

## **ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРОСТОРИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ**

---

**УДК 159.9**

### **АРТ-ВІТАМІНИ ВІД АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ АСОЦІАЦІЇ: ПРОЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ НАСЕЛЕННЮ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19**

**Вознесенська Олена,**

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,  
членкиня Ради правління ГС «Національна психологічна асоціація»,  
президент ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

### **ART VITAMINS FROM THE ART THERAPEUTIC ASSOCIATION: PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE PROJECT FOR THE POPULATION DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

**Olena Voznesenska,**

*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 Ukrainian Art-therapy Association, (Kyiv, Ukraine)*

В статті проаналізовано досвід реалізації волонтерського онлайн-проєкту психологічної допомоги населенню «Арт-вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації», організованого ВГО «Арт-терапевтична асоціація» під час пандемії covid-19. Виділено особливості та контексти арттерапевтичної роботи онлайн, які пов'язані з функціями арттерапевта: безпека / конфіденційність – забезпечення кордонів в арттерапевтичному онлайн-просторі; терапевтичний контакт – близькість / дистанція; зворотний зв'язок щодо творчості клієнта: «впочування». Розглянуто методичні принципи арттерапевтичної групової роботи онлайн. Виділено особливості «карантинного життя» та потреби отримувачів психологічних послуг. Окреслено напрями арттерапевтичної допомоги населенню: терапевтичні групи; публікації медіа-контенту різного характеру в Facebook; підвищення кваліфікації для фахівців в сфері психічного здоров'я.

Аналіз демографічних показників отримувачів послуг проєкту, динаміки взаємодій зі сторінкою Facebook впродовж двох місяців (квітень-травень 2020 р.), контенту (виділено шість типів), дозволив з'ясувати найбільш адекватні ситуації види арттерапевтичної допомоги. «Арт-марафон», як найбільш успішний онлайн-захід, розглядається як медіа-арттерапевтична методика через спрямованість на творчість клієнтів, розташування продуктів творчості в мережі і отримання зворотного зв'язку. Арт-марафони можуть забезпечити перехід клієнта зі спожи-



вацького рівня медіакультури на найвищий – творчий. Виділені найкращі онлайн-терапевтичні практики: 1) короткі відео (не в прямому етері), які за змістом мають творчу спрямованість і на меті – навчання; 2) види діяльності, що пов'язані з власною творчістю клієнтів, вибором часу виконання завдань, розміщенням продуктів творчості в мережі і отриманням зворотного зв'язку. Зроблено висновок, що для збереження психічного здоров'я населення під час самоізоляції найбільш адекватними є такі види діяльності, що містять творчий компонент і можливість поділитися власним творчим досвідом з іншими, мають ознаку асинхронності. Доведено зручність асинхронних занять для фахівців в сфері психічного здоров'я на відміну від Zoom-конференцій та прямих ефірів. *Ключові слова:* арттерапевтична допомога, пандемія covid-19, онлайн арттерапія, медіа-арттерапія.

В статтю проаналізовано опыт реализации волонтерского онлайн-проекта психологической помощи населению «Арт-витамины от Всеукраинской Арт-терапевтической ассоциации», организованного ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» во время пандемии covid-19. Выделены особенности и контексты арт-терапевтической работы онлайн, которые связаны с функциями арт-терапевта: безопасность / конфиденциальность – обеспечение границ в арт-терапевтическом онлайн-пространстве; терапевтический контакт – близость / дистанция; обратная связь о творчестве клиента: «вчувствование». Рассмотрены методические принципы арт-терапевтической групповой работы онлайн. Выделены особенности «карантинного жизни» и потребности получателей психологических услуг. Определены направления арт-терапевтической помощи населению: терапевтические группы; публикации медиа-контента различного характера в Facebook; повышения квалификации для специалистов в области психического здоровья.

Анализ демографических показателей получателей услуг проекта, динамики взаимодействий со страницей Facebook в течение двух месяцев (апрель-май 2020), контента (выделено шесть типов), позволил выявить наиболее адекватные ситуации виды арт-терапевтической помощи. «Арт-марафон», как наиболее успешное онлайн-мероприятие, рассматривается как медиа-арт-терапевтическая методика благодаря направленности на творчество клиентов, размещение продуктов творчества в сети и получение мгновенной обратной связи. Арт-марафоны могут обеспечить переход клиента с потребительского уровня медиакультуры на самый высокий – творческий. Выделены лучшие онлайн-терапевтические практики: 1) короткие видео (не в прямом эфире), которые по содержанию имеют творческую направленность и цель – обучение; 2) виды деятельности, связанные с собственным творчеством клиентов, выбором времени выполнения задач, размещением продуктов творчества в сети и получением обратной связи. Сделан вывод,



что для сохранения психического здоровья населения при самоизоляции наиболее адекватны такие виды деятельности, которые содержат творческий компонент и возможность поделиться собственным творческим опытом с другими, имеют признак асинхронности. Доказано удобство асинхронных занятий для специалистов в области психического здоровья в отличие от Zoom-конференций и прямых эфиров. *Ключевые слова:* арт-терапевтическая помощь, пандемия covid-19, онлайн арт-терапия, медиа-арт-терапия.

