу в цій віковій групі. Селфі сприяють соціальній валідації – координуванню власної поведінки відповідно поведінці інших та отриманню схвалення спільнотою.

Вчені довели, що під час спілкування в Інтернеті людина приблизно 80 % повідомлень присвячує собі. В доповіді Pew Internet and American Life Project (2006) було зроблено висновок, що найпопулярнішою темою серед блогерів є «Я» [14]. Відчуття, яке отримується від самопрезентації, дуже сильне: дослідницькі дані свідчать, що перегляд власного профілю у Facebook *підвищує самооцінку* [16]. Передивляючись свій профіль в соціальних мережах, людина бачить себе наближеною до ідеалу Я. Саме селфі стають втіленням бажання привернути до себе увагу в віртуальному просторі, бути почутим іншими. У цьому випадку фотографія виступає засобом створення власного образу, тобто є одним із способів самопіару. Селфі ніби стверджує «Я є», «Я існую», а зворотний зв'язок у вигляді «вподобань» та коментарів зображення підтверджує це (не лише я себе бачу, мене бачать інші). Селфі створюються, щоб бути поширеними, а отже, об'єкт фотографії – «Я» – має бути впізнаним.



Не можна заперечувати, що селфі – це можливість для будь-якої людини бачити і пізнавати себе, певною мірою – це самоаналіз на основі вивчення власного обличчя. Водночас – це можливість передати свої почуття, свої враження, свої емоції іншим за допомогою оприлюднення селфі в мережі інтернет. Адже обличчя людини може передати більше за тисячу слів! Кількість інформації, яка передається за допомогою фотографії, значно більша, ніж та, що повідомляється у текстовому форматі. Навіть якщо під фотографією немає коментарів і не йде пряма розмова, все одно таким чином людина надсилає своє повідомлення друзям. Перегляд обличчя може викликати співпереживання, тому що найбільше уваги під час перегляду фотозображень приділяється саме обличчям. В Instagram зображення з людськими обличчями на 38 відсотків частіше отримують вподобання та на 32 відсотки частіше залучають коментарі. Дослідження відстеження очей показують, що в інтернеті ми стежимо за очима людей, яких бачимо на екрані [11]. Отже, розміщення власних селфі та перегляд чужих у соціальних мережах – це сучасний спосіб спілкування.

За повідомленнями ЗМІ, вчені навіть визначили три основні типи людей, які роблять селфі [12]: комунікатори – ті, хто намагається зав'язати контакти і спілкується за допомогою обміну фотозображеннями, автобіографи – намагаються за допомогою селфі передати іншим свої емоції та враження, закарбувати у селфі важливі моменти життя; промоутери – люди, чий селфі спрямовані на впровадження і просування товарів і послуг.

Отже, спробуємо розібратися з цією любов'ю до фотографування самих себе та можливостями застосування селфі в арттерапії. Особливо це є цікавим в контексті розвитку нового методу арттерапії – медіа-арттерапії, який передбачає в якості засобів та простору для зцілення особистості за допомогою мистецтва сучасні системи комунікації, і визначальною рисою якого є використання сучасних медіа в творчому процесі [2].

Для оцінки себе людині потрібен погляд з боку, а не лише рефлексія власних переживань. Кожне селфі має певний посыл, люди використовують селфі, щоб розповісти про різні речі, свої переживання. Завдяки селфі людина реалізовує свою потребу у кращому розумінні себе у візуальному аспекті, розглядаючи свої селфі та вирішуючи, яке з них опублікувати, ми вивчаємо себе.

Аналіз літератури дозволив нам виділити **функції селфі**:

- самопрезентація, створення власного образу,
- комунікація – встановлення і підтримка соціальних зв'язків,



- самовираження, саморозкриття (поділ з іншими своїми емоціями та переживаннями),
- самоідентифікація (за допомогою селфі зміцнюється «Я» людини, підвищується самооцінка),
- спонукання до самопізнання, саморозвитку, самовдосконалення,
- рефлексія та структурування емоційного та когнітивного досвіду людини,
- отримання підтримки.

Вже на цьому рівні – функцій – можна стверджувати, що селфі може стати медіа-арттерапевтичним засобом вирішення психологічних проблем.

А що мотивує людей робити селфі? Перше, що важливо зазначити, це – орієнтація на спілкування з іншими. Селфі надає можливості поділитися своїм настроєм і отримати відгуки друзів. З іншого боку, селфі – це можливість безпечним способом показати себе іншим. Камера смартфона та соціальна мережа стають посередниками для відкриття себе, презентації свого емоційного життя. І тут вже необов'язково мати конкретну реакцію: важливішим є презентація внутрішнього світу назовні. Це розширює цей внутрішній світ за рахунок включення в соціальний контекст. Додамо ще, що в створенні селфі є творчий елемент: створення свого образу для селфі, певна акторська гра, вираз обличчя, ракурс. Кадагидзе Е. визначила цілі оприлюднення селфі в мережі інтернет: збільшення кола друзів, оцінка власної зовнішності, відображення особистісних властивостей, потреба у самопізнанні, саморозвитку, заміщення потреб, копіювання відомих «зірок», трансляція відповідних цінностей, компенсація реального життя [5].

Отже, серед *мотивів*, які спонукають людей створювати та поширювати *селфі*, можемо відмітити:

- привертання уваги на себе з боку інших;
- потреба відчувати схвалення з боку інших;
- самовираження;
- самоствердження;
- потреба у збільшенні кола друзів;
- самореклама;
- компенсація реального життя, заміщення потреб;
- наслідування інших, мода.

Отже, розглянемо застосування селфі в медіа-арттерапії як можливість зовнішнього вираження внутрішнього стану, творче самовираження та пізнання себе, індикатор внутрішніх змін.



Джуді Вайзер, яка є засновницею методу ФотоТерапії, виділяє п'ять типів фотографій, покладених в основу класифікації технік фототерапії [1]. Серед них – автопортрети (селфі) – дають можливість клієнту дослідити себе, коли його ніхто не бачить, не оцінює, не контролює. Автофотопортрет, на думку Д. Вайзер, – це повідомлення самому собі від самого себе [17]. На погляд В. Назаревич, фотоавтопортрети забезпечують «клієнту необхідні навички самосприйняття, саморозвитку, самоспостереження, визначення сильних та слабких сторін особистісного потенціалу» [9]. Авторка відмічає, що «постійно зростаюча цікавість до фіксації власних моментів життя та фотофіксація через селфі-образи забезпечує психолога-практика неабияким інформативним матеріалом для консультативної роботи, що «розкриває спектральне наповнення необхідними персоналізованими психологічними показниками розуміння потреб та намірів клієнта в процесі надання допомоги» [там само].

Селфі відображає саме прагнення людини побачити себе збоку, так, як бачать інші. Цікавим є те, що під час селфі клієнт є одночасно і суб'єктом – творцем, і об'єктом дії (фотозйомки), і саме його зображення є творчим продуктом. Тобто одночасно він і творець, і об'єкт творчості, і сторонній спостерігач творчого продукту. З одного боку, фотографування як миттєвий процес не дає можливості для процесу рефлексії, з іншого – є можливість не просто «спіймати мить», а створювати цю мить стільки часу, скільки потрібно для отримання бажаного результату. Отже, селфі є формою самофіксації, підтвердження існування клієнта для нього самого.

Арттерапевтична робота із селфі зазвичай використовує всі творчі можливості арттерапії, пов'язані зі створенням візуальних образів: створення фотоколажів, фотоплакатів, домальовування фотографій, а також застосування фотографії в поєднанні з рухом і танцем, музикою, літературною творчістю.

Селфі може використовуватися як форма діагностики, адже ці зображення надають можливість зрозуміти важливі для клієнта аспекти життя та сприйняття себе. Як **медіа-арттерапевтичний інструмент** фотографія залучає людину до взаємодії з її унікальними візуальними конструктами реальності [4]. Селфі може стати джерелом додаткової інформації про клієнта. В. Назаревич визначає механізм трансляції персональних відчуттів на фотозображенні. Фотозображення передає інформацію, що складається з форм фіксації досвіду, враження та відображення реальності, і створює відбиток суб'єктивної реальності [9].



Відповідно до запиту клієнта фахівець надає завдання для створення селфі. Селфі допоможуть арттерапевту зрозуміти, як людина сприймає себе і як хоче, щоб її сприймали інші, чого вона чекає від контакту, і як цього досягти.

За допомогою фотоавтопортретів фахівець працює з особистістю клієнта, допомагаючи йому виразити і зрозуміти себе, а також створює умови для корекції і розвитку його стосунків із собою і навколишнім світом [8, с. 8], формування естетичних почуттів.

Фотографування самого себе наодинці із собою надає можливості продюсувати, режисувати власні наративи, а також надає свободу створювати нові. Ми презентуємо світу не лише образ себе такого, як я є, але і той образ, який нам хотілося б показати, той, яким нам хотілося б бути, або ж той образ, ту частину себе, яка взагалі не проявлена в реальності, знаходиться в Тіньовий складовій особистості (Тінь, за К. Г. Юнгом). Селфі в непривабливому вигляді (чи без макіяжу, втомленим, зі сплутаним волоссям, чи гримасою на обличчі) також мають певний сенс. Мотивами таких селфі є наслідування тренду, моди, актуальність та відповідність моменту, як, наприклад, селфі жінок-біженок під час переїзду, чи селфі зі станцій метро в Києві, де люди перечікують повітряні тривоги. Такі селфі – про можливість поділитися своїми емоціями, які відображаються на зовнішності, і про голосне повідомлення світові про те, що відбувається в нашій країні. І це має потужний терапевтичний ефект та надає можливість отримати підтримку друзів з усього світу.

З терапевтичною метою можна надати клієнтові завдання створити певний образ і зробити селфі.

Приклад 1. Цей прийом було використано колегами-арттерапевтами в межах волонтерського онлайн-проєкту психологічної допомоги населенню «Арт-вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації», організованого ВГО «Арт-терапевтична асоціація» під час пандемії covid-19, описаного нами [4], а саме в Арт-марафонах, які є видом арттерапевтичної допомоги і медіа-арттерапевтичною методикою. Крім терапевтичного ефекту, арт-марафони можуть забезпечити перехід клієнта зі споживацького рівня медіакультури на найвищий – творчий.

В Арт-марафоні в межах проєкту «Арт-вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації» учасникам було запропоновано завдання зробити селфі, уявивши себе у ролі музиканта з описом того, у якому стилі музика, яку клієнт грає («рок, блюз, джаз, кантрі, нерви») і яку саме пісню, з яким змістом. Таке завдання, по-перше, дало



можливість застосувати музику як ресурс, а, по-друге, дозволило «погратися» і поринути у світ фантазій. І все – на основі реальних дій: зробити макіяж, підібрати відповідний одяг і закарбувати цей образ в селфі. Клієнти розміщали свої селфі в коментарях до посту із завданням і отримували відгуки інших учасників проєкту та «вподобайки».

Виконання такого роду завдань як в індивідуальній, так й в груповій роботі розширює діапазон поведінкових паттернів людини, змінює її комунікативні стратегії, підвищує самооцінку, дозволяє отримати емоційну підтримку інших в соціальних мережах, що було дуже актуально під час першого локдауну через пандемію covid-19, який супроводжувався дефіцитом соціальних контактів. Таким чином відбувається особистісний розвиток, відновлення, підвищення медіакультури людини.

Селфі може використовуватися з метою вивчення проявів власних емоцій.

Приклад 2. Клієнтка 45 років відчувала певні труднощі у спілкуванні. Вона жалілася, що інші люди порушують її межі, не розуміють її емоційні стани. Зазвичай ми будуємо свій образ «Я» на основі наших уявлень про те, чого від нас очікують наші близькі. Її батьки очікували бачити усміхнену, завжди всім задоволену, спокійну дівчинку. Чоловік, з яким вона одружилася, також не хотів бачити її гнів, біль чи страх. Це призвело до того, що її емоції взагалі не позначалися на її обличчі жодним чином, її вираз обличчя не змінювався. Клієнтці було запропоновано робити селфі впродовж тижня кожного дня в різних емоційних станах і записувати свої емоції. На наступній сесії ми разом вивчали її роздруковані селфі. І вона з подивом виявила, що на всіх фотоавтопортретах вона має однаковий вираз обличчя, хоча її описи свідчили про зовсім інше (*«Тут я була дуже розлючена», «На цьому зображенні я в передчутті приємної зустрічі», «Тут я дуже стомлена»* тощо). Це відкриття змусило її подивитися по-іншому на те, які сигнали вона надсилає іншим стосовно свого емоційного стану. Адже інші не можуть *«читати її думки»*.

Також робота з селфі може допомогти в роботі з образом «Я» та відновленні після травмивних подій. В. Назаревич стверджує, що фотоавтопортрети допомагають встановленню «ресурсних зв'язків між попереднім досвідом та новими знаннями про себе» [9].

Приклад 3. Клієнтка 55 років, пережила кілька важких втрат впродовж року. В анамнезі має нарцисичні травми, які актуалізувалися і поглибилися через затискання процесів горювання. На момент звернення мала субдепресивний стан, перебувала в апатії, покинула роботу, пов'язану з людьми, займалася домашнім господарством. Після проживання процесів горювання, вираження затиснутих емо-



цій, вивчення за допомогою фототерапії особистісної та сімейної історії, їй було запропоновано робити селфі протягом кількох тижнів із метою вивчення образу «Я» та виявлення ресурсних моментів життя. Вона кілька тижнів прокрастинувала виконання цього завдання, але врешті-решт почала робити селфі. Роздруковані селфі ми вивчали разом. Для клієнтки було відкриттям, що найбільш розслаблений та задоволений вираз обличчя в неї тоді, коли вона на селфі з кимось, так звані, соціальні селфі. Вона дійшла висновку, що саме спілкування з іншими додає їй сил та ресурсу. Вона почала відвідувати групи зі спільними інтересами, більше спілкуватися з людьми, навіть тоді, коли «*немає настрою і сил кудись йти*». На наступному етапі терапії вона змогла виступати перед людьми.

Отже, незважаючи на те, що селфі є здебільшого захопленням молоді, їх застосування в арттерапії розширює можливості й людей середнього віку.

Звісно, найбільш ефективною робота із селфі буде для підлітків та молоді, тобто людей у віці, коли вивчають образ «Я» і формують свою Я-концепцію. В молодому віці більшість селфі відображають саме особливості зовнішності – одяг, макіяж, зачіску. Селфі надають можливість молодій людині експериментувати та отримати зворотний зв'язок від своїх однолітків. Також для молоді важливо відчувати свою приналежність до певних соціальних груп, з якими є спільні цінності. Селфі під час різних видів діяльності – занять спортом, приготування їжі, творчості тощо – дозволить підлітку знайти нових друзів, з якими його об'єднує однаковий спосіб життя та інтереси.

Селфі відображає те, як людина бачить і презентує себе іншим. Але це ще і спосіб визначити для інших, ким вона є. Не будемо забувати, що селфі є важливою частиною самопрезентації людини, елементом інтернет-образу. За допомогою селфі людина може прийняти та змінити те, що є для неї незадовільним в реальному образі. Таким чином, робота з селфі може підтримувати самооцінку, зміцнювати образ «Я».

Висновки.

Робота з селфі є потужним засобом медіа-арттерапії. Працюючи з фотоавтопортретами, людина ніби спостерігає себе збоку, досліджує свої «темні» і «світлі» сторони. Вона отримує можливість презентувати не лише зовнішність, а й почуття і відчуття, бути одночасно тим, хто сприймає – суб'єктом сприймання, і тим, хто є об'єктом сприйняття самого себе.

Селфі дають можливість клієнтові дослідити образ себе, свої недоліки і сильні сторони в той час, коли його ніхто не бачить, не оцінює,



не контролює. Можливість створення автопортрету дає ресурс побачити те, що в собі не подобається, знайти шляхи для самовдосконалення. Автопортрет, зроблений за допомогою смартфона, може стати опорою для особистісних змін. Робота з селфі особливо ефективна для клієнтів у підлітковому та юнацькому віці в період формування усвідомленої Я-концепції і групової ідентичності.

Застосування селфі в медіа-арттерапевтичній роботі сприяє особистісному розвитку клієнта, розширює його поведінковий та комунікативний репертуари, дозволяє дослідити як прояви емоцій, так й віднайти ресурси.