The article analyzes the experience of the implementation of the volunteer online project of psychological assistance to the population «Art-vitamins from the All-Ukrainian Art Therapeutic Association», organized by the All-Ukrainian Art Therapeutic Association during the covid-19 pandemic. The features and contexts of online art therapy work are highlighted, which are associated with the functions of art therapist: security / privacy – securing boundaries in the online art therapeutic space; therapeutic contact – proximity / distance; feedback on the client's arts: «infeeling». The methodological principles of online art therapy group work are considered. The features of «quarantine life» and the needs of recipients of psychological services are defined. The directions of art therapy assistance to the population have been determined: therapeutic groups; publishing media content of various kinds on Facebook; professional development for mental health specialists. An analysis of the demographic indicators of service recipients for the project, the dynamics of interactions with the Facebook page over two months (April-May 2020), content (six types defined), made it possible to find out the types of art therapy assistance most appropriate to the situation. «Art Marathon», as the most successful online event, is viewed as a media art therapy technique through focusing on the creativity of clients, posting creative products on the network and getting feedback. Art marathons can provide a client's transition from the consumer level of media culture to the highest – creative. Highlighted the best online therapy practices: 1) short videos (not live), which in terms of content should be creative and educational; 2) activities related to the clients' own creativity, the timing of tasks, the location of creativity products on the network and receiving feedback. It is concluded that in order to preserve the mental health of the population during self-isolation, such types of activities that contain a creative component and the ability to share their own creative experience with others are most adequate, have a sign of asynchrony. Asynchronous sessions have proven to be more convenient for mental health professionals than Zoom conferences and live broadcasts. *Keywords:* art therapy assistance, covid-19 pandemic, online art therapy, media art therapy.

*Проблема.* Для мене і багатьох моїх колег онлайн-арттерапія нещодавно була чимось не зовсім пристойним, і ми намагалися її уникати. Адже, як можна реалізувати робочі завдання під час онлайн-



зустрічі? Як можна створити комфортну для клієнта атмосферу довіри та безпеки, якщо це не зовсім залежить від арттерапевта? Чи буде відчуватися межа арттерапевтичного простору? Чи можна сприяти можливості вільного самопрояву і організувати творчу діяльність, якщо матеріали для неї забезпечує клієнт, і можна виходити лише з того, що в нього є в наявності? Як можна включити тілесні вправи в арттерапевтичний процес, якщо бачиш лише голову і плечі?

Пандемія covid-19 стала серйозним викликом як для фахівців в сфері психічного здоров'я, так і для всього людства взагалі. Вона змінила світосприйняття. Відбулися зміни як на рівні психіки окремої особистості, так й на макросоціальному рівні. Під час карантину ми всі почали жити в зовсім нових умовах. І арттерапевти мали переглянути своє ставлення до онлайн-консультування.

З початку пандемії підвищувалися показники тривоги, стресу, небезпеки. Це було пов'язано як зі страхом захворіти (особливо в людей похилого віку, медиків), так й з тими заходами, які влада вжила задля запобігання поширенню вірусу – карантин, який впливав і на економічне становище людей, і на психічний стан (відчуття самотності, чи, навпаки, неможливість усамітнитися, депресії, домашнє насилля, зловживання алкоголем тощо).

Багато хто з членів ВГО «Арт-терапевтична асоціація» постійно бере участь в благодійних проєктах, допомагає тим категоріям населення, що переживають кризу, долають наслідки травмивних подій (люди з порушення зору, діти з особливими освітніми потребами, багатодітні сім'ї, постраждали внаслідок травмивних подій на сході країни, учасники АТО, фахівці, що зазнали емоційного вигорання [2]). Цей досвід дав змогу адекватно оцінити рівень психологічної небезпеки нової пандемії для громадян України та розгорнути систему професійної і комплексної допомоги. Ми не могли залишитися байдужими. Під час випробувань, що зазнало суспільство, члени професійної спільноти арттерапевтів активно включилися в надання волонтерської допомоги тим, хто цього потребував.

*Метою статті є аналіз досвіду волонтерського онлайн-проєкту психологічної допомоги населенню під час пандемії covid-19 «Арт-вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації».*

Спочатку вважаємо за потрібне обговорити деякі особливості та контексти арттерапевтичної роботи онлайн, які пов'язані з функціями арттерапевта в терапевтичному процесі [4]:

**1. Безпека/конфіденційність: забезпечення кордонів в арттерапевтичному просторі.** Дистанційний формат передбачає додаткові



заходи щодо забезпечення безпеки клієнта – реальної та цифрової. Клієнт має бути впевнений, що біля арттерапевта не знаходиться хтось інший, хто може стати мимовільним свідком терапевтичної сесії (для роботи арттерапевта має бути окреме приміщення). Наявність в «кадрі» котів та собак може сприяти розслабленню клієнта, адже зазвичай чотириногі друзі викликають розчулення. Але треба зауважити, що домашні вихованці відволікають увагу арттерапевта від спілкування з клієнтом.

А чи може сам клієнт забезпечити собі конфіденційність? Чи може знайти місце, де залишиться наодинці? Чи в будь-який момент до його простору можуть увірватися діти? На ці питання важливо отримати відповіді до початку консультування онлайн.

В груповій роботі, коли важливо створити атмосферу довіри учасників групи один до одного, вимкнення відео з боку клієнтів не є допустимим. Відео дозволяє арттерапевту оцінити ступінь можливої інтервенції та впливу, зміст питань щодо продуктів творчості. Вимкнене відео не дозволяє оцінити стан клієнтів впродовж та після творчої діяльності, межу втручання арттерапевта, що робить арттерапевтичний процес небезпечним. Інші учасники групи не можуть бути упевнені, що анонімний учасник знаходиться в приміщенні на одинці, і їх ніхто крім групи не чує.

З іншого боку, іноді клієнти відчують себе вдома у більшій безпеці ніж в арттерапевтичному кабінеті. «Вдома і стіни лікують». В цьому випадку індивідуальна робота онлайн стає більш глибокою і ефективною. Арттерапевт може побачити такі реакції клієнта, які не доступні під час особистої зустрічі, наприклад, реакції на співмешканців, зміну настрою під час руху клієнта домашнім простором. Вдома з людини «злітають» звичні маски, вона стає більш відкритою, але й більш уразливою, що вимагає від арттерапевта більшої чуйності.