Література:

1. Вайзер Дж. Сущность и техники фототерапии. *Международный журнал арт-терапии «Исцеляющее искусство»*. 2010. Том 13. №1. С. 18-36.
2. Вознесенська О.Л. *Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми: практичний посібник*. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2020, 124 с., вид. 2е: стереотипне, ISBN 978-966-97485-3-9.
3. Вознесенська, О. Л. Арт-вітамінні від арт-терапевтичної асоціації: проєкт психологічної допомоги населенню під час пандемії COVID-19. *Простір арт-терапії*, 2020. Випуск 2(28). С. 4-21. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/art-vitaminy-vid-art-terapevtychnoyi-asotsiatsiyi-proyekt-psyhologichnoyi-dopomogy-naselennyu-pid-chas-pandemiyi-covid-19/>
4. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін. ; за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ: Видавець «ФОП Назаренко Т. В.», 2017. 312 с.
5. Кадагидзе Е. *Что говорят о нас наши селфи?* URL: <https://www.jv.ru/news/psikhologhiia/31373-chto-govoryat-o-vas-vashi-selfi.html>
6. Макаренко Н. М., Павленко А. Г. Селфі як засіб самопізнання. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2017. Випуск 37. С. 207-216.
7. Мак-Вільямс Н. *Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе*. Москва: Класс, 1998.
8. Назаревич В., Борейчук І. *Метафора (психологія зображення)*. К.: WISE BEE, 2017. 224 с.
9. Назаревич В.В. Методологічні прийоми роботи із фотозображенням у консультативній практиці психолога. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2017. Випуск 3. Том 1. С. 116-121. URL: <http://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/841/796>
10. Соснин І.К., Гончарова Е.Ю., Чуев Ю.Ф. Селфи как субкультура и новая форма зависимости: идентификация проблемы. *Східноєвропейський журнал внутрішньої та сімейної медицини*, 2015. № 2. С. 4–11.
11. Цікаві факти про інстаграм. 2020. URL: <http://fzgj.knukim.edu.ua/>



novynu/1408-tsikavi-fakty-pro-instagram (дата звернення: 19.01.2022).

12. Вчені визначили три основні типи людей, які роблять селфі: цікаве дослідження. *Lifestyle 24*, 2020. URL: https://lifestyle.24tv.ua/vcheni_viznachili_tri_osnovni_tipi_lyudey_yaki_roblyat_selfi_tsikave_doslidzhennya_n771724 (дата звернення: 19.01.2022).

13. Barry C.T., Kerig P. K., Stellwagen K.K., and Barry T.D. *Narcissism and Machiavellianism in Youth: Implications for the Development of Adaptive and Maladaptive Behavior*. Washington, D.C. : American Psychological Association, 2011. 282 p. ISBN: 978-1-4338-0845-6 URL: <http://www.apa.org/pubs/books/4317233.aspx> (дата звернення: 19.01.2022).

14. Gurak, L.J., Antonijevic S. The Psychology of Blogging: You, Me, and Everyone. *American Behavioral Scientist*, 2008. Vol. 52. P. 60. DOI: 10.1177/0002764208321341 URL: <http://abs.sagepub.com/cgi/content/abstract/52/1/60>. URL: https://www.researchgate.net/publication/258122844_The_Psychology_of_Blogging_You_Me_and_Everyone_in_Between (дата звернення: 17.10.2020).

15. Ogrodniczuk J. S. (Ed.) *Understanding and Treating Pathological Narcissism*. Washington, D.C. : American Psychological Association, 2013. 337 p. ISBN: 978-1-4338-1234-7.

16. Seiter, C. *The Psychology of Social Media: Why We Like, Comment, and Share Online*. 2016 URL: https://buffer.com/resources/psychology-of-social-media/?fbclid=IwAR1IC_YktnzqDMgI7PGf0genjgEJdWY8QRSDzUZS0dXtID-nmVo50Xtrw2E (дата звернення: 6.09.2020).

17. Weiser J. Phototherapy techniques: exploring the secrets of personal snapshots and family albums. *Child and Family*. 2002 (Spring/Summer). P. 16-25.



АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ В ПСИХОСОЦІАЛЬНОМУ СУПРОВОДІ ОСІБ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМІВНІ ПОДІЇ

Левус Надія,

доцентка кафедри психології

Львівського національного університету імені Івана Франка (Львів)

Михальчишин Галина,

старша викладачка кафедри психології

Львівського національного університету імені Івана Франка (Львів)

ART THERAPEUTIC TECHNIQUES IN THE PSYCHOSOCIAL SUPPORT OF PERSONS WHO SURVIVED TRAUMATIC EVENTS

Levus Nadiia,

Associate Professor of Psychology,

Ivan Franko National University of Lviv (Lviv)

Mykhalchyshyn Halyna,

Senior Lecturer,

Ivan Franko National University of Lviv (Lviv)

У статті розглянуто арттерапевтичні техніки, що використовуються у психосоціальному супроводі осіб, які зазнали травмівних переживань. Наводиться досвід різних психотерапевтичних підходів до роботи із психічною травмою. Наголошується, що завдяки арттерапевтичним засобам клієнт видобуває внутрішні ресурси, знаходить внутрішнє безпечне місце, активізує внутрішні сили до самоцілення. На фоні стабілізації внутрішнього стану стає можливою робота над баченням позитивного майбутнього. Представлені дві арттерапевтичні вправи «Ландшафт травми» та «Чотири поля» дають можливість не лише переосмислити та пропрацювати травмівні події, а й напрацювати зразки конструктивної поведінки щодо долання емоційно гострих переживань, їх переосмислення, переоцінки і формування позитивних патернів у ставленні до ситуації, до оточуючих, до свого внутрішнього світу. Опис вправ проілюстровано реальними психотерапевтичними випадками клієнтів з різним травмівним досвідом як за глибиною переживань, так і змістовною наповненістю. На практиці доведено, що методологія вправ допомагає гнучко реагувати на зміни у терапевтичному процесі, приймати, розуміти, відчувати і співпереживати життя клієнта. Цінною є можливість впродовж виконання цих вправ супроводжувати клієнта у його роботі над травмівним досвідом, бути поряд з ним. Є чітка послідовність дій у застосуванні вправи, можливість вибудовувати порядок запи-



тань і оцінок, сформувані висновки. Поряд з цим, існує перспектива для запровадження індивідуальних варіацій у роботі з травмованим клієнтом, щоб чутливо реагувати на його емоційний стан. Важливим завданням для арттерапевтичної практики є запровадження ефективних інструментів у роботі з травмованим досвідом людини у програмах підтримки громадян України.

Ключові слова: арттерапія, травматерапія, психосоціальний супровід, психічна травма, кризовий стан.

The article examines arttherapy techniques used in the psychosocial support of persons who have traumatic experiences. The experience of various psychotherapeutic approaches to work with mental trauma is presented. It is emphasized that thanks to arttherapy means, the client extracts internal resources, finds an internal safe place, activates internal forces for self-healing. Against the background of stabilization of the internal state, it becomes possible to work on a vision of a positive future. The presented two art therapy exercises «Landscape of Trauma» and «Four Fields» provide an opportunity not only to rethink and work through traumatic events, but also to develop patterns of constructive behavior in overcoming emotionally acute experiences, their rethinking, re-evaluation and the formation of positive patterns in the attitude to the situation, to others, to his inner world. The description of the exercises is illustrated by real psychotherapeutic cases of clients with different traumatic experiences, both in terms of depth of experience and content. In practice, it has been proven that the exercise methodology helps to respond flexibly to changes in the therapeutic process, accept, understand, feel and empathize with the client's life. It is valuable to be able to accompany the client in his work on the traumatic experience, to be by his side during these exercises. There is a clear sequence of actions in the application of the exercise, an opportunity to build the order of questions and assessments, to form conclusions. Along with this, there is a perspective for introducing individual variations in working with the traumatized client in order to respond sensitively to his emotional state. An important task for art therapy practice is the introduction of effective tools in working with the traumatic experience of a person in support programs for citizens of Ukraine.

Key words: arttherapy, traumatherapy, psychosocial support, mental trauma, crisis state.

*«Все, що відбувається з нами,
будучи правильно зрозумілим,
повертає нас до самих себе»*

К. Г. Юнг

Проблема. У ситуації війни, людина отримує фізичні та психічні травми, що супроводжуються тривогою за долю близьких, втратою



близьких людей, позбавлення умов, необхідних для нормальної життєдіяльності або для повноцінної самореалізації.

Відомо, що вагому роль у переживанні психологічних криз та травм відіграють чинники середовища, зокрема зміни у соціокультурному середовищі. У роки криз спостерігається значне зростання тривожності, песимістичних установок, «екзистенціального вакууму», почуття соціальної непотрібності та втрати перспективи. Ще одним чинником є гострі стресові ситуації, викликані подіями, небезпечними для життя. Це ситуації, що виходять за рамки звичного людського досвіду (стихійні лиха, природні і техногенні катастрофи, війни). Сюди ж також відносять і фізичні бар'єри такі як стіни в'язниці чи лікарні.

У кризовому стані майже завжди здається, що нічого не можна змінити. Навіть якщо це дійсно так, то все одно вихід є – людина здатна змінити своє ставлення до того, що трапилось. У цьому допомагає психосоціальний супровід травмованих осіб, одним із ефективних елементів якого є аттєрапевтичні техніки.

Останнім часом з'являється багато публікацій про те, як в різних терапевтичних підходах можна працювати із психічною травмою. Так, А. Большакова наголошує на тому, що в методі АСТ важливим є «розвиток психологічної гнучкості як здатності усвідомлювати поточний внутрішній досвід, тестувати реальність і будувати свою поведінку відповідно до обраних цінностей (мотивів)» [2].

О. Стельмах одним із дієвих напрямків в роботі з травмами війни вбачає EMDR, що «об'єднує багато успішних елементів цілого ряду терапевтичних підходів та комбінує їх з рухами очей або іншими формами двосторонньої стимуляції». Важливим тут є прийняття негативного досвіду та робота над рухом вперед з позитивним баченням майбутнього, розвиток здатності вирішувати труднощі та бути готовими брати участь у житті [5].

Я. Бабкова розглядає основні механізми корекційної роботи з травмою, зокрема дотримання принципу нормалізації, набуття навичок самовладання, вираз почуттів, створення наративу (особистої історії подолання травми), смирення, як прийняття і винесення уроку з пережитого [1].

Н. Жабко, О. Львов пропонують на етапі стабілізації психотравми застосовувати метод музикотерапії, який знижує травмівне перезбудження, підтримує потребу у контролі, активізує ресурси [4].

О. Вознесенська також наголошує на активізації ресурсів з минулого, які можливі завдяки арттерапевтичним засобам. Арттерапія



дозволяє пережити емоції та звільнитися від них. Також тут можлива так звана «легітимізація травмівних переживань» [3].

Н. Сухар пропонує в роботі з травмою звертатися до внутрішніх цінностей через плетіння мандал. Тут також допомагає і занурення в творчий процес, і зняття внутрішньої напруги [6].

Мета статті – проаналізувати потенціал застосування арттерапії у психосоціальному супроводі громадян України, які зазнали травмівних переживань у час війни.

Вклад основного матеріалу. Арттерапія надає можливість людині проявити, показати те, що вона почуває, думає, відчуває, уявляє за допомогою танцю, музики, об'єму, кольору, писемного твору та інших засобів. Інколи це геометричні фігури, тканина, фарба чи навіть діаграма, котра трансформується творчою уявою у мистецький, метафоричний образ.

Терапевтична робота з методикою «Ландшафт травми» передбачає конструювання у звичній системі координат (ікс/ігрек) графік переживання людиною кризи, травмівного досвіду продовж свого життя. На осі абсцис відзначаються роки, періоди життя людини, а система ординат передбачає фіксувати шкалу переживань травмівних подій, від дуже тяжких, найболючіших, руйнівних – 10 балів, до найнижчого рівня проживання стресу – 0 балів.

З психотерапевтичного спілкування, у психосоціальному супроводі людини, яка пережила травмівні події, виокремлюється інформація про почування, стреси, кризові періоди і формується перспектива ландшафту травми. Геометрично – це криві чи прямі лінії, точки, стрілки, спіралі, котрі формують ніби графік, ніби певну функціональну залежність. А арттерапевтично – сприймаємо і аналізуємо це як краєвид. Немов картину чи карту з елементами ландшафту, де спостерігається певний територіальний комплекс. Психолог може його аналізувати, звертаючи увагу на кольори, подібність територій, динаміку змін у структурі зображеного.

Приклад 1. Клієнт О. пережив кілька травмівних епізодів у своєму житті, що відбувалися дуже щільно у часі, а смерть мами збіглася з розривом сімейних стосунків з коханою людиною у час початку війни 2022 року. Останні три травмівні події знесли його, вселили безнадію і страх за життя. З'єднані точки (відзначені рівні переживання стресу) у системі координат, ніби вимальовували картину з величезними горбами і крутими горами. Загалом перспектива малюнку була така, наче клієнт долав гору страждань і спускався вниз до позитивних



подій, відпочинку і відновлення, а потім знову піднімався вище і вище у нову гору з проблемами і стресами, згодом спускався вниз. Остання травмівна «гора» на ландшафті травм мала наче плато на вершині. Зауваження цієї деталі дало багато фантазій клієнту. Візуалізуючи цю рівнину на вершині гори, клієнт віртуально вмонтував там лавочку, збудував палатку з підігрівом, та вирішив, що там має бути побудований оглядовий підйомник для спуску і підняття на вершину. Також, він вважав, що спуск має бути з красивими краєвидами, екзотичними рослинами на схилах гори.

Позитивні і негативні моменти життя клієнта об'єдналися у такий образ на папері, який домальовувався клієнтом, включив додаткові елементи і запуслав фантазію, творчу уяву, ресурсне мислення, з позитивними емоціями, відкриваючи простір свого життя до надії. Одним з інсайтів під час аналізу ландшафту було розмірковування клієнта про «небезпеки» стрімкого переходу від моменту травмівного досвіду до моменту здорового життя у позитиві, наче «крутого спуску» з гори. Клієнт сам приходив до висновку про те, що корисно рухатись малими кроками і поволі. Арттерапія допомогла клієнту у особливий спосіб побачити історію його життя – бачити ціле і одночасно сприймати його частини. Відчувати це в цілісності, єдності, емоційно проживаючи. Терапевт допомагав шукати символи в образі ландшафту, інтегрувати відкриття клієнта в його реальний світ, підтримуючи активну уяву.

Приклад 2. Підліток К. (внутрішньоопереміщена особа) виконував арттерапевтичну вправу «Ландшафт травми», відзначаючи моменти травмівного досвіду і позитивних подій, говорив про булінг в школі, про пережитий стрес через стосунки в родині. Метафорою його суб'єктивного образу життєвої лінії була гойдалка. Дві ноги наче розгойдували його життя. На думку К. це були елементи сили та ресурсу. Він міркував про своє життя і вважав, що незатьмарені негативом моменти, сміливі рішення, його активна позиція, чітко визначені цілі, незражені мрії, здібності та таланти були саме тими дитячими ногами, що впиралися у гойдалку, аби підняти її високо, підняти до омріяних височин успіху та радості.

Завдячуючи арттерапевтичному спрямуванню роботи К. зміг усвідомити значущість життя та міжособистісних стосунків, зростання власної сили, виставити пріоритети у цінностях та збагатити свою життєву історію новими ресурсами. Арттерапевтичний супровід сприяв зростанню, а не лише полегшенню страждань клієнта. З'явилися нові смисли, оптимізм, прийняття ресурсів виживання. Цінним було те, що метафоричний образ гойдалки був перенесений у терапевтичну бесіду за ініціативи К. Саме він запропонував цю метафору, щоб



виявити, просвітити глибинну суть тих життєвих, травмівних подій, котрі з ним відбувалися. Важливими є інсайти не психотерапевтів, а тих людей, які пережили травму, біль емоційне напруження і знають, що і як руйнувалося у їхньому особистісному світі.

Деякі люди можуть самотужки і досить успішно пережити болючу ситуацію травми. На інших травмівний досвід впливає так сильно, що вони потребують ресурсу і підтримки психологічного супроводу. Серед них є ті, які ініціативно включаються у роботу, активно працюють над образами, експериментують у виконанні завдань. Але є і такі, що більше потребують опіки психотерапевта. Вони наче «заморожені у вікні толерантності», є несміливими, тихими, безініціативними у роботі з арттерапевтом.

Приклад 3. Клієнт Д. був саме тією людиною, на яку психотравмівна подія мала такий гігантський вплив, що особистісних ресурсів було обмаль навіть для арттерапевтичної роботи. Втрата на війні значущої людини була для Д. стресом, тяжко переживалася, тривога і біль забрали багато сили. Тому, на роботу з Д. було відведено саме активну і опікуючу роль терапевта. Арттерапевт пропонував клієнту для аналізу і свої фантазії, сам створював метафори, власноруч конструював наративи. Процес арттерапії був спрямований на зцілення, на досягнення психічної цілісності і відновлення ресурсів за допомогою творчого самовираження. Звичайно, у процесі супроводу Д. постійно моніторилась думка клієнта.