З боку арттерапевта безпеку забезпечує також контроль і регуляція процесів, що відбуваються під час сесії. Це можливо за рахунок якісного інтернету (відсутність технічних проблем), чіткого дотримання часових меж сесії (і гнучкість в питаннях часу), впровадження ритуалів (наприклад, ритуал може задавати чіткі межі початку і кінця сесії, він допоможе пережити зустріч з новим форматом спілкування). Важливими є загальна структура сесії (три стадії – вступна частина, творча діяльність, обговорення) і творчої діяльності через застосування простих матеріалів (пастель, олівці, гуаш тощо), чітку інструкцію, розуміння клієнтом того, що пропонує йому арттерапевт. І, водночас, клієнт має бути вільним у часі творчої діяльності та можливостях рухатися у просторі. Основною «творчою модальні-



стю» є уява клієнта, і, навіть при обмеженнях в матеріалах, можливо працювати в межах уяви. Але працювати з клієнтами, які мають не дуже розвинену уяву, за допомогою арттерапії в онлайн-форматі може бути неефективним і навіть небезпечним.

**2. Терапевтичний контакт: близькість / дистанція.** Великі відстані між клієнтами та арттерапевтом дозволяють отримати психологічні послуги людям, коли вони знаходяться, наприклад, в різних країнах і особисті зустрічі не можливі. Ця беззаперечна перевага дистанційної арттерапії водночас створює додаткове напруження в контакті з клієнтом, як для нього, так й для арттерапевта. Зазвичай арттерапевт «зчитує» невербальні сигнали клієнта, використовуючи різні відчуття (це і запах, і можливість бачити позу і міміку клієнта, чути його дихання тощо). Виникає певний соматичний резонанс. І «сома» в нашому розумінні – це і тіло, і почуття, і відчуття, і рухи, тому що будь яка емоція супроводжується змінами на тілесному рівні. Тобто «соматичний резонанс» – це здатність терапевта відчувати і переживати в своїх відчуттях, почуттях і станах те, що відбувається з клієнтом і його тілом, а також використовувати цей зв'язок в роботі. Це – вміння увійти в емоційний простір клієнта, і повернутися звідти до себе, розуміючи, що відчуває клієнт. І без цього резонансу клієнт навряд чи буде відчувати себе почутим. В цьому контексті виникає питання, чи можливий соматичний резонанс під час дистанційної взаємодії? Адже, на екрані ми навіть не бачимо клієнта в повний зріст, не чуємо його дихання, не завжди можемо розпізнати незначні зміни у кольорі обличчя чи позиції ніг і ритмі дихання чи інтонації.

До цього слід також додати, що під час спілкування на будь якій онлайн-платформі (Skype, Zoom, Viber), коли людина дивиться на зображення співрозмовника, виникає враження, що вона не дивиться в очі. Це відбувається через розташування камери на пристрої, що використовується для відео-зв'язку. Тобто контакт очі в очі, який зазвичай дає багато інформації, також неможливий під час консультування в онлайн-форматі.

Крім того, під час такої взаємодії виникає додаткове навантаження на мозок через потребу побудувувати образ партнера по спілкуванню. Онлайн-платформи відеозв'язку дають можливість арттерапевту бачити і себе у «віконці» так, як його бачить клієнт. Це можна розглядати і як ресурс («Я можу навчитися краще контролювати свої невербальні реакції»), але процес сприймання клієнта ще більше ускладнюється. Адже увагу арттерапевта розпорошено між власним зображенням



і зображенням клієнта. Саме тому онлайн-робота виявляється настільки виснажливою для арттерапевта. На наш погляд, потреба у «відчуванні» клієнта при роботі онлайн задовольняється не повністю. Можливо в деяких інших підходах до психотерапії, які спираються на здебільшого вербальний контакт, такі особливості роботи і не є недоліками, адже соматичний резонанс і відчуття клієнта не є важливими настільки як для арттерапевта, в якого це – основа роботи.

Здатність арттерапевта до емпатії, відкритість контакту, щирість – це те, що забезпечує створення близького контакту під час арттерапевтичної сесії і відповідної атмосфери для творчого самовираження клієнтів. Його чуйність дозволяє спонтанно або навмисно реагувати на те, що відбувається з клієнтом, відгукуватися відчуттями, емоціями, думками, словами, діями або їх поєднанням. І ці особистісні характеристики арттерапевта – емпатійність, чуйність тощо – мають бути розвинуті на найвищому рівні, якщо він працює онлайн.

Особисті зустрічі також передбачають створення певного спільного несвідомого поля в діаді арттерапевт-клієнт, або арттерапевт-група, що дозволяє зробити гіпотези арттерапевта більш точними, а контакт більш дієвим. Маємо зауважити, що під час онлайн-роботи не можна повністю застосовувати цей несвідомий рівень взаємодії.

**3. Зворотний зв'язок арттерапевта щодо творчості клієнта: «впочування».** В цьому пункті мається на увазі не інтерпретація і аналіз творчих продуктів клієнта. Ми вважаємо, що питання арттерапевта спрямовані на ініціацію процесу пошуку відповідей самим клієнтом, розвиток його самоаналізу, метою не є вихід на символічний рівень аналізу продукту і постановку діагнозу. Особливо це стосується благодійних арттерапевтичних груп, де клієнт є частково анонімним і може в будь-який момент «вимкнути» зв'язок. Думка арттерапевта і емоційна підтримка виявляються значущими, сприяють встановленню емоційного «резонансу», активізації «діалогу», що стимулює особистісний розвиток клієнта, його здатність до організації психічних процесів і регуляції емоційної експресії (Sandler, 1988, Emde, 1990, див. [6, с. 245]).