У супроводі клієнта Д. терапевт створив невелике оповідання за образами малюнку «Ландшафт травми». Це була пригодницька казкова історія про випробування, котрі долала лицарка Діана. Вона була дуже подібною до клієнта Д. У лицарки була і славетна родина, і щирі друзі, і мудреці-наставники, і улюблена справа, і добре серце для величних справ. В історії було про те, що дівчина допомагала нужденним, захищала середовище від нападників, була сильна і відважна. Але втрата близького побратима по мечу на полі бою зі злим Змієм, наче відключила лицарку Діану від життя, забрала силу і відвагу. Серед героїв історії була чарівна Птаха, яка допомогла Діані високо піднятися над її буттям і здійснити польоти-подорожі у минуле, теперішнє лицарки і навіть трохи відхилити завісу майбутнього. В історії було і про те, як шукала насагу Діана і як вона з лицаськими чеснотами віднайшла міць і безстрашність. Ця історія була про відчайдушність і наполегливість, про помилки і ресурси досвіду. Історія завершувалася тим, що Діана готувала нові лицарські обладунки для нового життя.



Клієнт з цікавістю слухав цю історію. Був вражений героїчним мотивом оповідання, відвагою героїні. Казав, що у розповіді є описані моменти дуже подібні до його життя, до того як він почувається. Але акцент на лицарстві, шляхетності для нього був несподівано ресурсним.

Створення казкових історій, фантастичних оповідань, фільмів, балад, газетних заміток, на основі опису життя клієнта і художньої перспективи малюнка образу з техніки «Ландшафт травми», може бути дуже помічним і екологічним у доланні тривоги, страху, у відновленні після травми. Побудована історія дає можливість клієнту в уяві ще раз прожити життя, яке він сам творить, переглядаючи це збоку. За допомогою творчості терапевт створює умови до особистісного зростання клієнта, розвитку стійкості, щоб впоратися з складними життєвими подіями та відновитися після них.

Ще однією ознакою психологічної травми є тісний зв'язок людини з подіями, що відбуваються – високий ступінь значущості подій для людини. Саме тому робота у ще одній арттерапевтичній вправі «Чотири поля» розпочинається із зображення травмивної ситуації, її переосмислення. Одним із чотирьох «полів», над яким працює людина, є усвідомлення і зображення того, чого навчила людину ця ситуація. Це, так зване «перевизначення» ситуації, нове її тлумачення – спроба побачити свої проблеми в іншому світлі, щоб зробити ситуацію суб'єктивно більш терпимою, не такою гострою.

Під час переживання травми з'являється суб'єктивна втрата контролю над ситуацією – суб'єктивне уявлення про ситуацію як про безвихідну, нерозв'язну; значне звуження діапазону ефективних стратегій поведінки; нездатність відновити контроль над ситуацією і власними діями. Саме тому арттерапевтична вправа «Чотири поля» завершується роботою над баченням позитивного майбутнього та розумінням того, як людина зможе отримати просту, але реалістичну допомогу. Пошук підтримки, це важливий етап в роботі з травмою, коли людина самостійно може визначити для себе маркери того, коли варто звернутися до рідних, друзів, знайомих, щоб поділитися своїми проблемами, хоча б трохи заспокоїтись, емоційно розрядитись.

Приклад 4. Клієнтка, 19 р., гостро переживала початок війни на фоні складної сімейної ситуації. У першому квадраті «Чотирьох полів» зобразила свій стан з початком війни, який позначав розгубленість і невизначеність щодо майбутнього. Здатність описувати свої емоції з'явилася у клієнтки не відразу, адже з початком війни у неї спостерігався шоківий стан, що супроводжувався «замороженням емоцій». Саме ця конфронтація з власними переживаннями допомогла дівчині



виразити їх. На другому квадраті, який покликаний повернути клієнта до безпечного місця, з'явився власний робочий стіл в батьківському домі і лавочка в лісі. Як бачимо, тут зображено основні ресурси клієнтки, які вона змогла відкрити для себе у скрутній ситуації. Третій квадрат має на меті спонукати клієнта до роздумів про те, чого його навчила ця ситуація. Позитивом для клієнтки стала підтримка близьких і пробудження патріотичних почуттів. Четверте поле про просту і реалістичну допомогу в майбутньому ознаменувалося для цієї дівчини баченням єднання людей, теплим спілкуванням з друзями, а також подорожами по світу, які дають можливість відчувати повноту життя.

Приклад 5. У життєвій історії клієнта В. була не одна травмівна подія. Саме найболючіша і руйнівна для його особистості була подія з використанням іншою людиною його сексуальності. Свій стан на той час клієнт В. зобразив (у першому полі методики) малюнком червоного трикутника. Цей трикутник повністю був забарвлений червоною фарбою. А чорними жирними чорнилами через весь червоний трикутник було написано слово «небезпека». Написано як попередження, як заборона, як символ того, що відбулося і засторога тому, що може подібне статися знову. Наче клієнт поставив собі найважливіше у всьому світі нагадування. Можливо, підтвердженням цієї терапевтичної гіпотези є те, що навпроти кожного кута трикутника клієнт намалював сильним натиском три великі червоні знаки оклику. Буцімто клієнт поставив собі задачу «Будь на сторожі!». Це може свідчити як про пережите насилля, напад, та великий біль за цей випадок, так і те, що клієнт постійно на чатах своєї безпеки, присутнє напруження, агресія і неспокій. У другому квадраті, де клієнт малював те, що його врятувало і яким було безпечне місце, був створений дуже контрастний до трикутника сюжетний малюнок. Це ілюстрація усміхненої людини в колі чотирьох радісних людей з сердечками. Все намальовано простим креслярським олівцем без сильного натиску, без жодних барв. І цей контраст насправді є важливим для клієнта, бо йому актуально одразу зрозуміти, коли настає небезпека. Малюнки третього і четвертого квадрату є схожими. Намальований коричневими фарбами птах орел. Мабуть, як досвід з цієї історії, клієнт В. отримав такий ресурс: можливість піднятися над ситуацією мов птах, відчувати силу крил і злетіти. Можливо це міг бути і досвід втечі. У четвертому полі намальований птах орел дуже подібний як у третьому полі. Але є цікаві відмінності. Птах зображений значно сильнішим, гордовитішим, більше пір'я і м'язів. А ще на цьому малюнку є глядачі,



люди які спостерігають за польотом птаха. Клієнт коментує намальоване і говорить, що це про те, як інші побачать зміни у птаха. Мабуть для нього дуже важливим є увага від інших, щоб оточуючі побачили його, відзначили, оцінили, були в захопленні від нього. І це може бути дороговказом для подальшої праці з клієнтом. Це як і про майбутнє клієнта, так і про те, в якому напрямку слід працювати з ним.

Ця завершальна робота має ще одну мету – це подолання проблем, пов'язаних з переживанням часу в кризовий період, адже події уявляються людині не в звичайній послідовності, а безладно, час не піддається управлінню. Люди, які знаходяться в травмівному стані, практично не орієнтовані на майбутнє. Вони не можуть ставити цілі, планувати, переважно, всі їх думки спрямовані у минуле, а теперішній час лякає.

Висновки. Представлені дві арттерапевтичні вправи «Ландшафт травми» та «Чотири поля» дають можливість не лише переосмислити та пропрацювати травмівні події, а й віднайти внутрішні та зовнішні ресурси, вибудувати позитивне бачення майбутнього та напрацювати зразки конструктивної поведінки щодо долання емоційно гострих переживань. Методологія вправ дає змогу гнучко реагувати на зміни у терапевтичному процесі, приймати, розуміти, відчувати і співпереживати життю клієнта. Цінною є можливість впродовж виконання цих вправ супроводжувати клієнта у його роботі над травмівним досвідом, бути поряд з ним. Клієнт не є самотнім у подорожах минулого.

Є чітка послідовність дій у застосуванні вправи, можливість вибудовувати порядок запитань і оцінок, сформувати висновки. Разом з цим, існує перспектива для запровадження індивідуальних варіацій у роботі з травмованим клієнтом, щоб чутливо реагувати на його емоційний стан.

Важливим завданням для арттерапевтичної практики є запровадження ефективних інструментів у роботі з травмівним досвідом людини у програмах підтримки громадян України.

Література:

1. Бабкова Я. В. Особливості психологічної допомоги дорослим з хронічною психотравмою. *Психологічна допомога: від кризи до ресурсу* : матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму (21–26 квітня 2020 року, м. Суми). Суми : НВВ КЗ СОІППО. 2020. С. 5-11. URL: <https://cutt.ly/ivpdsms> (дата звернення: 29.09.2022).

2. Большакова А. АСТ-терапія прийняття та відповідальності в роботі з психічною травмою. ХДАК, 2021. URL: <https://cutt.ly/mvps3ip> (дата звернення: 29.09.2022).

3. Вознесенська О. Арттерапія спільнот: мистецтво як засіб подолання колективної травми. *Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реаль-*



ності : матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 27–29 лютого 2020 р.). Київ : ФОП Назаренко Т.В, 2020. – С. 18-23. URL: <https://cutt.ly/gvrgwao> (дата звернення: 29.09.2022).

4. Жабко Н., Львов О. Травмо-орієнтована музикотерапія. Стабілізація. *Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності* : матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 27–29 лютого 2020 р.). Київ : ФОП Назаренко Т. В, 2020. С. 128-130. URL: <https://cutt.ly/CVZU0II> (дата звернення: 29.09.2022).

5. Стельмах О. EMDR як ефективний психотерапевтичний підхід до роботи з травмою. *Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи* : матеріали VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). Львів, 2022. С. 109-112. URL: <https://cutt.ly/cvprj8g8> (дата звернення: 29.09.2022).

6. Сухар Н. В. Техніка «Плетіння мандали-оберега» у роботі з травмою. *Робота з травмами війни. Український досвід* : матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 28–31 березня 2018 р.). К. : Золоті ворота, 2018. С. 155-156. URL: <https://cutt.ly/mVZA85X> (дата звернення: 29.09.2022).



КОДИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ. ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З ОСВІТЯНАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Мерзлякова Олена,

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

Сабол Діана,

*кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри
освітнього лідерства Інституту післядипломної освіти
Київського університету імені Бориса Грінченка (Київ)*

RESILIENCE CODES. PSYCHOLOGICAL WORK WITH EDUCATORS DURING THE WAR

Merzliakova Olena,

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

Sabol Diana,

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

Стаття присвячена висвітленню різноманітних етапів роботи психологів з освітянами України у перші п'ять місяців війни. Психологічне та психічне здоров'я було завжди в пріоритеті роботи психологів з педагогами. А такі травмівні події, як воєнні дії, не можуть не позначитися на емоційному, фізичному та когнітивному рівні особистості. Наведені результати дослідження каналів подолання стресу педагогів. Для такого дослідження було обрано модель, розроблену Мулі Лахадом (Mooli Lahad) BASIC Ph. Наведені стислі характеристики зазначеної моделі: віра (**B** – belief and values), почуття (**A** – affect and emotions), соціалізація (**S** – sociability), уява (**I** – imagination and creativity), мислення (**C** – cognition and thought) і, нарешті, фізичні налаштування тіла (**Ph** – physiological activity). Представлені отримані результати з коротким аналізом щодо кожного способу подолання стресу. За результатами дослідження, освітяни у власній практиці подолання стресу найбільше спираються на розумові практики, віру й переконання та тілесні налаштування. Педагоги приділяють недостатньо уваги соціальним налаштуванням, творчим практикам та вмінню працювати з власними емоціями. Отримані результати стали поштовхом для розробки програми «КОДИ резильєнтності», яка дозволяє розвинути якості творчості, партнерської взаємодії,



емоційної саморегуляції через залучення розумових навичок та здібностей. Автори представили ключові теми програми: 1) Виклики світу VUCA та реконструкція освіти; 2) Абетка стресостійкості та психологічне розвантаження педагога; 3) Екологічне ставлення до себе та до інших як запорука стресостійкості; 4) Резильєнтність психологічна та життєва: розширення досвіду; 5) Арттерапія у психосоціальному відновленні особистості, побудова персональної формули професійного успіху. Щодо кожної теми зазначені деякі арттерапевтичні практики, що були використані в групах психологічної підтримки освітян. Досвід наданої допомоги може стати у пригоді у професійній діяльності інших фахівців-психологів.

Ключові слова: травма, колективна травма, психологічна стабілізація, психологічна підтримка, зняття напруження, робота зі стресом, робота зі страхом, ресурс, стресостійкість, резильєнтність.

The article is devoted to the coverage of various stages of the work of psychologists with educators of Ukraine during the first five months of the war. Psychological and mental health has always been a priority in the work of psychologists with teachers. And such traumatic events as military actions cannot but affect the emotional, physical and cognitive level of the individual. The results of the study of the channels for overcoming the stress of teachers are presented. For this study, the model developed by Mooli Lahad BASIC Ph. Brief characteristics of the specified model are given: B – belief and values, A – affect and emotions, S – sociability, I – imagination and creativity, C – cognition and thought, and, finally, physical settings of the body Ph – physiological activity. The obtained results are disclosed with a short analysis for each method of coping with stress. According to the results of the study, educators in their own practice of overcoming stress rely most on mental practices, faith and beliefs, and physiological activity. Teachers pay insufficient attention to social settings, creative practices, and the ability to work with one's own emotions. The obtained results became the impetus for the development of the «CODES OF RESILIENCE» program, which allows developing the qualities of creativity, partner interaction, emotional self-regulation through the involvement of mental skills and abilities. The authors present the key topics of the program: 1) Challenges of the VUCA world and reconstruction of education; 2) Alphabet of stress resistance and psychological relief of the teacher; 3) Ecological attitude towards oneself and others as a guarantee of stress resistance; 4) Psychological and life resilience: expansion of experience; 5) Art therapy in the psychosocial restoration of personality, building a personal formula for professional success. For each topic, some art therapy practices that were used in psychological support groups for educators are indicated. The experience of the assistance provided can serve as professional support for other psychologists.



Key words: trauma, collective trauma, psychological stabilization, psychological support, stress relief, work with stress, work with fear, resource, stress resistance, resilience.

Проблема. Збройна агресія російської федерації та оголошення в Україні воєнного стану стали спільним викликом для всіх українців. Зважаючи на дії влади, військово-цивільних адміністрацій та ЗСУ у боротьбі з агресором, кожен/кожна із нас долає виклики війни у власний спосіб. Так само кожна людина у власний спосіб намагається зрозуміти та вибудувати подальше життя в тих умовах, з тими матеріальними, фізичним і психологічним ресурсами та за підтримки того оточення, яке є саме зараз. З огляду на існуючу загрозу психічному здоров'ю учасників освітнього процесу, особливої уваги і психологічної підтримки потребують педагогічні працівники, практичні психологи, соціальні педагоги закладів освіти, які, окрім проведення уроків і виховних заходів, тісно взаємодіють з колегами, учнями, їхніми батьками та представниками державних інституцій.

Мета статті – ознайомлення з результатами дослідження специфіки стресостійкості освітян, а також з психологічною програмою підвищення їх життєстійкості (резильєнтності).

Вклад основного матеріалу. Останні страшні події, пов'язані з війною, що відбуваються у нашій країні, занурили українців у переживання важких емоцій, яких ми не відчували раніше. Люди перебувають кожен у своїй особистій травмі, а всі ми – в колективній травмі. У зв'язку з тим, що майже кожен українець нині втратив звичний спосіб повсякденного життя, і це надломило всі опори та вплинуло на життєстійкість людей. З одного боку, ми як суспільство згуртувалися, зібралися «в кулак» для захисту себе і своєї країни, а з іншого – переживаємо події, які травмують нас, нашу психологічну сферу і позначаються на психічному та психологічному здоров'ї. Ці виклики змушують фахівців «допомагаючих професій», а саме психологів, психотерапевтів, сфокусувати свою увагу на підтримці психологічного здоров'я, а в системі освіти – на підтримці психологічного здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу: педагогів, учнів, батьків.

Постійні стресові ситуації, невизначеність, неконтрольованість того, що відбувається, – все це «вибиває людину з колії», заглиблює у фрустрацію, страх, тривогу, розгубленість, розчарування та невпевненість в собі і в завтрашньому дні. Накопичення негативних емоцій, які зараз переживають люди, відображається в настрої, який впливає на ментальну сферу, в тілі можуть з'являтися психосоматичні прояви. Як стверджує С. Л. Чуніхіна, «зараз можна виокремити три ключових



стилі або напрями в управлінні колективними емоціями, які характеризуються різними способами розв'язання ключових дилем під час війни: вирішення емоційних конфліктів (амбівалентностей); каналізування деструктивних емоційних станів; регулювання рівня мобілізованості суспільства. Домінантою одного з таких напрямів (стилів) є вибір належного способу каналізування деструктивних емоційних станів шляхом пошуку доступного об'єкта для їх відреагування» [1].