«Впочування» (disinterested, термін введений С. Мак-Ніффом) в продукти творчої діяльності клієнта передбачає прояв уваги, яка не сфокусована, не заангажована. Арттерапевт не вишукує щось в малюнку, а співчуває, занурюється в продукт творчості клієнта, сприймає його таким, яким він є «заради нього самого» [8, с. 35]. Арттерапевт дивиться на будь-який об'єкт без урахування його функціональності чи значень, без судження, оцінки його властивостей.



Сприйняття об'єкту спостереження відбувається, ніби, в його власних термінах і внутрішніх унікальних якостях. Арттерапевт «фільтрує» і відкидає свої судження, звичні класифікації та категоризації [7, с. 43], які, як і будь-яка теоретична модель, обмежують його здатність до сприйняття об'єкта в його цілісності і унікальності, він відмовляється від будь-яких теоретичних засад і інтерпретаційних схем. Адже в арттерапії акцент робиться не на результаті творчості – творчому продукті як меті творчості, а на процесі творіння і сприйманні твору. Увага до творчих продуктів клієнта саме такої якості, нефокусована та безоцінна, надає можливості об'єкту «показати» власну суть, жити в досвіді спостерігача, яким виступає арттерапевт. І ця суть сприймається арттерапевтом не через об'єктивні характеристики творчого продукту, а через співчуття, співпереживання, можливість бути поруч і разом з клієнтом в процесі творчості, не втручаючись і не засуджуючи. Тобто арттерапевт «відчуває» продукт творчості клієнта і емоційно на нього реагує. Чи можливо забезпечити таку увагу до продуктів творчості клієнта онлайн? Чи є технічні можливості зосередитися настільки глибоко, коли творчий продукт ми бачимо на екрані?

Нам здається доцільним для забезпечення «впочування» домовлятися з клієнтом про відправку фото- чи скан-копії малюнку будь-якими системами зв'язку, хоча, звісно, фотокопія не замінює сам продукт, але «впочування» стає можливим. Все це приводить до збільшення часу сесії, що необхідно враховувати під час планування заняття. Групова робота потребує підтримки технічного помічника, який отримує фотокопії малюнків клієнтів на свою адресу і виводить їх на екран, що дозволяє, по-перше, бачити малюнок всім, а по-друге, арттерапевту бачити реакції всіх учасників групи на малюнок, в тому числі і самого автора. Технічна допомога також суттєво зменшує втрати часу в онлайн-роботі.

Досвід переживання перших двох тижнів карантину та спостереження в соціальних мережах дозволили визначити деякі особливості «карантинного життя» та потреб отримувачів психологічних послуг:

- стрес, викликаний надлишком інформації, що лякає, і дефіцитом правдивої інформації щодо коронавірусу COVID-19 (інформація, яку тиражували ЗМІ та соціальні мережі, була негативно забарвлена і містила велику кількість фейків);
- емоційне виснаження, яке було викликано різними чинниками: дефіцитом або надлишком особистісного спілкування (самотність самотності або неможливість усамітнитися, коли вдома вся сім'я);





- відторгнення онлайн-контактів навіть за умови потреби у спілкуванні через дистанційну роботу і вимушене спілкування онлайн;
- «вибух» інформації професійної тематики і заходів, спрямованих на навчання, в т. ч. благодійних, що призвело до інтелектуального перенавантаження фахівців.

Ці спостереження привели членів ВГО «Арт-терапевтична асоціація» до ідеї об'єднання зусиль задля організації психологічної допомоги населенню. Ініціатором проєкту «Арт-вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації» виступила Ю.Д. Гундертайло. Створена 30 березня 2020 р. робоча група складалася з 16 фахівців, але загалом в проєкті брали участь біля 30 фахівців. Для реалізації проєкту було обрано онлайн платформи Zoom і Facebook [1].

Було вирішено охопити онлайн-заходами наступні групи клієнтів: дорослі, діти дошкільного та молодшого шкільного віку, люди похилого віку, фахівці в сфері психологічної допомоги. Ми вважали, що студенти та дорослі, професія яких пов'язана з постійним спілкуванням і які впродовж карантину працювали дистанційно, не мали на той час ані можливості ані бажання на додаткову онлайн-активність.

З метою забезпечення комплексного характеру психологічної допомоги проєкт розвивався у кількох напрямках:

- терапевтичні групи для різних категорій населення;
- публікації медіа-контенту різного характеру на сторінці «Арт-вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації» в Facebook (відео, тексти, аудіо – для за діяння різних каналів сприймання).
- підвищення кваліфікації для фахівців з тематики арттерапії (організація інтернет-конференції, супервзій та інтервзій).

Було вирішено не зосереджувати увагу на індивідуальних консультаціях через складність організації графіку та завантаженість фахівців ВГО «Арт-терапевтична асоціація». Досвід участі в інших онлайн-проєктах психологічної допомоги під час карантину свідчить, що індивідуальні консультації були мало затребувані (крім проєкту допомоги медичним фахівцям).

В наступних кількох малюнках можна побачити демографічні показники отримувачів послуг проєкту. Географія відвідувачів сторінки Facebook складала 22 країни (Туреччина, Грузія, Німеччина, Польща, Швейцарія, США, Бельгія, Ізраїль, Ірак, Греція, Люксембург, Велика Британія, Іспанія, Росія, Чехія, Італія, Сербія, Мексика, Естонія, Канада, Словачія, Франція) і більше 120 міст та містечок України, як показано на *рис. 1*.