Педагоги, як і всі люди в Україні, теж перебувають під впливом війни, можуть вигорати і втрачати звичні якості, які раніше надавали можливість бути стресостійкими. Тому важливо допомагати освітянам долати негативні переживання, бо від їх психологічного стану залежить психологічний стан учнів. Розуміючи це, нами було проведено у онлайн-форматі низку підтримуючих заходів для освітян, які склалися з 32 вебінарів протягом березня-липня 2022 року під загальною назвою «Психологічна підтримка освітян», на яких ми застосовували знання з травмотерапії, гештальт-терапії, арттерапії, EMDR та кризового консультування. Ми працювали з групами в середньому по 15 осіб 2-3 рази на тиждень, працювали з особистими травмами освітян та колективною, що потребувало великої уваги, зосередженості, щирості, природності та самовідданості. Педагоги були переповнені різними важкими емоціями, з якими потрібно було допомагати розбиратись і їх проживати. Гадаємо, нам вдалося зрозуміти, чого потребували освітяни на початку війни. Вони потребували психологічного розвантаження і контейнерування тих важких емоцій, які вони переживали: і своїх власних, і колективних. Тому в той період групова робота була надзвичайно потрібною і сутнісною, нам потрібно було допомагати долати стреси та працювати зі страхами. Люди «лікувались одне одним».

Про подібні речі С. Л. Чуніхіна згадувала також: «Ще один напрям управління колективними емоціями під час війни характеризується прагненням лідера(-ів) нормалізувати емоційний стан суспільства шляхом розділеного, спільного проживання усього спектру емоцій, які виникають як реакція на трагічні і героїчні події війни – розпачу, скорботи, люті, надії, гордості, радості, ненависті тощо. Досвід розділеного переживання може бути інструментом послаблення напруги, пов'язаної з актуалізацією конфліктуючих або амбівалентних емоцій, нейтралізації надлишків деструктивної енергії та живлення солідарності як емоційної основи колективного опору агресії» [1]. Це стосується і педагогів у закладах освіти. При відновленні навчально-виховного процесу для керівників закладів освіти важливо,



щоб педагоги не «потрапляли» в стан емоційного вигорання, розвантажувались, були психологічно- та стресостійкими, розвивали в собі резильєнтність. На самому початку нам потрібно було стабілізувати емоційний стан людей, допомогти їм справлятися зі змінами в переживанні емоцій, допомогти їх проживати, а потім шукати ресурс для самопідтримки. Наприкінці нашої роботи ми запустили телеграм-канал «Абетка стресостійкості» [2], в якому ділились своїми напрацюваннями з іншими фахівцями: психологами і педагогами.

Пропонуємо вашій увазі короткий опис онлайн-зустрічей з психологічної підтримки освітян, що відбувались кожного тижня протягом квітня-липня 2022. Матеріал цих зустрічей став основою для програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників «КОДи резильєнтності», про яку мова піде нижче. Перед тим вважаємо за потрібне ознайомити з результатами мінідослідження, яке ми провели серед відвідувачів наших занять за допомогою методики BASIC Ph [3].

Згадана методика є розробкою ізраїльського професора Мулі Лахада (Mooli Lahad – директор Ізраїльського Центру запобігання стресу) та його колег [4]. Мулі Лахад дійшов до висновку, що зазвичай долати стрес і кризу допомагають: віра (**B** – belief and values), почуття (**A** – affect and emotions), соціалізація (**S** – sociability), уява (**I** – imagination and creativity), мислення (**C** – cognition and thought) і, нарешті, фізичні налаштування тіла (**Ph** – physiological activity). Людина долає стрес зазвичай завдяки тим каналам, які в неї розвинені найбільше. Кожен такий канал має власні «ресурсні налаштування» та, відповідно, певні «обмеження й ризики». Надаємо короткий огляд згаданих каналів сприйняття з їх ресурсами та обмеженнями.

- **Belief** (віра): філософія життя, вірування та цінності. Цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей, в диво або в самого себе. Система переконань, цінностей та смислів, надія, самооцінка, релігія, містицизм. Важлива будь-яка віра у будь-що. Тобто ресурсними рисами цього каналу є: віра у власні сили, в обраний шлях; світоглядні віра та вірування – релігія, обряди, амулети, прикмети; віднайдення сенсу в поточних подіях. Одночасно слід мати на увазі до можливі ризики: фанатизм, відсутність гнучкості та критичної оцінки реальності

- **Affect** (афект): почуття, емоції. Цей спосіб подолання кризи вимагає від людини передусім виявлення власних почуттів та їх вираження. Йдеться про пряме чи опосередковане вираження почуттів: можливість записувати в щоденник свої почуття чи малювати їх. Ресурсами цього каналу вважають емоційну підтримку, демон-



страцію почуттів, емоційний контакт, емпатію, вибір та перегляд фільмів і вистав, що несуть емоційний заряд. Ризиками є: поглинання емоціями, надмірна плаксивість, депресивні стани, агресивність, надчутливість, потрапляння під вплив панічних настроїв та маніпуляцій новинами, ігнорування почуттів

• **Social** (суспільство): суспільний фактор – функція, приналежність, родина, друзі. Цьому способу подолання кризи притаманне прагнення до спілкування. Людина може звертатися за підтримкою до сім'ї, до близьких чи до психологів. Вона може сама допомагати іншим, занурюватися в суспільну роботу чи організовувати та керувати роботою людей. Тобто важливою є соціальна залученість: прагнення бути серед людей, почуватися часточкою системи, організації тощо. Відповідно, ресурси цього каналу пов'язані зі спільнотами та взаємодією: приналежність до групи чи організації; здатність звертатись по допомогу та давати допомогу, виконання ролі чи функції, робота в групі; родинна та групова підтримка. Варто не забувати про ризики каналу: повна залежність від влади\авторитетів; спілкування тільки з подібними до себе людьми.

• **Imagination** (уява): творчість, гра уяви, інтуїція. Цей спосіб подолання кризи апелює до творчих здібностей людини. Завдяки уяві можливо мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, мінятися, шукати рішення у світі гри та фантазії, уявляти змінене майбутнє та минуле. До цієї ж категорії належать почуття гумору, імпровізація, відволікання уваги, використання мистецтв і ремесл – рукоділля, гончарство тощо. Таким чином, ресурсами каналу уяви є: багатогранне творче мислення, зниження стресу за допомогою уяви, релаксація (керування уява, мрії); творчість – малювання, ліплення, плетіння, вишивка. Варто пам'ятати про можливі ризики: заперечення ситуації, втікання у фільми, книги, телебачення, фантазії; схильність ігнорувати факти, втрата контакту з реальністю, уявлення катастрофічних картин.

• **Cognition** (свідомість): знання, логіка, реальність, думки. Спосіб подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей, до вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Важливим є вміння розставляти пріоритети, знаходити альтернативні рішення та вести діалог з самим собою. Отже, ресурсами каналу є: збір інформації, самонавчання на основі минулого досвіду, висновки, вивчення правил та законів суспільства, створення шкали пріоритетів, планування



сценаріїв, роздуми, реалістичне планування, програми дій. Серед ризиків розробники моделі зазначають: ригідність мислення, інтелектуалізація, надмірний інтерес до фактів та новин, ігнорування почуттів.

• **Physiology** (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність. Спосіб подолання кризи через звернення до фізичної діяльності нашого тіла. Цей спосіб пов'язаний із такою спроможністю нашого фізичного тіла, як здатність себе відчувати завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішній напрузі чи розслабленню. Цей спосіб включає в себе різноманітні фізичні вправи (спорт та релаксація): фіззарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьба, фізичні навантаження чи фізична робота, прогулянки на природі, туристичні походи тощо. Таким чином, ресурсами каналу тілесності є: релаксація, фізичні вправи, ігри, прогулянки, праця, масаж, плавання, ароматерапія, приготування їжі. Серед ризиків найчастіше називають: надмірне споживання їжі (ненажерливість), психосоматичні розлади, збільшення споживання медикаментів та алкоголю.

Існує декілька способів дослідження (самодослідження), які саме канали переважають у тієї чи іншої людини під час подолання стресу. Це може бути звичайне спостереження за тими діями, до яких людина вдається найчастіше. Іноді в нагоді стають МАК – метафоричні асоціативні картки. Так, колода COPE містить малюнки, що відповідають названим категоріям моделі BASIC Ph [5]. Під час нашої роботи з освітянами ми використовували всі ці способи. Та найбільш зручним для узагальнення та наочного представлення ми вважаємо використання опитувальника «Місток над прірвою», що побудований на словесному описі різних стратегій подолання стресу. Електронний варіант опитувальника, що ми використовували в нашій роботі, можна переглянути і, за бажанням, знайти за посиланням [6]. На цей час ми маємо вже понад 500 відповідей. Наводимо нижче лише частину з них – відповіді тільки тих респондентів, що працюють в системі освіти і були залучені до роботи груп з психологічної підтримки освітян.

Вибірка становить 100 респондентів – учасників занять з психологічної підтримки освітян. Найбільшу частину респондентів складають вчителі – 48 %, частка вихователів та соціальних педагогів – 17 %, шкільних психологів – 13 %. Наведена нижче діаграма (Рис. 1) демонструє розподіл виборів респондентів (середнє значення) за різними категоріями моделі BASIC Ph.



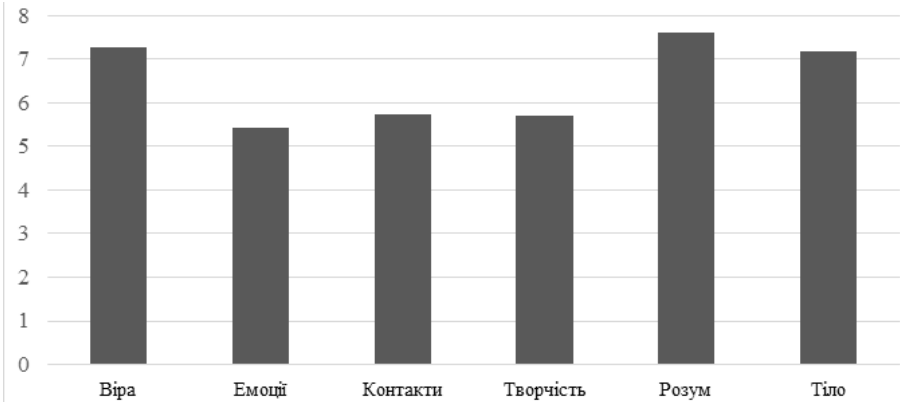


Рис. 1. Розподіл виборів за категоріями моделі BASIC Ph

Як видно на рис. 1, найбільш вираженим є канал Cognition – розум та ментальні здібності: знання, логіка, реальність, думки. Це й не дивно, адже респонденти є освітянами, й саме цей канал є ключовим в їхній професійній діяльності. Так, під час дискусій учасники зустрічей зазначали, що робота та робоча концентрація допомагає їм пережити лихі часи та віднайти певний баланс. Також дуже часто говорили про важливість плану – плану діяльності, плану розв’язання життєвих ситуацій. Водночас були більш помітними й ризики зазначеного каналу – вчителям важко відмовлятися від звичних форм інтерпретації складної ситуації, вони мають складнощі з гнучким добором різних способів відповіді на виклики.

І в цьому випадку вони спирались на віру – Belief: філософія життя, вірування та цінності. Це другий за середнім значенням показник виборів респондентів. Найчастіше педагоги говорили про віру в ЗСУ. Віру в перемогу світла над темрявою. Віру в те, що вони роблять добру справу, коли продовжують навчати учнів навіть в умовах бомбоховищ. Серед учасників наших зустрічей ми не спостерігали випадків фанатичного слідування певній ідеї чи способу діяльності. Можливо, цьому запобігав розвинений канал Cognition – розумової активності.

Серед трійки лідерів також виявились тілесні налаштування – Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність. Педагоги говорили про важливість прогулянок перед сном, про те, що можуть дозволити собі смаколики чи філіжанку кави, коли дуже поганий настрій. Сподіваємось, що негативні прояви цього каналу – розбалансування харчування і різні харчові та інші види залежностей – не стосуються освітян в силу специфіки їх професійної діяльності.



Окремо хочеться звернути увагу на три канали, які набрали менше балів в загальній картині виборів: Social – суспільство, суспільний фактор, приналежність, родина, друзі; Imagination – уява, творчість, інтуїція; Affect – афект, почуття, емоції. Канал почуттів набрав найнижчий середній бал.

Якщо розмірковувати про канал суспільних налаштувань Social – ми можемо припустити, що цей канал не постав як ресурсний в силу величезних катаклізмів в самій освітній системі в перші місяці війни. Евакуація, переховування в бомбосховищах та продовження професійної діяльності в тих умовах, величезна невизначеність щодо вимог та процедур завершення навчального року – все це радше дестабілізувало освітян, ніж додало їм ресурсу. Можливо, за умов більш чіткої організації освітнього процесу та визначення доцільної діяльності педагога в умовах воєнного часу канал соціальності став би більш важливим для педагогів як спосіб долати стрес.

Ще більше питань та розмірковувань виникає щодо відносно невисоких балів що їх отримали канали: уяви та творчості Imagination і емоційно-чуттєвий канал Affect. Адже, за логікою, багато що в педагогічній діяльності має будуватись саме на емоційній взаємодії вчителя та учня та творчому опрацюванні матеріалів навчальної програми.

Та саме таке «відставання» надало нам поштовх вибудувати власну програму психологічної підтримки педагогів, аби активізувати саме ці канали. Постійні щотижневі зустрічі підсилювали канал соціальності завдяки професійній взаємодії та взаємопідтримці. Добір арт-терапевтичних вправ та практик дозволяв активізувати творче сприйняття та уяву учасників занять. І, нарешті, сприятливе та ресурсне оточення давало змогу «розморозити» емоції, відреагувати на стресові події початку війни, віднайти так потрібні емоції позитиву й радості.

Як вже зазначалося вище, наш «терапевтичний марафон» з психологічної підтримки освітян надав поштовх та став одночасно базою для розробки програми підвищення кваліфікації педагогів «КОДи резильєнтності». Вважаємо за потрібне ознайомити з ключовими ідеями цієї програми. КОДи – це критичне осмислення думок, досвіду та дій у турбулентній ситуації сьогодення. Популярний нині термін «резильєнтність» є, певною мірою, аналогом життестійкості. Резильєнтність (резилієнс, психологічна пружність, стресостійкість тощо) означає здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу. Резильєнтність дає психологічну силу долати виклики, які постали перед людиною.



Пропонуємо вашій увазі ключові теми складеної на базі матеріалів проведених занять програми, коротке роз'яснення кожної теми та невеличку добірку арттерапевтичних вправ та методик, які ми використовували [7]. Більшість цих методик мають відеозапис та розміщені на Youtube-каналі «Абетка стресостійкості».

КОДи резильєнтності. Програма підвищення кваліфікації педагогів.

Метою програми підвищення кваліфікації педагогів «КОДи резильєнтності» є:

- підвищення методичного та практичного рівня професійної компетентності педагогів щодо готовності зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності, особливо в умовах воєнного стану;
- підвищення здатності до самоконтролю, саморегуляції та толерантної взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу;
- підвищення здатності взаємодіяти з іншими суб'єктами освітнього процесу на засадах партнерства та психологічної підтримки.

Завдання програми:

- Ознайомлення педагогів з яскравими ознаками «часу змін» у контексті освітніх перетворень та надання інструментів критичного осмислення власної позиції в ситуації швидкоплинності актуальних задач.
- Прояснення природи стресу та механізмів реагування організму на його виклики задля обрання педагогом найефективніших способів його подолання.
- Опанування психологічними практиками відновлення балансу та знаходження додаткових ресурсів власної резильєнтності (життєстійкості).
- Форсування у педагогів навичок уважного ставлення до самого себе та екологічної взаємодії з оточенням.
- Актуалізація індивідуальних творчих ресурсів для створення простору натхнення та самореалізації всіх суб'єктів освітнього процесу.

Тема 1. Виклики світу VUCA та реконструкція освіти.

Пропонується проаналізувати якості, специфічні характеристики, що необхідні у суспільстві, яке потребує успішних освітніх перетворень. Отже, пошук нової нормальності у світі VUCA – це пошук тих орієнтирів освіти, що допоможуть людині визначитись та пристосуватись до мінливої, складної та амбівалентної ситуації сьогодення. Модуль присвячений ознайомленню з яскравими озна-



ками «часу змін» у контексті освітніх перетворень. Запропоновані інструменти критичного осмислення власної позиції в ситуації швидкоплинності актуальних завдань. Учасники мають змогу узгодити індивідуальні професійні позиції з «колективним педагогічним простором».

Запропоновані арттерапевтичні практики: «Дерево професійних ресурсів та цінностей», «Спільний освітянський сад», «Місток життєвих змін».

Тема 2. Абетка стресостійкості. Психологічне розвантаження педагога.

Для ефективної роботи, збереження психологічного здоров'я вчителю важливо відновити свій психоемоційний потенціал, пом'якшити вплив стресових ситуацій. Тема знайомить з простими та дуже ефективними психологічними практиками стабілізації власного емоційного стану та стану тих, хто поруч – учні, колеги, близькі люди. Розуміння природи стресу та механізмів організму реагування на його виклики дозволяє людині свідомо обрати найефективніші способи подолання стресу.

Запропоновані арттерапевтичні практики: «Піраміда страхів», «Вулкан», «Симптом як ресурс», «Подорож на хмаринці».

Тема 3. Екологічне ставлення до себе та інших як запорука стресостійкості.

Занепокоєння, перманентні стресові ситуації та тривога є симптомами одного з найпоширеніших «захворювань» ХХІ століття. За такого стану будь-яка робоча ситуація може здатись потенційно катастрофічною. Звідси може розвиватись пасивність, яка гальмує ухвалення важливих рішень. Отже, пропрацювання стресових ситуацій дозволяє позитивно впливати на педагогічну діяльність. Не менш важливим є розвиток екологічного мислення та ставлення як до себе, так і до інших учасників освітнього процесу, що є способом покращення стосунків та гармонізації особистості.

Запропоновані арттерапевтичні практики: «Мій монстрик», «Потік світла», «Спільний малюнок».

Тема 4. Резильентність психологічна та життєва: розширення досвіду.

Війна стала спільним викликом для всіх українців. Та все ж таки кожен/кожна долає виклики війни у власний спосіб. Так само кожна людина у власний спосіб намагається зрозуміти та вибудувати своє подальше життя. В тих умовах, в яких вона опинилась. З тими матеріальними та психологічними ресурсами, має є. За підтримки оточення,



наявного саме зараз. Матеріали теми допоможуть осмислити ті ресурси, що має педагог для подолання викликів сьогодення, та вибудувати власну ситуацію майбутнього балансу та добробуту.

Запропоновані арттерапевтичні практики: «Символи надії та життєстійкості», «Метафоричний образ себе», «Підкорені вершини», «Подарунок Дракона».

Тема 5. Арттерапія у психосоціальному відновленні особистості. Побудова персональної формули професійного успіху.

Творчі арттерапевтичні практики надають візуальне бачення внутрішніх процесів психіки людини. Спільні обговорення з тренером та учасниками групи продуктів творчої діяльності розвивають вміння розуміти власні глибинні перетворення та надають їм ознак ясності в загальному баченні картини власного життя.

Запропоновані арттерапевтичні практики: «Безпечне місце», «Я Супергерой», «Дарунки мудреців», «Подорож в країну щастя».

Висновки. Звісно, зазначені теми з часом можуть видозмінюватись. Наведені арттерапевтичні практики також будуть розширюватись. Головне – ми віднайшли шлях відновлення резильєнтності педагогів через творчу та групову терапевтичну діяльність. І, сподіваємось, наші спільні знахідки на цьому шляху постануть і результатом діяльності, і її ресурсом одночасно.

Отже, подальшим напрямком наших досліджень й пошуків є навчально-тренерська діяльність за програмою «КОДи резильєнтності», пошук та застосування діагностичних інструментів для відстеження наявних перетворень, розширення арсеналу арттерапевтичних вправ та практик з обов'язковим розповсюдженням цих вправ для всіх зацікавлених.

Література:

1. Чуніхіна С. Політичне лідерство і колективні емоції в умовах війни. *Міжгрупова взаємодія в умовах війни: ідентичності, картини світу, додання травми: матеріали круглого столу* (Київ, 9 червня, 2022 р.) / За наук. ред. П. П. Горностая, Л. Г. Чорної; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. Київ: Талком, 2022. 74 с.

2. *Абетка стресостійкості.* Telegram. URL: <https://t.me/+TX1EAThCup-M2M2Ni> (дата звернення: 16.10.2022).

3. *Ресурсоорієнтована модель стресодолаання BASIC Ph – Ресурсна психологія та психотерапія. Ресурсна психологія та психотерапія.* URL: <https://arpp.com.ua/blog/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/> (дата звернення: 16.10.2022).



4. Lahad M. *The «Basic PH» Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application*. Jessica Kingsley Publishers.

5. Томченко О. Коли біль важливіша за життя. Багатовимірна модель BASIC Ph. Практична інструкція використання. *Топ интересных статей по психологии, психолог онлайн | psy-practice – psy-practice.com*. URL: <https://psy-practice.com/publications/travmy/koli-bil-vazhlivisha-za-zhittya-bagatovimirna-model-basic-ph-praktichna-instruktsiya-vikoristannya/> (дата звернення: 16.10.2022).

6. Місток над прірвою – Онлайн тест | Online Test Pad. – *Онлайн тести, опитування, кросворди. Онлайн конструктор тестів, опитувань, кросвордів. Віджети для вашого сайту*. URL: <https://onlinetestpad.com/ua/testview/1413214-mistok-nad-prirvoyu> (дата звернення: 16.10.2022).

7. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. пр. 3-є 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: 16.10.2022).



УДК 128.572.1

«ЗБЕРЕГТИ СМАРАГДОВІ САДИ» АРТТЕРАПІЯ У РОБОТІ З ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЮ КРИЗОЮ У ДІТЕЙ

Мрака Наталя,

*кандидатка психологічних наук, Інститут управління, психології та безпеки
Львівського державного університету внутрішніх справ;
психологиня Центру реабілітації ветеранів АТО «Фенікс»,
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Львів)*

«SAVE THE EMERALD GARDENS» ART THERAPY IN WORK WITH EXISTENTIAL CRISIS IN CHILDREN

Mraka Natalya,

*candidate of psychological sciences, Institute of Management,
Psychology and Security Lviv State University of Internal Affairs;
psychologist of the Center for the Rehabilitation of Veterans
of the ATO «Fenix», NGO «Art Therapeutic Association» (Lviv)*

Розглянуто травму втрати і її наслідки, впливи на дітей під час війни. Зокрема, зазначено про травму як про будь-який досвід або повторний досвід, коли дитина відчуває страх, безсилля та пригнічення, настільки, що це кидає виклик можливостям зуміти, оволодіти, справитися. Про відбиток на нервову систему дитини, емоції, тіло, поведінка, навчання та стосунки свідченням є поява екзистенційних питань та переживання внутрішньої порожнечі. Досліджено особливості переживання втрати одного з батьків на війні, втрата дому (діти, які були змушені покинути дім через обстріли й окупацію) та втрати звичного, мирного способу життя. Простежено низку травмівних переживань, спільні та відмінні риси яких впливають на колективний досвід переживання війни. Деякі з них довготривалі – втрати почуття прихильності та безпеки, де дитина була налякана, безсила та приголомшена протягом тривалого періоду часу. Наведено ознаки екзистенційної кризи в дітей та приклади риторичних питань, що стосуються сенсу життя, причин та нерозуміння страждань, які бачать, відчувають діти і почуваються безсилями щось бува змінити. Для вироблення психологічної пружності і складання програми арт-терапевтичних занять у попередженні та роботі із екзистенційною кризою було використано Інтегративну модель BASIC Ph, розроблену психологом Мулі Лахадом і його школою. Простежено відмінності та подібність у симптоматиці ПТСР та наслідків моральної шкоди, у тому числі і екзистенційної кризи. Запропоновано ряд арттерапевтичних технік – таких як експресивна акварель, малюнок безпечного місця, робота із МАК «Емоції» над вирішенням ряду проблем, що стосуються дезадаптації та втрати сенсу.



Серед акцентів дослідження – моральна шкода від війни, втрати і процеси дезадаптації у дітей, поведінкові, емоційні та когнітивні прояви кризи сенсів. Короткий аналіз використаних методів та методик, що були застосовані для групи дітей, які перебували на реабілітації в складі 29 осіб, де поєднувалася фізіологічна активність та ряд психологічних заходів (індивідуальна та групова робота методами арттерапії).

Серед виявлених ознак екзистенційної кризи – знецінення себе і своїх досягнень (здається, що нічого не має сенсу); вразливість (тригери на жарти, критику та зауваження, замкнутість); емоційні гойдалки (сум і радість змінні); компенсація емоцій їжею, шопінгом, абстрагування від проблем і труднощів; зміна активностей, втрата інтересу до всього, що було пов'язано з довоєнним часом; ностальгія та повернення в минулий час (магічне мислення «якби можна було потрапити в минуле...»); апатія, енергія та бажання щось змінювати якщо є, то не надовго вистачає; фізичні вправи обтяжують.

Одним із найважливіших завдань у роботі з такою категорією дітей було встановлення довіри, налагодження комунікації через створення безпечного простору – групи з дотриманням встановлених правил та норм, де ділення непростим досвідом ставало би можливим і не мало оцінки з боку однолітків. Такий простір було сформовано і завдяки психоедукації, яка проводилася напередодні групових занять та була спрямована на роз'яснення завдань, і мотивації до взаємодії через засоби мистецтва.

Ключові слова: стрес, втрата, екзистенційна тривога, екзистенційна криза, емоційна саморегуляція, психологічна самодопомога, ресурси, копінг-стратегії, резильєнтність.

The article addresses the issue of the trauma of loss and its consequences and impact on children during war. In particular, it considers a trauma as any experience or re-experience when a child feels fear, powerlessness and oppression to the extent that it challenges his or her capacities to be able (abilities), to master and cope. It looks into the imprints on the child's nervous system, emotions, body, behavior, learning and relationships as evidenced by the manifestation of existential questions and the experience of inner emptiness. The article presents the research into the peculiarities of the experience of the loss of one of the parents in the war, of the loss of one's home (as to the children who had been forced to leave their homes due to shellings and the Russian occupation) and the loss of the usual, peaceful way of life. A number of traumatic experiences have been traced, the common and distinctive features of which influence the collective experience of living during the war. Some of these experiences are of long-term, i.a. the loss of the feeling of affection and security, when the child had been frightened, felt powerless and overwhelmed for a long period of time. The article elaborates on the signs of the children's existential



crisis and examples of rhetorical questions related to the meaning of life, causes and misunderstandings of the suffering that children witness and feel, experiencing their powerless to change. The BASIC Ph integrative model, elaborated by psychologist Mooli Lahad and his school, was used to develop psychological resilience and a program of art therapy classes to prevent and deal with existential crisis. The article also presents the differences and similarities in PTSD symptoms and the consequences of moral trauma, including existential crisis. It suggests a number of art therapy techniques, such as expressive watercolors, a drawing of a safe place, working with the OH Cards to solve a number of issues related to maladaptation and the loss of meaning.

One of the key aspects of the research presented in the article are moral damage caused by the war, the loss and children's maladaptation processes, behavioral, emotional and cognitive manifestations of the crisis of meaning. A brief analysis is presented about the methods and techniques applied to a group of 29 children in rehabilitation, where physiological activity combined with a number of psychological measures (individual and group work using art therapy methods).

The research identifies signs of the existential crisis, such as devaluation of oneself and one's achievements (it seems that nothing makes sense); vulnerability (triggering jokes, criticism and remarks, isolation); emotional swings (sadness and joy variable); compensation of emotions with food, shopping, escapism from problems and difficulties; the change in activities, the loss of interest in everything that was associated with the pre-war period; nostalgia and returning to the past (wishful thinking "if I could go back in time..."); apathy, energy and desire to change something, if that is the case it is short-lived; physical exercises feel as burden.

One of the most important tasks in working with this category of children during this study was establishing trust and communication through the creation of a safe space: a group which would comply with established rules and norms, where sharing difficult experiences would become possible and would not be judgmental on the side of the peers. Such the space was also formed due to psychoeducation conducted on the eve of group classes, aimed at clarifying tasks and motivation for interaction through the means of art.

Key words: stress, loss, existential anxiety, existential crisis, emotional self-regulation, psychological self-help, resources, coping strategies, resilience.

Проблема. Найперше, що було втрачено з початком війни – звичний, мирний спосіб життя – з'явилася щоденна небезпека і загроза життю, постійна тривога і неможливість зосередитися, страх за життя батьків, які є військовими, неможливість ходити в школу, зустрічатися із друзями та інше. Усі ці чинники вплинули на психічний стан дітей і викликали в них дистрес, напругу, втрату апетиту, порушення сну.



І хоча це є нормальною реакцією на ненормальні ситуації, питання про те, як вони впливають на дітей залишається відкритим. Тим паче тих дітей, де через війну загинули рідні. Часто діти не те, що не мали досвіду таких втрат, вони не готові витримувати власні емоції, а тому уникають про це говорити. Переживання втрати дітьми часто нагадує фантомні болі, які виникають при згадці про того, чи те, що було втрачено. Це поглиблює проблему і призводить до кризи смислу життя, завдає моральної шкоди. Актуальними є питання вчасного виявлення, діагностики і роботи над новими викликами та запитами.

Мета статті – з'ясувати вплив та наслідки травмивних подій на дітей, означити екзистенційні кризи та їхні ознаки, розкрити потенціал застосування арттерапевтичних технік під час опрацювання травмивного досвіду, обґрунтувати терапевтичну роль метафори в роботі з екзистенційними кризами.

Вклад основного матеріалу.

Інтегруючи різні підходи у вивчення криз, зокрема екзистенційної кризи варто у перші ряди вивести роботи С. Л. Братченко, Дж. Бюдженал, Р. Кочюнас, Р. Мей, І. Ялом. Що стосується попередження та корекції екзистенційної кризи особистості часто пропонуються арттерапевтичні техніки, зокрема малюнки та наратив, у межах яких виникає можливість безпечної інтеграції досвіду (Т. Ю. Колошина, Дж. Келлог, М. Мілнер, К. Г. Юнг). До поняття «кризи» зверталися Ф. Є. Василюк, П. П. Горностай, Т. С. Кириленко, В. В. Козлов, І. П. Маноха, Т. М. Титаренко, Е. Еріксон, В. Франкл, К. Ясперс, І. Ялом. За теоретичну основу щодо подолання кризи і вироблення стратегій подолання слугували дослідження Мулі Лахада і його школи (Інтегративна модель BASIC Ph) щодо резильєнтності, принципи екзистенційної психотерапії Ленгле Альфріда (M.D., Ph.D, професор, Віце-президент GLE-International, Віце-президент міжнародної асоціації психотерапії IFP) та Ніккі Джеймісон, Міфанві Мейпл, Дороті Ратнараяг та Кім Ашер («Військова моральна шкода: аналіз концепції» (2020)).

Діти ставлять екзистенційні питання, тобто питання про смерть, сенс існування, свободу, Бога, походження всього, а також споріднені питання. Вони можуть бути не в змозі стримати емоційну інтенсивність, яку відчувають, коли виникають питання про смерть і сенс існування. Це один із основних викликів, з якими можуть зіткнутися рідні та опікуни. Також поряд зі складними екзистенційними питаннями можуть виникати такі почуття, як провинна за те, що я вижив, а хтось ні.



Чи варто уникати екзистенційних запитань, оскільки це є причиною страждань? Цю точку зору ми відкидаємо на тій підставі, що екзистенційних запитань не уникнути, а уникнення проблеми може завдати більше шкоди, ніж користі. Поряд з тим їхнє опрацювання потребує створення безпечного простору, ресурсів та заохочення. Такі умови забезпечує арттерапія і зокрема проходження етапів долання труднощів, яку запропонував американський мітолог Джозеф Кемпбелл. Дослідивши два типи вчинків, у яких будь-який герой чи героїня можуть виконувати архетипний квест. Перший виконує матеріальну мету, виконання якогось відчутного і в кінцевому підсумку сміливого вчинку, як би це було важко чи здавалося неможливим. Другий акт – інший, тому що він духовний за своєю природою. Це передбачає подорож, в якому герой відкриває приховані містичні знання про людину і її існування, часто повертаючись зі священним посланням або якимось життєдайним еліксиром.

Подорож кожного героя — це повна трансформація. Історія ініціації і боротьби, в результаті – не тільки зміна героя, але й отримання нового досвіду і сенсу.

Працюючи з дітьми через казку чи імпровізований наратив, опрацьовується широкий спектр екзистенційних питань. Чи це казкові персонажі, чи реальні (у випадку малюнків про мрію) діти розповідають про те, як було і стало. Вони переосмислюють ті ресурси, які наявні і ті, які з'явилися всупереч, чи завдяки боротьбі. Яскравою метафорою невідомості і пошуку слугував ліс, який треба було перейти, щоб подолати страх і невідомість (зберегти смарагдові сади – це відновити віру у свою силу попри невпевненість та страх, відновити сенс або на місці втраченого – створити новий).

Через війну в Україні діти переживають травмівний досвід. Часто вони проживали моменти, коли були позбавлені найнеобхіднішого – їжі чи сну. Під час спілкування з дітьми, які пережили такі ситуації важливим є встановлення контакту, розбудови довіри та «відновлення» безпеки. Йдеться про базовий копінг.