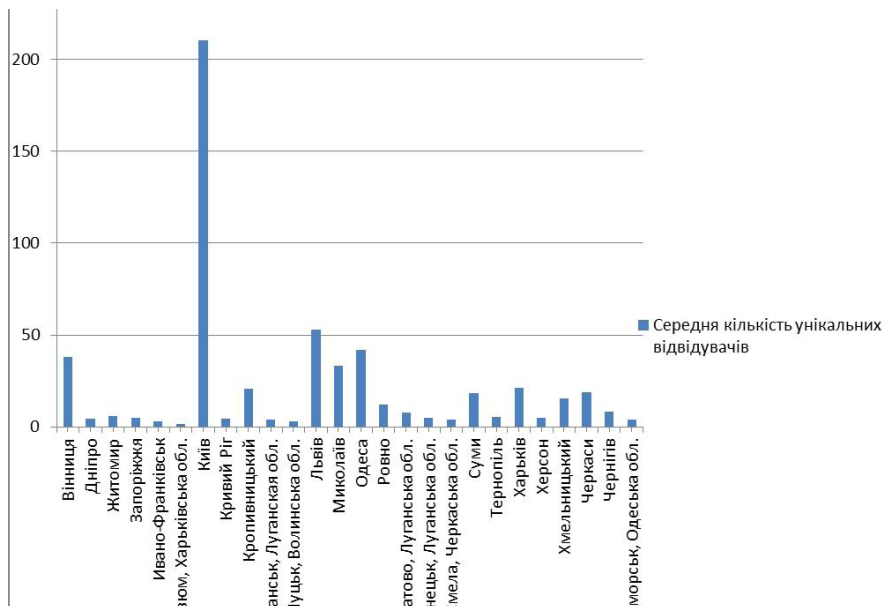


Рис. 1. Середня кількість унікальних відвідувачів в день сторінки Facebook «Арт-вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації» впродовж карантину (квітень-травень 2020 р.)

Звісно, є очікуваним, що найбільша кількість відвідувачів була з тих міст, члени осередків яких проявляли активність в роботі проєкту – Київ, Львів, Вінниця, Миколаїв, Одеса, Суми, Хмельницький.

Щодо вікових та гендерних особливостей, також є очікуваним, переважали жінки молодого та середнього віку (див. рис. 2). Це відповідає статистиці отримувачів психологічних послуг в Україні.

За два місяці активної дії проєкту на сторінці Facebook (квітень-травень) було опубліковано більш ніж 120 постів. Охоплення аудиторії досягало кількох тисяч, майже тисяча користувачів вподобали сторінку.

На наступному малюнку представлено динаміку взаємодій зі сторінкою Facebook впродовж двох місяців (квітень-травень) (див. рис. 3).



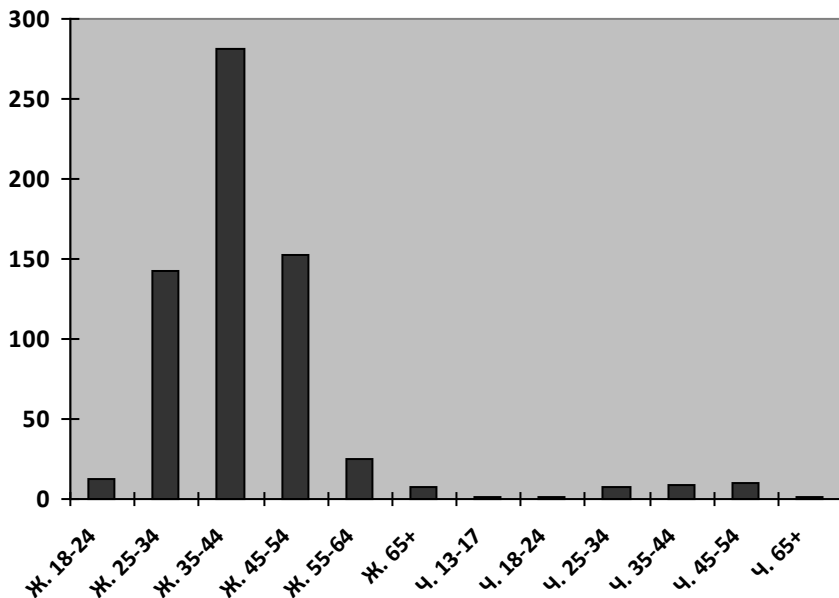


Рис. 2. Зведені демографічні дані унікальних відвідувачів сторінки Facebook «Арт-вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації» впродовж карантину (квітень-травень 2020 р.)

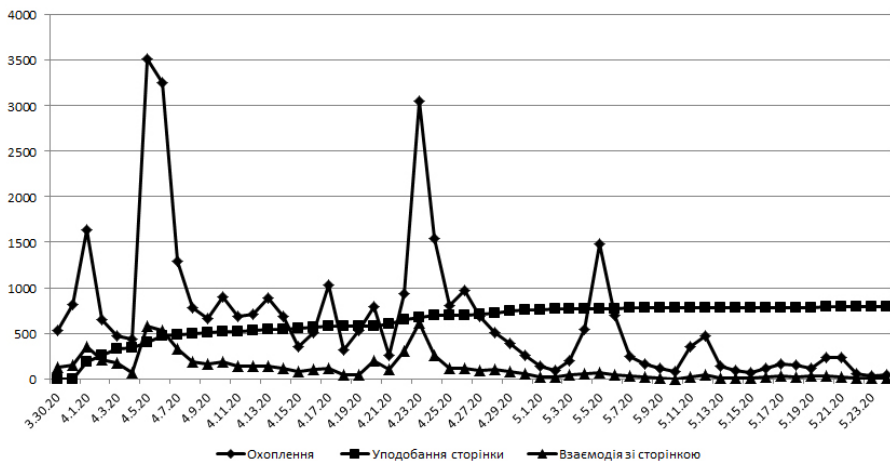


Рис. 3. Динаміка взаємодій зі сторінкою Facebook «Арт-вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації» впродовж карантину (квітень-травень 2020 р.)



Хочемо звернути увагу на перші піки два на охоплення аудиторії графіку на початку та наприкінці квітня (3500 та більш ніж 3000 – охоплення аудиторії), та відповідні їм піки взаємодії зі сторінкою (біля 600 взаємодій зі сторінкою в обох випадках), адже вони пов'язані з певним контентом, який ми обговоримо нижче.