Особливої уваги і розгляду потребує питання переживання втрати дітьми військовослужбовців, починаючи ще з 2014 року. Це діти військовослужбовців, які загинули на війні, зникли безвісти, або перебувають у полоні.

Актуальність теми про особливості переживання втрати і їх наслідки поширюється на дітей загалом в Україні і ВПО. Адже, втрата переживається не тільки, коли є загибель близьких



та рідних, а й тоді, коли нема дому, міста, школи, звичного способу життя. Яким чином це відбувається, який вплив роблять травмівні події сьогодні – це лише одна частина завдання. Інша – це пошук арттерапевтичних методів та методик для роботи з дітьми, які знаходяться під впливом травмівних подій. У даній статті є спроба висвітлити питання екзистенційної кризи в дітей внаслідок травмівних подій і подати аналіз арттерапевтичної роботи із групою дітей (це 28 дітей віком від 8 до 15 років).

Слід зазначити, що той досвід, який проживають українські діти часто є невимовним і таким, що кардинально змінює їхнє життя та парадигму цінностей. Війна є щоденною загрозливою прірвою, яка відділяє звичний спосіб життя від життя в дистресі. Тому засадничим завданням було створення безпечного простору для групи дітей, де б вони могли довіритися і поділитися пережитим досвідом. А також важливими були психоедукаційні частини з темами про емоції, емоційний інтелект, стрес та способи реакції на нього. Наступне завдання полягало у роботі з емоціями через малюнок, опрацюванні важких, невимовних тем, візуалізація безпечного місця (через малюнок теж) і створення уявного містка між теперішнім станом і мрією (застосовуючи МАК).

У процесі роботи виникали труднощі, пов'язані з наслідками моральної шкоди, що є ознаками екзистенційної кризи. Це глибинні процеси у когніціях, які впливають і на емоційний стан, і поведінку дітей. Вони мають ряд маркерів, що відрізняють їх від симптомів ПТСР (див. малюнок 1).

Ніккі Джеймісон [4] зазначає, що поки історично, військові травми та дослідження їх наслідків зосереджено на посттравмівному стресовому розладі (ПТСР). Проте, моральна шкода – це не те саме, що ПТСР, хоч є спільними, аналогічними ознаки моральної шкоди (такі як гнів, труднощі засинання і емоційне заціпеніння). Ключовими відмінностями є такі: моральний вплив, що проявляється через почуття та емоції, характерні лише для моральної шкоди (звинувачення, екзистенційна криза, горе, смуток, зрада та розчарування, довіра). Саме так розмежовуються два впливи (див. мал.1).

Подальше розширення глобальних досліджень моральної шкоди збільшує докази появи екзистенційної кризи, які слід розглядати по-іншому аніж симптоматику ПТСР.

Про екзистенційні питання пише Ленгле Альфрід: «Є група питань – це типово екзистенційні засадничі питання: що мені дійсно потрібно, щоб вижити та жити? Що, насправді, є цінним



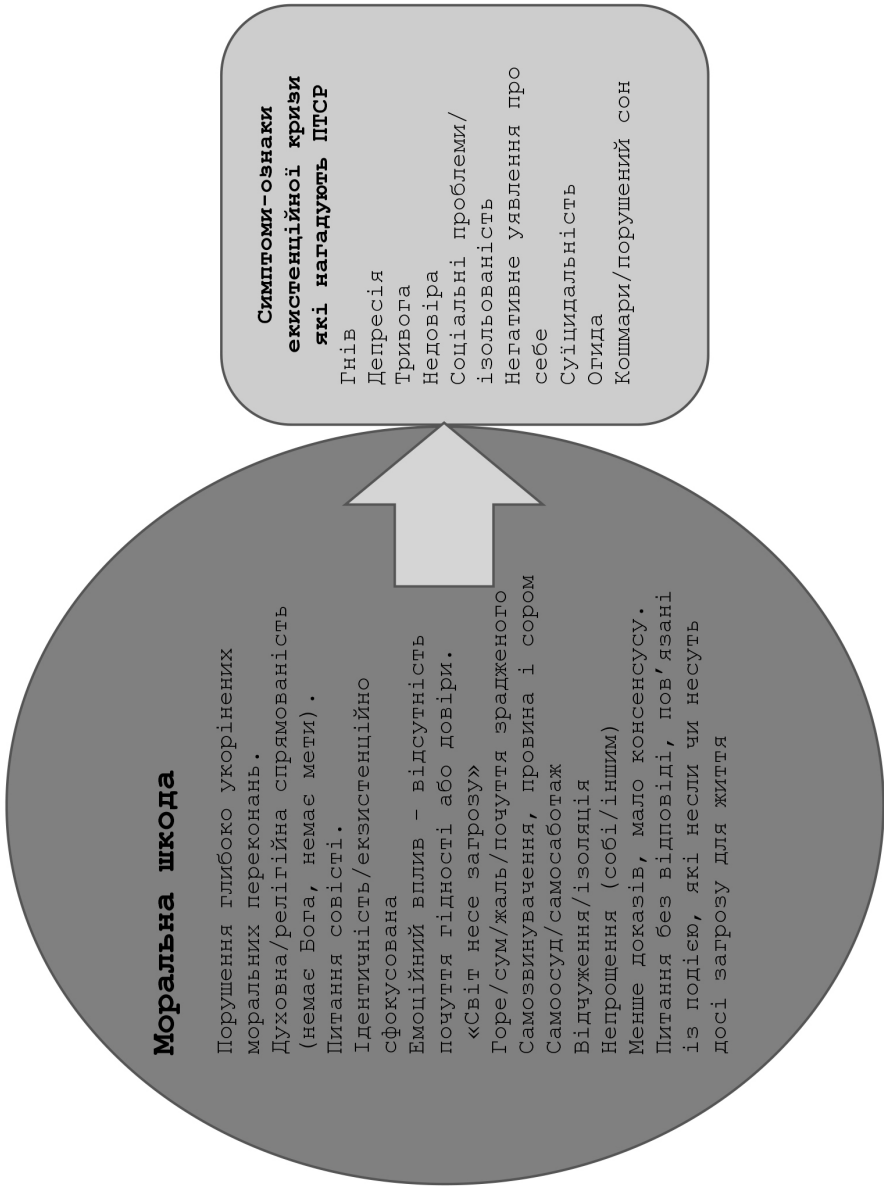


Рис. 1. Диференціація моральної шкоди від ПТСР (N. JAMIESON).



для мене в ситуаціях, коли звичний спосіб життя більше не можливий? Що є цінним, особисто, для мене? Що заслуговує на те, щоб залишитись в моєму житті? Хто я насправді? Як я можу більше бути із собою? Як і для чого живу? Екзистенційні питання, наразі, стають набагато ближчими» [2].

Екзистенційні питання, які були проговорені під час групових та індивідуальних арттерапевтичних ситуаціях з дітьми:

- «У чому моє призначення?»
- «Чи я живу, так як мріяв?»
- «Що буде далі?»
- «Чому тільки у казках можна блукати в часі&»
- «Чи існує добро?»
- «Чи існує так, як у казках, що добро перемагає?»
- «Чому сталося це з моєю сім'єю?» Де Бог?

Ставлячи ці питання, діти не знаходять відповіді і відчувають порожнечу всередині. Не розуміють, як життя рухається і куди. Чого хочеться від життя, коли не можна повернути тата. Такими глибинними питаннями діти не задавалися до травмивної події.

Мрії, які були раніше досяжними і можливими пов'язані з тим часом, коли сім'я була ще повною і мандрівки, відпочинок були реальними.

На питання: «Щоб ти хотів зараз?» відповіді звучали:

- «це неможливо»,
- «хочеться повернутися туди, де всі були щасливі»,
- «це не важливо»,
- «я не знаю ще»,
- «у мене все є, крім головного...»

Зазначимо, що риторичні питання – це:

- питання «чому» завжди задаються в ситуаціях кризи, не важливо говорить про них вголос чи ні, якщо діти не задають питання «Чому», це не означає, що вони їх не мучать;
 - в моменти кризи цінності людей (і дітей) перевертаються з ніг на голову, навіть у дуже віруючих ...
 - Дитина може погано себе почувати і з приводу пережитого горя, і з приводу того, що страждання – це погано.
 - Недирективність (не диктувати дитині, як їй потрібно почувати себе, і постаратися навіть не робити жодних натяків).
 - Навпаки, допомогти їй, висловити свої почуття.
 - Часто, коли дитина говорить про свої почуття, саме тоді вона і починає ставити питання «чому».



Ознаки кризи в дітей:

1. Знецінення себе і своїх досягнень. Здається, що нічого не має сенсу.
2. Вразливість. Тригери на жарти, критику та зауваження. Замкнутість.
3. Емоційні гойдалки. Сум і радість змінні.
4. Компенсація емоцій їжею, шопінгом. Абстрагування від проблем і труднощів.
5. Зміна активностей. Вони є залишкові, або не цікаві. Втрата інтересу до всього, що було пов'язано з довоєнним часом
6. Ностальгія та повернення в минулий час. Магічне мислення «якби можна було потрапити в минуле...»
7. Апатія. Енергія та бажання щось змінювати якщо є, то ненадовго вистачає.
8. Фізичні вправи обтяжують.

Вплив на сфери життя:

- Пошуки способів усамітнення, втечі.
- Здається, що не розуміють і не підтримують. Згадки про минуле, яке порівнюється.
- Сумніви та невпевненість.
- Вплив на сферу стосунків. Не такі, як всі. Не хочеться говорити про себе.
- Почуття тривожності та безсилля, відсутність мотивації.
- Перестає мріяти, а значить ні до чого прагнути. Або мрія нездійснена.

Для вироблення психологічної пружності і складання програми арттерапевтичних занять використовували Інтегративну модель BASIC Ph, розроблену ізраїльським психологом Мулі Лахадом і його школою (див. табл.1)

Таблиця 1

**CARING – Children at Risk Intervention Group
(Група втручання «Діти в ризику»)**

Канал подолання	Метод	Коли	Хто
Канали подолання BASIC Ph	Підсилення природних ресурсів подолання	ПД: Первинна допомога; КВ: Кризове втручання; ПТ: Пост-Травма	Вікові групи: I = 5-10; II = 11-15; III = 16-21



СИСТЕМИ ПОГЛЯДІВ (BELIEF SYSTEMS)	1. Смісл і надія 2. Ритуал оплакування та прощання	КВ; ПТ ПТ	II, III Всі
АФЕКТ (AFFECT)	1. Випробування емоційного інтелекту 2. Експресивне/вільне писання: валідація почуттів	КВ; ПТ ПТ	Всі II, III
СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА (SOCIAL SUPPORT)	1. Група як «безпечний простір» 2. Набуття навичок міжособистісних стосунків	ПД ПД; КВ	I, II II, III
УЯВА (IMAGINATION)	1. Керовані зображення: «безпечне місце» 2. Фантастична реальність 3. Запрошені мрії. 4. Пісочна терапія	ПД; КВ; ПТ ПД; КВ; ПТ КВ; ПТ КВ; ПТ	Всі II, III Всі Всі
ПІЗНАННЯ (COGNITION)	1. Когнітивний рефреймінг 2. Стресо-щеплення 3. Тривалий контакт: когнітивно-поведінкова терапія 4. Переповідання історії травми (зادля позитивного ефекту)	ПТ ПД ПТ КВ; ПТ	II, III II, III III II, ПТ
ФІЗИЧНЕ ПОДОЛАННЯ (PHYSICAL COPING)	1. Тренінг релаксації 2. Соматичні переживання: розморожування стресу тіла / душі 3. Десенсибілізація і опрацювання травм рухом очей (EMDR)	ПД; КВ; ПТ КВ; ПТ ПТ	Всі II, III III

* Перекладацька нотатка: Інтегративна модель BASIC Ph розробляється психологом Мулі Лахадом і його школою. Вихідна мова термінології моделі – англійська, переклад її українською термінологією ще не є ustalеним. Термін «BASIC Ph» (вимовляється «Бейсік пі-ейч») – акронім



за початковими літерами складових моделі: В (Belief), А (Affect) і так далі. Відповідні терміни складових теж не мають наразі усталених перекладів; щоби́льше, інколи зміст складових змінюється у різних інтерпретаціях. Наприклад, BELIEF не слід сприймати винятково як «віру» чи «переконання» – це радше «погляди», його зміст близький до українського терміна «світогляд» у розумінні поглядів на світ.

Отже опис цієї системи через розкодування акроніма:

В – віра

Віра може бути потужним фактором стійкості. Це може бути через віру чи будь-які інші спільні переконання та спирається на внутрішні основні цінності. Спільні переконання особливо корисні, оскільки вони також забезпечують зовнішню підтримку.

А – афект

Почуття або емоції. Висловлюючи емоції, ми можемо ділитися страхами, гнівом, смутком тощо, і ці емоції підтверджуються зовні, щоб ми почувалися менш самотніми.

S – соціальний

Шукаючи підтримки через друзів чи організації, ми можемо отримати відчуття відповідальності в групі, що може допомогти нам залишатися на землі. Зменшення ізоляції разом із підвищенням соціальної відповідальності може відновити емоційну безпеку.

I – уява

Творчість — це метод подолання травми, яким діти особливо вправно користуються. Вираження думок і почуттів у творчій манері може забезпечити більш безпечно вивільнення почуттів через мистецтво, письмо, драму чи музику.

C – когнітивний

Когнітивні навички подолання використовують вирішення проблем і прямий підхід до проблеми. Вироблення стратегії з іншими може змусити людей почуватися менш самотніми та більше контролювати свою ситуацію.

Ph – фізичний

Фізична активність повертає нас до дії і має подвійну перевагу: забезпечує неформальну обробку ситуації разом із непрямим вивільненням почуттів.

У груповій роботі були використані:

1. МАК («450» Емоції).

Вправа з тіньовою стороною дитини (страхом мріяти, тривою) і розбудовою стратегії подолання фонові тривоги через



формування уявлення про те, що буде (конкретну мрію) і покрово-вих цілей для цього.

Хід виконання вправи:

1. Вибрати дві копінг картки з колоди розкладеної лицьовою стороною.

2. Вибрати одну карту, яка презентує внутрішню тінь: невирішені, troubling (тривожні), чи хворобливі питання, що відтіняють в теперішньому житті.

3. Вибрати карту, яка найкраще описує Ваш бажаний стан (бажане за дійсне?) мрії та бажання щоб виконати, проблему, яку хочеться вирішити, надію, як щось особливе у житті.

4. Покласти тіньову карту на лівий бік, а карту мрій – на праву (лицьовою стороною).

Відібрати ще три карти з колоди.

Покласти їх обличчям вгору, в просторі між твоїми першими двома картами. Вони зараз утворюють міст між тіньовою і картою мрії.

Розкажи історію про те, як ти перетинаєш цей міст з тіньової карти до карти мрії.

2. Техніка акварелі.

Арттерапевтичне заняття на тему «Акварельна експресія»

Серед емоцій були названі:

- сум,
- порожнеча,
- «трохи радості» не дивлячись, що мені загалом сумно,
- цікавість,
- збентеженість,
- «і сум, і радість»,
- «розчарування»,
- «провина».

3. Керована візуалізація «Безпечне місце»

Траплялися малюнки на тему гір, моря, лісу (власне, метафора* смарагдового саду-лісу виникла з огляду на використання кольорів у малюнках і теми безпечного місця та мрії).

Робота у цьому напрямку була цікавою і продовжувалася в розповідях про близьких людей, які створювали, чи робили можливим життя в безпеці і затишку. Один із малюнків поєднував подвійну втрату такого місця – це спогад про відпочинок із татом (він загинув) на морі поблизу Херсону (місто ще в окупації)

4. Питання для рефлексії і ресурсу:

- Що ти сьогодні дізнався (-ся) про себе нового?



- Коли ти твориш, який ти ? Яка ти?
- Чим ти пишаєшся сьогодні?
- Як ти пишаєшся героями України і своїм татом?

Висновки:

Провівши теоретичний і емпіричний аналіз дослідження ознак екзистенційної кризи серед дітей в період переживання втрат та війни, можна констатувати, що:

- моральні переконання, цінності та почуття формують мораль і постійно змінюються впродовж усього життя, закладаючи основи особистого розвитку, стосунків, довіри та безпеки;
- війна докорінно руйнує існуючу моральну схему дитини і замінює її на іншу систему цінностей, переконань, поведінки та відносин, які всі функціонують для підтримки цілі – вижити;
- моральна шкода залишає екзистенційний, психологічний, соціальний, емоційний та духовний відбиток, спричинений через порушення основних моральних рамок і проявляється через почуття сорому, провини, самоосуду та само саботажної поведінки.