Наступний графік містить показники особливостей взаємодії зі сторінкою впродовж цих двох місяців (див. рис. 4).

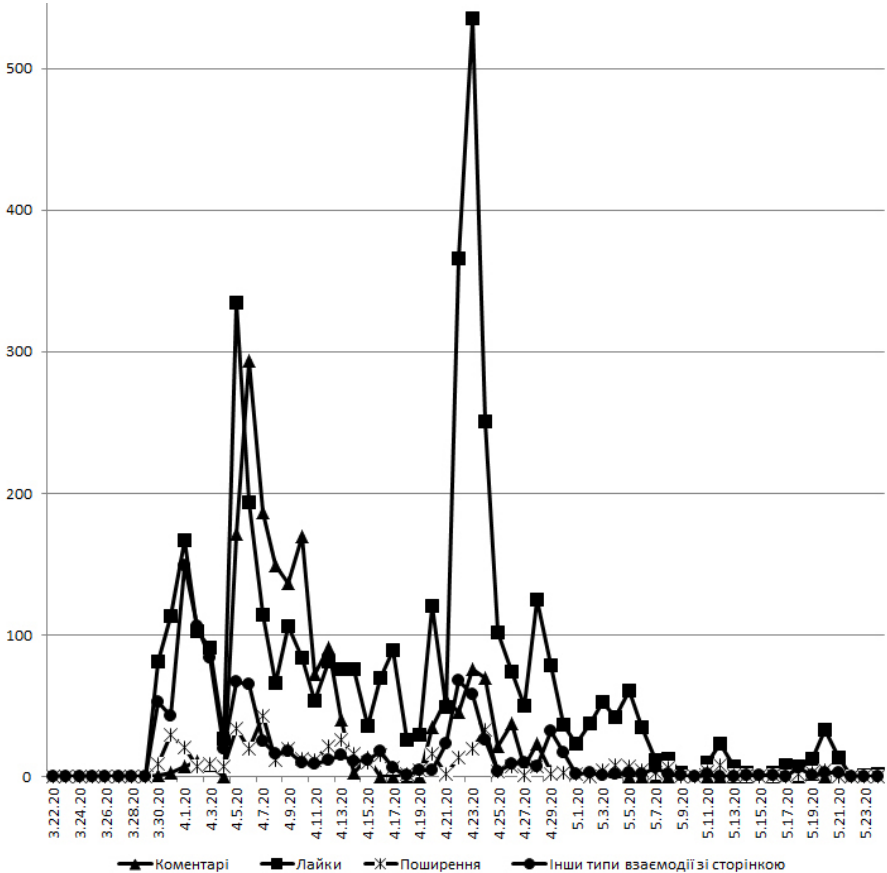


Рис. 4. Динаміка різних типів взаємодії зі сторінкою Facebook «Арт-вітамін від Арт-терапевтичної асоціації» впродовж карантину (квітень-травень 2020 р.)

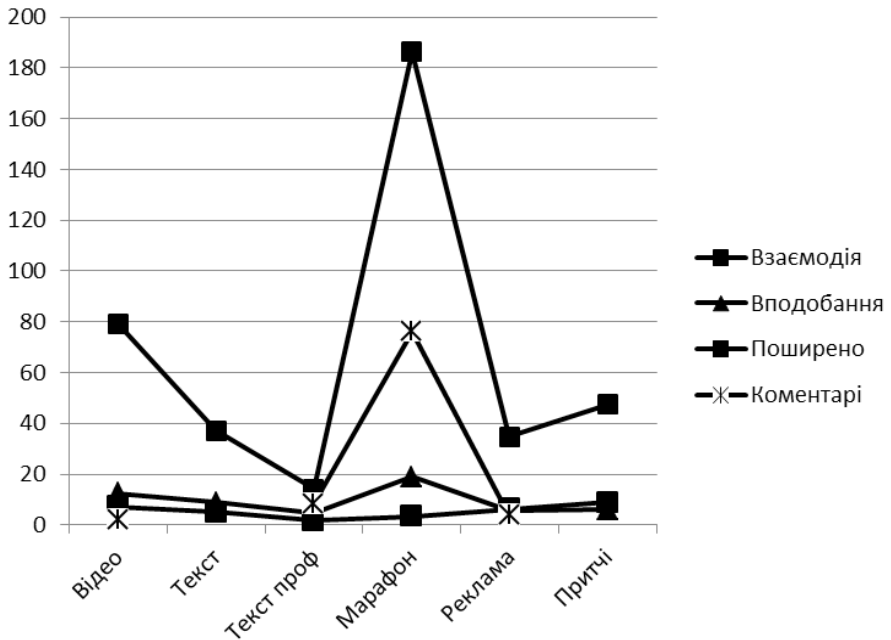
Можемо спостерігати ті ж самі два піки на всіх графіках показників взаємодії, особливо вони помітні на графіку коментарів та «лайків».



Для розуміння, що саме викликало найбільш «бурхливу» реакцію відвідувачів сторінки, ми проаналізували контент, який був на ній розміщений. Цей контент ми поділили на 6 типів:

- відео («Арт-вітамінки для матусі та дитинки» від Анастасії Дерун, відео від Олени Науменко, відеозаняття від Ірини Харченко тощо);
- тексти (надихаючі, мотивуючі тощо від Олени Дорогавцевої та ін.);
- тексти професійної спрямованості, створені з метою психоедукації (Галина Рурик та ін.);
- притчі дня від Оксани Деркач (виділилися в окрему категорію, адже були створені в форматі текстової відео-презентації);
- рекламні пости (інформація про групи, що проводилися на платформі Zoom тощо);
- і, нарешті, пости творчих арт-марафонів – окремої форми роботи, що була запропонована та реалізована Олександрою Ключановою і Ларисою Подкоритовою.