Також проведено симптоматичні паралелі щодо наслідків травми війни (моральна шкода – це не те саме, що ПТСР, хоч мають спільні ознаки – такі як гнів, труднощі засинання і емоційне заціпеніння. Відмінностями екзистенційної кризи від ПТСР є: моральний вплив, що проявляється через почуття та емоції, характерні лише для моральної шкоди (звинувачення, екзистенційна криза, горе, смуток, зрада та розчарування, довіра).

Для побудови програми психологічного втручання у зв'язку із виникненням екзистенційних криз використано Інтегративну модель BASIC Ph, розроблену ізраїльським психологом проф. Мулі Лахадом і його школою. У розробленій програмі групової роботи з дітьми були використані: метафоричні асоціативні картки «450 емоцій», арттерапевтичне заняття «Акварельна експресія», керована візуалізація «Безпечне місце». За результатами роботи була проведена рефлексія.

Література:

1. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ : Золоті ворота, 2017. 235 с.
2. Ленгле Альфрід. Екзистенційні питання сьогодення та персональна відповідь особистості. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми* : збірник тез наукових доповідей III Всеукраїнської конференції з міжнародною участю, присвяченої 75-річчю Інституту психології



імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, 31 березня 2020 року / ред. С. Д. Максименко. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 117-127. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720724>

3. The «Basic PH» Model of Coping and Resiliency. URL: Edited by Mooly Lahad <https://brightontherapypartnership.org.uk/resilience-trauma-basic-ph/> (дата звернення: 21.09.22).

4. Jamieson, N., Maple M., Ratnarajah D., Usher K. *Military moral injury: A concept analysis*. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33078522/> (дата звернення: 29.09.22).



УДК 159.9.316+23

ВИКЛИКИ ВІЙНИ: ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА ІНСТРУМЕНТИ РОБОТИ ПСИХОЛОГА (ТІЛО ЯК РЕСУРС)

Скнар Оксана,

*кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
членкиня НПА, членкиня правління ВГО
«Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

CHALLENGES OF THE WAR: IDENTITY AND TOOLS OF THE PSYCHOLOGIST'S WORK

Sknar Oksana,

*candidate of Psychological Sciences, Senior Researcher
Institute of Social and Political Psychology of the
National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine,
member of the board of the NGO «Art Therapeutic Association» (Kyiv)*

Виклики війни означено як такі, що пов'язані з руйнуванням безпечних основ усталеного буття людей; необхідністю суттєвих трансформацій і швидкої адаптації до нових умов життя; переосмислення настанов, які не вкладаються в межі людського, ціннісного, цивілізаційного світогляду; а також – з пошуком дієвих інструментів опанування стресового досвіду надпотужної інтенсивності, що посилюється великою кількістю шокуючих загроз. Виокремлено основні виклики психологів під час війни. Серед них: новий досвід високої інтенсивності з великою кількістю невизначеностей на «вході», в який психологи самі були включені, що одночасно і полегшує, і ускладнює роботу; психологів не вчили працювати з травмою саме під час війни, а вона має свою специфіку; нестандартні запити клієнтів; відсутність готових алгоритмів дій; в роботі доводиться стикатися з великим боєм клієнтів; необхідність перегляду своїх можливостей і обмежень як фахівця; усвідомлення своєї ролі – важливо діяти із позиції Дорослого і Фахівця, а не Рятувальника чи Жертви; суттєве порушення всіх можливих видів кордонів (включаючи емоційні та тілесні границі) одночасно великої кількості людей, включаючи психологів. Визначено особливості кордонів взаємодії у площині «терапевт – клієнт» під час війни. Окреслено основні продуктивні ідеї для психологів, на які ми спиралися в роботі під час війни. Акцентовано застереження, на які варто зважати психологам. Виокремлено основні критерії доцільності використання тіла як інструменту роботи психолога: доступність, дієвість, ефективність, практичність, простота, ресурсність. Відзначено, що тілесні техніки саморегуляції є дієвим інструментом, що допомагає людині справлятися зі стресовими реакціями тіла; «управлятися» з інтенсивними



емоціями; відновлювати відчуття стійкості, балансу і порядку; віднаходити внутрішні опори; розвивати здатність спиратися на себе. Наведено алгоритм та детальний опис протоколу «Чотири стихії», що дозволяє людині швидко досягнути стабільного психоемоційного стану у складних ситуаціях. Показано, що тілесно-орієнтовані техніки є дієвим інструментом психологічної допомоги, що слугують набуттю навичок емоційної саморегуляції особистості. Зауважено на необхідності регулярного практикування вмінь у стабільному стані, що дасть змогу використати їх й при стресі та надати людині вагому підтримку. *Ключові слова:* виклики психологів, виклики війни, травма, травмівний досвід, регулювання стресових реакцій тіла, тілесні практики, інструменти психолога, протокол стабілізації, чотири стихії.

Challenges of the war are defined as those related to the safety basis of the established existence of people, the need for significant transformations and rapid adaptation to new living conditions, rethinking of instructions that do not fit into the limits of human value civilisational worldview, and also with the search for effective tools for mastering the stressful experience of super-powerful intensity, which is intensified by a large number of shocking threats. The main challenges for psychologists during the war are highlighted. Among them: new experience of high intensity with a lot of uncertainty at the 'entrance' with psychologists' personal involvement that makes the work both easier and more complicated; psychologists haven't been taught to work with trauma specifically during the war, and it has its own specifics; non-standard client requests; lack of ready action algorithms; having to face a lot of clients' pain; the need to review one's capabilities and limitations as a specialist; being aware of one's role – it is important to act from the position of an Adult and an Expert, not a Rescuer or a Victim; significant violation of all possible types of boundaries (including emotional and physical ones) by a large number of people simultaneously, including psychologists. The peculiarities of the boundaries of interaction in the 'therapist – client' plane during the war have been determined. The main productive ideas for psychologists, which we relied on in our work during the war, are outlined. Caveats that psychologists should pay attention to are emphasised. The main criteria for the expediency of using the body as a psychologist's work tool are highlighted: accessibility, effectiveness, efficiency, practicality, simplicity, resourcefulness. It is noted that body self-regulation techniques are an effective tool that helps a person cope with the body stress reactions, 'manage' intense emotions, restore a sense of stability, balance and order, find internal support; develop the ability to rely on oneself. The algorithm and detailed description of the '4 Elements' protocol are given, which allows a person to quickly achieve a stable psycho-emotional state in extremely difficult situations. It is shown that body-oriented techniques are an effective tool of psychological assistance which serve to acquire the skills of emotional self-regulation



of the individual. The need for regular practice of skills in a stable state is emphasised, which will make it possible to use them even under stress and provide a person with significant support.

Key words: challenges of psychologists, challenges of war, trauma, traumatic experience, regulation of stress reactions of the body, physical practices, psychologist's tools, stabilization protocol, four elements.

Проблема. Повномасштабна війна не тільки похитнула усталений спосіб життя українців, зруйнувала його безпекові основи, а й спричинила необхідність суттєвих трансформацій у житті людей, суспільства, держави та стрімкої адаптації до нових умов, які не вкладаються в межі людського, ціннісного, цивілізаційного світогляду. Українці раптово й неочікувано зустрілися зі стресовим досвідом надпотужної інтенсивності, з великою кількістю невизначеностей і шокуючих загроз, з якими раніше не стикалися та на загал не мають навичок опанування. Для психологів цей виклик, на нашу думку, виявився подвійним: 1) на особистісному рівні (як громадяни України), 2) на фаховому (як психологів, психотерапевтів, консультантів), що на загал актуалізувало низку етичних, професійних питань. Тож, коли зовні все нестабільно і хитко, особливо актуалізується запит на віднайдення опори, відновлення стабільності і повернення людині відчуття контролюваності свого життя та віднайдення помічних інструментів задля цього.

Мета статті – окреслити основні виклики психологів, арт- та інших психотерапевтів, що виникли перед ними внаслідок розв'язання війни росією проти України, та запропонувати можливі шляхи їх вирішення.

Вклад основного матеріалу. Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання проблеми, що розглядається, показав наступне: 1) на сьогодні недостатньо рефлексій, аналізу та узагальнення досвіду щодо викликів, з якими стикаються психологи як фахівці в період ведення повномасштабної війни в своїй країні; 2) дослідження феноменів тіла і тілесності відбувались переважно в межах розвитку тілесно-орієнтованої психотерапії в умовах мирного буття, що не дає можливості напряму екстрапольовати цей досвід у життя під час війни; 3) обґрунтовані теорії та науково-практичні дослідження, що стосуються підходів, засобів, інструментів опрацювання травмивного матеріалу людини через тіло [2; 4; 7], мають вагоме значення та великий ресурс, який має потенціал для врахування психологами, арт- та іншими психотерапевтами.



У попередніх публікаціях [10; 11] ми обґрунтували правомірність положення про те, що тілесні техніки саморегуляції є дієвим інструментом, що допомагає людині: справлятися зі стресовими реакціями тіла; «управлятися» з сильними, в тому числі і неприємними для переживання емоціями; відновлювати відчуття стійкості, стабільності, балансу і порядку; віднаходити внутрішні опори; розвивати здатність спиратися на себе і власну тілесну структуру, відчувати свій «стрижень». Ми показали, що знайомство та активізація тілесних ресурсів дозволяють особистості почуватися центрованою, збалансованою, внутрішньо зібраною і цілісною у непередбачуваному світі. Ми також визначили психологічний зміст понять заземлення, центрування, тілесного вибудовування та представили варіанти їх практикування у різних модальностях [10].

Ми спираємось на базові положення тілесної психотерапії про єдність руху і переживання (У. Баєр) [1], та необхідність і ресурсність звертання до тілесного досвіду людини (У. Баєр, М. Кнастер, О. Лоуен, Л. Марчер, Е. Янсен, Д. Шапіро, Г. Тимошенко і О. Леоненко та інші) [1 – 5; 8 – 9; 12 – 13], а також на напрацьований під час військових дій в Ізраїлі досвід психологів (А. Gershanoff, Г. Петрова та ін.) [14].

Зауважимо, що психологічні проблеми, які виникають на різних етапах війни, мають свою специфіку, і частину досвіду нам ще належить осмислити у майбутньому. Зараз можемо узагальнити власний досвід роботи з різними верствами населення на початку війни та визначити основні виклики психологів, які ми побачили.

Виклики війни психологам:

- Психологи стикнулися з новим досвідом потужної інтенсивності з великою кількістю невизначеностей на «вході», в який самі ж були включені. Це, з одного боку, полегшувало роботу (бо давало розуміння «зсередини» цього досвіду), а з іншого – ускладнювало через особисте залучення до ситуації. Потрібно чітко відмежовувати особисте для того, щоб воно не впливало на стан клієнта.

- Більшість психологів не вчилися працювати з травмою саме під час війни, а вона має свою специфіку.

- ***Нестандартні запити*** клієнтів (на різних етапах війни вони різняться) див., напр. [11].

- Відсутність «готових відповідей». Ми шукали їх інтуїтивно, інколи «навпомацки», в самому процесі психологічного супроводу клієнтів, спираючись на попередні напрацювання.

- У роботі доводиться стикатися з ***великим болем клієнтів***. Важливо тримати баланс між емпатичністю та певною дистанційованістю,



щоб не «переймати», не заражатися цим болем. І ще один виклик психологів – а як я обходжуся зі своїм болем? Чи проживаю його? Чи, можливо, відсторонююся? Чи прошу про підтримку, коли її потребую?

• **Перегляд своїх можливостей і обмежень як фахівця.** Що я можу, а що ні? В якому форматі готовий/а працювати? З якою категорією клієнтів? З якими запитамі готовий/а працювати, а з якими – ні? Баланс між волонтерством і турботою про себе, тощо.

• Знайти «своє місце»: де і з ким буду ефективною і максимально корисною, без шкоди собі та іншим.

• Діяти із позиції **Дорослого і Фахівця**, а не Рятувальника чи Жертви

• В ситуації війни суттєво були порушені кордони (практично всі можливі їх види, включаючи емоційні та тілесні границі) одночасно великої кількості людей, включаючи психологів.

• «Війна розриває на мотлох усі уявлення про можливе й допустиме, про те, що ти вважаєш собою і чим для тебе є світ довкола».

Виходячи з окресленого вище, стає очевидним, що особливої уваги потребують питання, що стосуються осмислення, перегляду, відновленню та встановленню кордонів – як особистісних меж психологів у буденному житті, так і у різних сферах взаємодії, зокрема – професійних.

Що стосується **кордонів взаємодії у площині «терапевт – клієнт»**, то важливо, на нашу думку, наступне:

• Взяти **відповідальність за себе** (передусім психолог, арттерапевт, психотерапевт, а потім допомогти в цьому клієнту).

• Фахове навчання – тим підходам, методам, які ви зможете використовувати екологічно.

• Більш **гнучкі** кордони взаємодії: знаходження балансу між підтриманням дистанції та її зменшенням, мірою емоційної включеності, вияву підтримки і турботи.

• **Перерозподіл свого часу, уваги та сил**, з огляду на нові обставини життя, актуальної ситуації в країні; здатність бути опорою для клієнтів та ін.

• **Перегляд своїх можливостей і обмежень як фахівця.**

Коротко окреслимо також **продуктивні ідеї**, на які ми спиралися в роботі під час ведення військових дій в Україні:

• У ситуації гострого стресу **бути дбайливим і поблажливим до себе**: мінімум інтелектуального, психічного та фізичного навантаження, акцент на виживання; нормалізація.



• **Дихання, центрування, заземлення** – основні теми роботи та інструменти стабілізації, зв'язку з реальністю, контакту з собою.

• **Заземлення, центрування.** Найпростіші практики. На нашу думку – краще, якщо при цьому задіяне тіло (особливо для тих клієнтів, хто вже мав досвід тілесно-орієнтованої роботи). Баланс між тим, щоб залучати тілесні практики і при цьому не заглиблюватись в них занадто глибоко / сильно / довго з тими, хто до цього не готовий.

• **Стабілізація.** Базовий протокол Шапіро «Чотири стихії» (A. Gershanoff, 2022) [14].

• **Ресурс та ресурсні стани.** Важливо їх знаходити і відновлювати. Дає сили та опору. При цьому продуктивно говорити мовою основних ресурсних каналів клієнта та шукати серед них. Для цього можна використовувати, наприклад, відому модель Mooli Lahad BASIC PH (ідея A. Gershanoff, 2022) [14].

• **Відновлення зв'язку клієнта зі своєю Силою і Голосом** як здатністю промовляти, говорити, виявляти, артикулювати, заєвляти (Dr. Amber Elizabeth Gray, 2022).

• **Відповідальний Дорослий** замість жертви обставин. Дає можливість перейти із пасивної, об'єктної ролі – в активну, суб'єктну.

• **Кордони.** Відповідальність – у широкому сенсі: за своє життя, власний вибір, свої рішення, власні емоційні стани та управління ними. Акцент на відповідальності за себе замість оцінки, засудження дій інших. Окремо – відповідальність за те, що транслюю у навколишній соціальний простір (які емоції, настрої, ідеї, прогнози, які тексти продукую чи поширюю, наприклад, у соціальних мережах) та за усвідомлення наслідків своїх дій (прогнозування їх впливу на інших) і взяття відповідальності за них (ідея Н. Хлопоніної). Тобто стабілізую – чи розхитую? Які наслідки це має чи матиме?

• **Відновлення неперервності життя** (когнітивної, функціональної, соціальної, емоційної, психо-фізіологічної).

Зазначимо також **застереження**, на які варто зважати психологам:

• Не варто працювати з методиками на кшталт «Безпечне місце» до тих пір, поки людина у дійсності не опиниться у фізичній безпеці. Допоки безпеки немає, або вона відносна – можна працювати із пошуку форм і можливостей підсилення фізичної безпеки клієнта. Натомість для створення «безпечного простору» можна використовувати слова «Затишне місце», «Місце спокою» тощо.

• Поки людина не опиниться у фізичній безпеці, працюємо над стабілізацією і встановленням контакту з нею, поступово ви-



будовою довіри і не опрацьовуємо глибоко власне травмівний досвід (Dr. Amber Elizabeth Gray, 2022).

- Дуже обережно працювати (а то й уникати) зі звуком з особами, що мали досвід перебування під обстрілами різного роду та інтенсивності.

- Уникати вправ, методик, метафор, що у тій чи іншій модальності можуть спровокувати у клієнта асоціації з пережитими подіями (війна, військові, обстріли, окупація, втрата дому, літаки, тощо).

- Не пропонувати свої символи, метафори, вільні асоціації.

- Навіть апробовані і перевірені в мирних умовах методики в реаліях війни можуть викликати асоціації, що здатні несподівано підняти травмівний матеріал (поміркуйте, приміром, щодо відомої методики «Людина під дощем» та ін.).

- Психолог має чітко усвідомлювати свою фахову відповідальність.