На наступному малюнку можна побачити, як розподіляється взаємодія зі сторінкою в залежності від типу контенту (див. *рис. 5*).



*Рис. 5.* Динаміка різних типів взаємодій зі сторінкою Facebook «Арт-вітамінки від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації» впродовж карантину в залежності від категорії контенту (на шкалі Y вказано середню кількість взаємодій по кожному типу постів).



Якщо, ми повернемося до *рис. 3 та 4* з активністю відвідувачів сторінки та охопленням аудиторії, ми можемо сказати, що ті два піки, на які ми звернули увагу, розташовані саме в ті дати, у які проводилися марафони (другий пік також пов'язаний, як ми гадаємо, ще з датою проведення інтернет-конференції, про яку йдеться нижче). На наш погляд, форму арттерапевтичної допомоги «арт-марафон» можна розглядати як медіа-арттерапевтичну методіку через спрямованість на власну творчість клієнтів, розташування продуктів творчості в мережі і отримання миттєвого зворотного зв'язку. Ми визначаємо медіа-арттерапію як – поєднання терапії, мистецтва і новітніх інформаційних технологій. Медіа-арт-терапія є новим видом арт-терапії, в основу застосування її покладено використання сучасних медіа, і це є визначальною ознакою методу.

Отже, щодо видів психологічної допомоги онлайн, можна зауважити, що під час карантинних заходів найбільше люди потребували:

1) коротких відео (не в прямому етері), які за змістом мають творчу спрямованість і на меті – навчання, в них використовується проста зрозуміла мова, доступні для реалізації завдання;

2) видів діяльності, що пов'язані з власною творчістю, вибором часу виконання завдань, розміщенням продуктів творчості в мережі і отриманням миттєвого зворотного зв'язку.

У обох випадках є присутнім елемент гри. Саме це надає доступ до уяви, ресурсу, підвищує настрій та самооцінку, і, таким чином, сприяє стабілізації психічних станів, творчої адаптації і подоланню негативних наслідків стресу через пандемію covid-19. Цим пояснюється і шалена популярність групи Facebook «Изоляция | Izoizolyacia», відкритої російськими користувачами мережі, метою якої є створення фотозображень на основі відомих творів мистецтва з підручних домашніх засобів в умовах карантину, яка на сьогодні налічує більш ніж 580 тис. учасників з усього світу.

В 2011 році нами під час дослідження медіаосвітніх заходів було визначено три рівні медіа-активності [3]:

• **пасивне сприйняття інформації – рецептивна діяльність:** перегляд телевізора, користування гаджетами та програмами, «блукання» в інтернеті, дозвілля з комп'ютерними іграми, медіаторчість відсутня;

• **середня активність – реактивна діяльність:** відбір телепередач для перегляду, листування електронною поштою, використання файлообмінників, встановлення комп'ютерних програм; мережева активність є дією (пошук інформації в інтернеті, знайомство з останніми



новинами, аналіз та порівняння різних каналів інформації, користування послугами інтернет-банкінгу, замовлення послуг та товарів в інтернеті тощо), активне медіатизоване спілкування (включаючи мобільний інтернет тощо), участь у мережевих комп'ютерних іграх; творчі здібності проявляються в окремих видах діяльності, пов'язаній з медіа, але вони не носять яскраво вираженого характеру;

• **висока активність – творча діяльність**: основою взаємодії з медіа є медіаторчість та розповсюдження продуктів своєї медіаторчості, самопрезентація повністю контролюється суб'єктом, медіа є для суб'єкта предметом його діяльності. До цього рівня активності відносяться такі дії як створення та розміщення в інтернеті медіа-контенту – відео, аудіо, текстів тощо, створення акаунтів, ведення свого блогу, сайтів, поширення інформації, активна участь у форумах, конференціях, інтернет-обговореннях.

Отже, можемо бачити, що творчі марафони, що викликали найбільшу активність і цікавість з усіх заходів проєкту відносяться саме до творчого – найвищого – виду медіаактивності і є методикою медіа-арттерапії.

І ще кілька слів про інші напрямки реалізації проєкту.

Під час карантину впродовж двох місяців фахівцями ВГО «Арт-терапевтична асоціація» було організовано майже **80 терапевтичних онлайн-груп** тривалістю 2-3 години кожна для різних категорій населення, в тому числі, групи підтримки для тих, хто навчається арттерапії, арттерапевтичні години з Оксаною Деркач, арттерапевтичний театр з Іриною Сергієнко, заняття для подружжя, арттерапія для дітей (від 6 років і до) від Ірина Харченко, арттерапія для дорослих, у кого все + (для людей похилого віку від «Арт-Харкова»), арттерапевтичні групи від «Арт-Одеси», кінозустрічі з Ольгою Кліндух, інтервізійні та супервізійні групи для арттерапевтів, що працюють онлайн, лекції на професійні теми (Олександр Львов). Технічні можливості забезпечувала для всіх груп Ольга Кліндух. Можна сказати, що середня наповненість груп була 8-12 людей. З точки зору методології заняття будувалися таким чином, що кожне заняття було окремою завершеною роботою, отже, людина могла прийти лише на одне заняття і отримати те, що їй потрібно, або відвідати кілька занять. Інформація про групи розміщувалася у відкритому доступі на сторінці Facebook «Арт-вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації».

Наш досвід проведення арттерапевтичних груп дозволив нам виділити основні методичні принципи арттерапевтичної групової роботи онлайн:



- **принцип безпеки і конфіденційності;**
- **принцип опори на унікальність** кожної людини;
- **принцип спонтанності творчості та імпровазації:** свобода клієнта творити і відмовитися творити, вибирати власні темп, матеріали, стилі, жанри, право експериментувати, шукати власні способи самовираження;
- **принцип толерантного прийняття і сприйняття** будь-яких проявів клієнтів: безоцінковість, відмова від критики, порівняння, «впочування» в продукти творчості клієнта;
- **принцип позитивного мислення:** акцент на потенційних можливостях, підтримка та стимуляція пошукової активності.

І останній напрямок проєкту, який варто обговорити, це – підвищення кваліфікації для фахівців з тематики арттерапії в формі Всеукраїнського науково-практичного інтернет-семінару «Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи» 23–29 квітня 2020 року, що був організований Оксаною Молчановою [5]. Особливостями конференції було те, що контент виступів був представлений у двох варіантах – відео та науковий текст, розміщений на сайті та ютуб-каналах, що дозволяло фахівцям знайомитися з матеріалами в зручний для них час, а не чітко визначений час ефіру. Статистика (середні показники) переглядів відео-матеріалів конференції (деякі матеріали мають до 600 переглядів) та взаємодій (лайків та коментарів) на ютуб-каналі ВГО «Арт-терапевтична асоціація» представлена в Таблиці 1 в порівнянні з взаємодією з відео-контентом на сторінці Facebook «Арт-вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації».

Таблиця 1

Середня кількість взаємодій з відеоконтентом на різних каналах

	Перегляди	Коментарі	Подобається
На youtube-каналі (інтернет-семінар)	411,6	32,3	54,1
Відео на Facebook сторінці	12,4	7,2	2

Як можна бачити з таблиці, всі показники взаємодій з відео-контентом на youtube-каналі значно перевищують показники переглядів відео, і, тим більш, показники взаємодії з професійними текстами, що були розміщені на сторінці Facebook. Це свідчить про зручність такого формату онлайн-занять для фахівців в сфері психічного здоров'я на відміну від Zoom-конференцій та прямих етерів.





**Висновки.** В цілому, можемо зауважити, що період карантину українці переживали достатньо позитивно. Найбільш вразливими в психологічному плані виявилися ті професійні групи, чия робота пов'язана зі спілкуванням: медики, через збільшення порівняно з іншими ризику захворіти на covid-19; вчителі та викладачі через необхідність дистанційної роботи і відповідно професійне виснаження; батьки дітей дошкільного та молодшого шкільного віку через необхідність турбуватися про дозвіл та заняття дитини одночасно з власною дистанційною роботою.

Досвід проєкту «Арт-вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної асоціації» дозволив зробити наступні висновки щодо психологічної підтримки під час пандемії covid-19:

Творчі види діяльності мають бути прості з технічної точки зору, не зачіпати глибинні чи екзистенційні проблеми та травмивні події. Мета – надання ресурсу через звернення до гри, задіяння уяви, звернення до творчої складової особистості, забезпечення позитивних емоцій.

Група виявляється більш адекватним форматом роботи під час самоізоляції, оскільки задовольняє потребу в спілкуванні.

Для збереження психічного здоров'я населення під час самоізоляції найбільш адекватними є такі види діяльності, що містять творчий компонент і можливість поділитися власним творчим досвідом з іншими, мають ознаку асинхронності (кожен сам обирає зручний для себе час, коли виконувати завдання чи знайомитися з інформацією).

Лише такі види запропонованого контенту як творчі марафони, що є методикою медіа-арттерапії, можуть забезпечити перехід клієнта зі споживацького рівня медіакультури на найвищий – творчий.

## Література

1. Арт-Вітаміни від Всеукраїнської Арт-терапевтичної Асоціації. URL: <https://www.facebook.com/Арт-Вітаміни-від-Всеукраїнської-Арт-терапевтичної-Асоціації-108436720809722>
2. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. *Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник*. Вид. 2-ге: випр. та доповн. К.: Золоті ворота, 2016. 202 с.
3. Вознесенська О.Л. Медіа-активність як фактор становлення особистості сучасного студента. II Міжнародна науково-практична конференція «Гене́за буття особистості» (19-20 грудня 2011 року). К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2011. Том II. 408 с. С. 18-25.
4. Вознесенская Е.Л. Особенности использования арт-терапии в социальной работе: методические аспекты. *Соціально-психологічні особливості професійної діяльності працівників соціальної сфери*: Матеріали всеукр. наук.-практ. конф. Мелітополь: ПП Шмиголь, 2007. С. 54–61.



5. Всеукраїнський науково-практичний інтернет-сеінар «Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи» 23–29 квітня 2020 року. URL: [http://ppko-koippo.edukit.kr.ua/blog\\_oksani\\_molchanovoi/vseukrainskij\\_naukovo-praktichnij\\_internet-seminar\\_art-terapiya\\_v\\_roboti\\_psihologa\\_innovacijni\\_pidhodi\\_2329\\_04\\_2020/?fbclid=IwAR3OEU79kf3O56sTMMbCtqH\\_4S8P\\_34xeAPUMdxrr\\_aLNWHgZDfraXprbrk](http://ppko-koippo.edukit.kr.ua/blog_oksani_molchanovoi/vseukrainskij_naukovo-praktichnij_internet-seminar_art-terapiya_v_roboti_psihologa_innovacijni_pidhodi_2329_04_2020/?fbclid=IwAR3OEU79kf3O56sTMMbCtqH_4S8P_34xeAPUMdxrr_aLNWHgZDfraXprbrk)

6. Копытин А.И. *Руководство по групповой арт-терапии*. СПб: Речь, 2003. 320 с.

7. Franklin M. The esthetic attitude and empathy: a point of convergence. *The American Journal of Art Therapy*. Vol. 29 (November 1990). P. 42–47.

8. Stolnitz J. *Aesthetics and philosophy of art criticism*. Boston, MA: Houghton Mifflin Co. ; 1st Edition (January 1, 1960). 510 p.