Повертаючись до нашої теми – «Тіло як інструмент роботи психолога» – зауважимо, що саме тілесні техніки саморегуляції є, на нашу думку, найбільш дієвим інструментом опанування стресовими реакціями тіла [10].

Узагальнюючи, виокремлюємо основні критерії доцільності опертя на тіло людини. Тож, **Чому тіло?**

- **Доступність:** Завжди є із собою!

- **Дієвість:** Дієвий «інструмент» зв'язку з реальністю (заземлення, центрування).

- **Ефективність:** Швидка стабілізація свого психоемоційного стану.

- **Практичність:** Відновлення внутрішньої опори.

- **Простота:** Відновлення контролю над тілесними проявами дає відчуття контролю над своїм життям.

- **Ресурсність:** Контакт з силою, енергією і життєстійкістю.

- Вдячний відгук.

Наводимо основний алгоритм та опис протоколу, що дозволяє людині доволі швидко досягнути стабільного психоемоційного стану у надскладних ситуаціях.

Цільова аудиторія – можна використовувати для психологів, арттерапевтів, психотерапевтів для стабілізації власних станів, а також – у роботі з клієнтами (індивідуально та в групі).

Протокол «Чотири стихії»

Базовий протокол був розроблений Elan Shapiro для опанування навичками саморегуляції при стресі [15].



Мета – знижувати рівень стресу, щоразу практикуючи «елементарні вправи», що запобігає накопиченню реакцій на стрес, а відтак – дозволяє залишатися в межах свого «вікна толерантності».

Базовий протокол передбачає послідовність чотирьох елементів «Земля – Повітря – Вода – Вогонь», які «накладені» на тіло людини та передбачають «просування» знизу вгору: від ніг (заземлення) – через живіт і груди (центрування) – через горло і рот (регуляція водного балансу) – до голови (сила уяви).

Формула звучить так: «Якщо ви продовжуєте відчувати БЕЗПЕКУ ваших ніг на ЗЕМЛІ; та відчуваєте ЦЕНТР, коли ви вдихаєте і видихаєте; а також відчуваєте СПОКІЙ і КОНТРОЛЬ, коли ви «робите» більше і більше слини; ви можете дозволити Вогню ОСВІТИТИ шлях до вашої уяви, щоб створити образ місця, де ви почуваетесь БЕЗПЕЧНО /або спогад, у якому вам було достатньо добре» [15].

Пропонуємо варіант, адаптований Алексом Гершановим (А. Gershanoff, 2022, Ізраїль) [14], та доповнений нами. Він орієнтований на повернення людині здатності усвідомлювати свої реакції на стрес та керувати ними (експертний стрес). Йдеться про здатність, уміння впливати на свою психіку (чи то стрес) так, щоб функціонувати, «бути в строю».

Основне **завдання** виконання протоколу – повернути людині відчуття контролю. Зокрема, над тілесними виявами, що допомагає повернути відчуття контролю та знизити вплив стресових реакцій.

1. Повітря: дихання для центрування, сили і балансу.

Пояснення: коли людина відчуває стрес, вона перестає дихати, або ж дихання стає прискореним і поверховим. Для тіла це сигнал тривоги. Стабілізація дихання (через дихальні практики) дозволяє знизити інтенсивність реакції.

Важливо! Дихання – **починаємо з видиху**, особливо в ситуації гострого стресу; або з акцентом на видих (довгий видих, короткий вдих). Надто глибоке, інтенсивне дихання підсилює фізіологічні реакції, тоді як завданням є – їх зниження, щоб людина могла з ними впоратись.

Практики:

1. «Видих в кулак». Довгий, форсований видих в кулак (губи трубочкою), короткий вдих. Повторити мінімум 3–5 разів.

2. «Видих у ліктьовий суглоб»

3. «Свічка і квітка» (А. Гершанов)

4. «Дихання по трикутнику». Видих – невеликий вдих – видих.

5. «Дихання змії». Вдих (1..2..) – Видих (1..2..3..4..) – пауза (1.. 2..)



Принцип швидкої стабілізації нормального ритму дихання – видих має бути довшим за вдих! Центр тіла активується. Увага – на центр.

2. Вода: увімкніть реакцію розслаблення.

Пояснення: під час стресу рот людини часто пересихає, тому що частиною екстреної реакції на стрес (симпатична нервова система) є відключення травної системи. Тому, коли людина починає «виробляти» слину, знову вмикається травна система (парасимпатична нервова система) і реакція розслаблення. Коли є слина – розум людини здатний оптимально контролювати думки та тіло. Окрім цього, вода допомагає звільнитись від наслідків стресу.

Практики:

1. Дати склянку води. Пити повільно, маленькими ковтками.
2. Якщо питної води мало, хоча б сполоснути, змочити слизову рота.
3. Сприяти виділенню слини: витягнути губи трубочкою – розтягнути губи у посмішку (повторити від 5 раз і більше, поки не з'явиться слина у роті) – поворушити щоками.
4. Сприяти виділенню слини: подумайте про шматочок лимона у роті.

Увага – на «вироблення» слини, а також на те, щоб стати спокійнішою(им).

3. Земля: заземлення – зв'язок із тілом та реальністю

Пояснення: Коли людина перебуває у стані емоційного «затоплення», вона втрачає контроль, і над своїм тілом також. Завдання – повернути їй відчуття контролю, зокрема над своїми тілесними проявами (люди звикли контролювати тіло), що, в свою чергу, знижує вплив стресових реакцій. Заземлення тут – це стабілізація свого фізичного стану.

Реакціями тіла на стрес можуть бути: «ватні» ноги, тремор, больові симптоми у різних частинах тіла і багато ін. Для того, щоб знизити їх вплив, робимо практики на м'язи. Основний принцип – розслаблення через напруження!

Практики:

1. Прогресивна релаксація, або парадоксальне розслаблення через напруження за Джекобсоном [6].
2. «Насос». Плечі підняли вгору – «скинули». Повторити 3–5 разів.
3. «Кулаки». Руки підняти вперед, стиснути сильно кулаки, відпустити і «кинути» руки на коліна (Принцип пружини: стиснув –



розтиснув). 3–5 разів. Підняти руки догори, до голови (має з'явитись легкість на підйомі).

4. «Пружина». Підняти на носочки, щоб напружились литки; «упасти» на п'ятку (від «ватних ніг»). Повторити 3–5 разів.

5. Покачатися із п'ятки на носок, переносючи вагу тіла.

6. Вправи для активізації відчуття хребта (наприклад, дихати, уявляючи, що вдих і видих відбуваються вздовж хребта (вдих – від куприка до маківки, видих – від маківки до куприка).

7. «Коник». Щоб «розрядити» жувальний м'яз, що бере на себе стресові реакції – губами імітуємо «Пппррррррр», як конячка).

8. «Щелепа». Щоб «розрядити» жувальний м'яз, що бере на себе стресові реакції – відпустити, «повісити» нижню щелепу. Можна підсилити видихом. (Розслабляються усі м'язи обличчя).

4. Вогонь: концентрація уваги.

Пояснення: Керуючи своєю увагою, повертаємо все більше контролю.

Практики:

1. «Кнопка». Масаж кінчика носа. Знайти (нігтем) чутливу точку, трохи понатискати. Подивитися перед собою. (Ясність в очах, концентрація).

2. «Сканер». Уявити, що в очах палають вогники, і «просканувати» простір навколо, повертаючи голову в різні боки (розширюємо таким чином «тунельне» бачення ситуації).

3. «Висвітлення крупних предметів». Уявити, що в очах палають вогники. Подивитись вліво, побачити великий предмет, назвати його. Подивитись вправо, зафіксувати поглядом крупний предмет, назвати його. Аналогічно – вгору, вниз, попереду. Висвічуючи крупні предмети та називаючи їх, «включаємо» мислення.

4. «Тік-так», або «метелик» очима. Мінімум 4 сеті.

Інтеграція:

Практика: «Обійми метелика». Покладіть праву руку на ключицю над серцем, а ліву схрестіть, щоб упертися в протилежну ключицю. По черзі постукайте пальцями ліворуч і праворуч у повільному ритмі серцебиття по ключиці. (Білатеральна стимуляція півкуль головного мозку. У повільному темпі. 10–20 разів).

Важливо практикувати набуті способи саморегуляції в період спокою, щоб мати можливість ефективно використовувати їх під час стресу. Навички опанування інтенсивністю стресових реакцій можна порівняти із м'язами, які потрібно тренувати (тобто практикувати), задля того, щоб вони зміцніли. Чим більше ви практикуєте,



тим легше буде використовувати цей інструмент у важкі часи загрози та небезпек для життя.

Висновки:

1. Терапія комплексної травми війни гарно поєднується із основними принципами роботи з травмою розвитку, за якими основний ефект досягається за рахунок встановлення цілющих відносин між терапевтом і клієнтом з визнанням терапевтом поваги до клієнта і підтвердженням його (її) гідності, через практикування клієнтом контактування із собою, своїм центром, з поступовим передаванням йому відповідальності за своє життя, і поступовим опануванням більш ресурсними станами через тілесні переживання – і до переосмислення, інтеграції минулого досвіду (зроблено після навчального семінару Dr. Amber Elizabeth Gray, 2022).

2. Тілесно-орієнтовані техніки є дієвим інструментом психологічної самодопомоги, що слугують набуттю навичок емоційної саморегуляції особистості. Якщо навички регулярно відпрацьовувати в стабільному стані, то в стресі вони можуть стати в нагоді та надати людині вагому підтримку.

3. Опанування технік тілесного усвідомлення, дихання, заземлення, центрування та їх регулярне практикування дає такі результати:

- Відкриває доступ до внутрішніх ресурсів людини;
- Підвищує «опірність», внутрішню стійкість, розвиває енергоємність людини;
- Дає змогу бути в адекватному зв'язку з реальністю;
- Допомогає досягти станів спокою і внутрішньої рівноваги.
- Є інструментом дієвої, ефективної і швидкої стабілізації;
- Дає можливість стати експертом свого стресу.

Література:

1. Баер У. *Творческая терапия – терапия творчеством* / пер. с нем. Е.Климовой и В. Комаровой. Москва: Класс, 2013. 552 с.
2. Калшед Д. *Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа* / пер. с англ. Москва : Академический Проект, 2007. 368 с.
3. Кнастер М. *Мудрость тела*. Москва : Изд-во ЭКСМО, 2002. 496 с.
4. Колк Б. *Тело помни все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть*. С.-Петербург: Форс, 2020. 464 с.
5. Копытин А.И., Корт Б. *Техники телесно-ориентированной арт-терапии*. Москва: Психотерапия, 2011. 128 с.
6. Кузьмін Є.Л. Методика прогресивної релаксації в службовій діяльності офіцера-психолога внутрішніх військ МВС України. *Науковий вісник*



Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. Вип. 2 (1). С. 286-294. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2%281%29__36 (дата звернення 10.10.2022).

7. Левин П., Фредерик Э. *Пробуждение тигра – исцеление травмы*. Москва: АСТ, 2014. 283 с.

8. Лоуэн А. *Психология тела. Биоэнергетический анализ тела*. Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2007. 256 с.

9. Сандомирский М. Е. *Психосоматика и телесная психотерапия: практическое руководство*. Москва: Независимая фирма «Класс», 2005. 592 с.

10. Скнар О.М. Тілесні практики емоційної саморегуляції як інструмент психологічної самодопомоги при стресі. *Простір арт-терапії*. 2020. № 1 (27). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/cgi/users/home?screen=EPrint::View&printid=724070#t> (дата звернення 10.10.2022).

11. Скнар О.М. Особливості психологічного супроводу клієнтів на початкових етапах війни в Україні. *Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій: матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції* (м. Київ, 17–18 червня 2022 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенська, О. М. Скнар]. Київ, 2022. С. 38-42. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/arttherapy-zb-22.pdf> (дата звернення 10.10.2022).

12. *Телесная психотерапия. Бодинамика* : [пер. с англ.] / Ред.-сост. В.Б. Березкина-Орлова, М. : АСТ: АСТ-МОСКВА, 2010. 409 с.

13. Тимошенко Г. В., Леоненко Е. А. *Работа с телом в психотерапии : практическое руководство*. Москва: Психотерапия, 2010. 480 с.

14. Gershanoff A. *Основи допомоги ближньому у кризових ситуаціях: Матеріали навчального онлайн семінару*. Україна – Ізраїль. 2022.

15. Shapiro E. 4 Elements Exercise. *Journal of EMDR Practice and Research*. 2012. 1(2). P. 113-115.



ЗМІСТ

Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій (Перун М.)	4
---	---

ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРОСТОРИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ

Рурик Г. Здатність до відновлення у особистості, яка пережила трагічні події	5
Сергієнко І. З досвіду проведення групи підтримки із застосуванням арттерапевтичних методів	16
Фількіна Т. Прогулянка з психологом – життєдайний простір арттерапії	26

ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ, АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ ТА КЛІНІЧНІ ВИПАДКИ

Водоп'янова Ю. Засоби арттерапії як шлях до послаблення тривожності у дітей із селективним мутизмом	31
Вознесенська О. Практика застосування селфі в медіа-арттерапії ...	38
Левус Н., Михальчишин Г. Арттерапевтичні техніки в психосоціальному супроводі осіб, що пережили травмівні події	52
Мерзлякова О., Сабол Д. Коди життєстійкості. Психологічна робота з освітянами під час війни	62
Мрака Н. «Зберегти смарагдові сади». Арттерапія у роботі з екзистенційною кризою у дітей	75
Скнар О. Виклики війни: ідентичність та інструменти роботи психолога (тіло як ресурс)	89



Простір арт-терапії : [Зб. наук. праць] / УМО, 2022, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2022; [Редкол.: Лушин П.В. та ін.]. – К. : ФОП «Назаренко Т.В.», 2022. – Вип. 1 (31). – 104 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 XIX міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій», проведеного 17-18 червня 2022 р.

Для практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, спеціалістів суміжних наук, викладачів та студентів.

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 XIX the international interdisciplinary scientific and practical conference «The space of art therapy: the place of the individual in times of social transformations», held on June 17-18, 2022.

For psychologists, psychotherapists, social workers, experts in adjacent sciences, teachers and students.



Курс підвищення кваліфікації
«Теорія і практика арттерапії: розмаїття підходів»

Курс спрямований на оволодіння практикою застосування арт-терапевтичних технологій у консультуванні та психотерапії. Особлива увага приділяється розвитку тілесної й емоційної чутливості, умінню по-творчому вирішувати терапевтичні й дидактичні завдання.

Курс призначений для практичних і медичних психологів, соціальних працівників, педагогів, студентів старших курсів психолого-педагогічних спеціальностей і представників творчих професій.

Основна мета: оволодіти теорією та практичними навиками роботи методами арттерапії; розкрити особистісний потенціал учасників програми.

Основні завдання:

- Набути досвіду практичного застосування арттерапії в групі.
- Оволодіти вміннями інтерпретувати, прогнозувати, корегувати поведінку іншої людини, спираючись на невербальні компоненти людського буття та продукти артдіяльності.
- Розвинути емпатію, саморефлексію, сформувані професійну свідомість.
- Покращити суб'єктивне самопочуття та укріпити психічне здоров'я.

Навчальна програма розрахована на 460 годин

Студенти **обирають для вивчення** один з напрямів спеціалізації: *танцювально-рухова терапія, казкотерапія, арттерапія в роботі із сім'єю, арттерапія в роботі з травмою, арттерапія і психосоматика.*

Команда провідних арттерапевтів Асоціації пропонує своє авторське бачення навчання арттерапії, де класичні методи доповнюються новаторськими, утворюючи науково-обґрунтований навчальний комплекс. Серед викладачів О.Л. Вознесенська, ст. н. с., к. психол. н.; О.М. Скнар, ст. н. с., к. психол. н., М.Ю. Сидоркіна, к. психол. н., Л.В. Галіцина, Ю.Д. Гундертайло, В.В. Рубан, Ю.М. Скибицька та ін.

За підсумками навчання видається **державне свідоцтво** НАПН України з підвищення кваліфікації та **сертифікат** ВГО “Арт-терапевтична асоціація”.

Програма складається з 16 модулів по 3 дні по 8 годин, самостійної роботи, супервізійних занять, особистої терапії учасників.

Додаткова інформація: art.therapy1@gmail.com



Наукове видання

ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ

Збірник наукових праць
Випуск 1 (31)

Засновано в 2007 році

Періодичність – 2 випуски на рік

Верстка – *А.А. Миколенко*

Обкладинка – *А.А. Миколенко.*

В оформленні обкладинки використане фото *Н. Мраки*
Коректура та літературна редакція – *Л.О. Подкоритова,*
Л.В. Галіцина, М.Б. Перун, О.А. Волосевич

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

Підписано до друку 25.11.2022 р. Формат 84x108/32.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 5,46. Обл.-вид. арк. 5,83. Тираж 300 пр.

