

3. Костикова О. В. До проблеми психотерапії неврозів. *Харківський осінній марафон психотехнологій* : матеріали III міжрегіон. наук.-практ. конф., Харків, 26 жовт. 2019 р. Харків : Діса плюс, 2019. С. 146–147.

4. Мазяр О. В. Психофізіологічні умови невротичного розвитку особистості. *Сучасні педагогіка і психологія: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, Україна, 14-15 липня 2017 року. Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2017. С. 93–95.

Вознесенська Олена Леонідівна,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,
членкиня Ради правління ГС «Національна психологічна асоціація»,
Президентка ВГО «Арт-терапевтична асоціація»,
м. Київ, Україна

АРТ-ТЕРАПІЯ В ЧАСИ ВІЙНИ: МОЖЛИВОСТІ ОПАНУВАННЯ НАСЛІДКІВ ПСИХОТРАВМ

В останні два роки українські психологи та психотерапевти мають такі професійні виклики, які навіть не могли собі уявити. Суспільство зіштовхнулося з такими випробуваннями та соціальними потрясіннями, яких досі не було в досвіді незалежності нашої країни. За таких обставин те, що відбувається в нашій країні, зачіпає майже кожного її громадянина, і кожен відчув не лише єдність із іншими, а й загрозу цій єдності.

Зараз інтенсивність подій така, що немає часу розслабитися, віддатися горю, відчувати біль, а потрібно опанувати себе і рухатися далі. І кожна наступна подія накладається на попередню, посилюючи стан травматизації. Все, що відбувається останнім часом в країні, є **колективною травмою** для нашого суспільства. Власні переживання кожним сприймаються не як унікальні, а як масові, поділені з великою кількістю людей. І зрозуміло, що суспільство, яке зазнало колективної травми, відчуває зміни в сприйнятті навколишнього світу, емоційному стані та поведінці. Крім того, колективні травми актуалізують і травми з власного досвіду, і травми з сімейної історії, і травми народу.

Отже, актуальними проблемами психологічної та психотерапевтичної допомоги населенню є:

- подолання наслідків психотравмуючих подій;
- діагностика та психотерапія ПТСР;
- заходи з реабілітації постраждалих, адаптації в нових соціально-психологічних умовах.

Ці проблеми вирішуються через реалізацію наступних завдань у роботі з будь-якої категорією тих, хто потребує допомоги:

- підвищення мотивації на психологічну роботу;
- пізнання себе, усвідомлення власних потреб, бажань, деструктивних моделей поведінки, відновлення відчуття особистісної цінності, укріплення образу-Я та впевненості у власних силах;
- подолання відчуття ізольованості та навчання іншим моделям комунікації, відновлення старих та побудова нових стосунків, формування групової ідентичності, відновлення відчуття приналежності до певних груп та спільнот (родинним, професійним тощо);
- пошуки смислів життя, вирішення екзистенційних питань;
- розвиток навичок саморегуляції.

Травматизація залежить від:

- рівня ресурсу особистості на момент травмивної події;
- індивідуальної значущості травмогенної події для людини;
- рівня психологічної стійкості до стресу та несприятливих подій;
- здатності до саморегуляції;
- досвіду успіхів та поразок у подоланні перешкод;
- наявної підтримки (зовнішні ресурси – обумовлені культурою, зв'язком людини із природою, психологічною підтримкою важливих близьких людей);
- своєчасною допомогою.

Методологія роботи з травмою в арт-терапії заснована на понятті посттравматичного зростання як переживання позитивних змін в результаті психотравмивної події та саморегуляції як природна здатність людини до самоцілення, що заснована на внутрішніх ресурсах її тіла, пробудження та усвідомлення яких сприяє подоланню наслідків травми, містить екзистенційну складову роботи з травмою: травма надає людині шанс для зміни себе та свого життя.

У соматичній терапії травми було запропоновано систему «**SIBAM**» для роботи з травмивним досвідом у всій його цілісності. Назва цієї системи походить від англійських назв елементів, що складають цей досвід: **відчуття** (*sensation*), **образ** (*image*), **поведінка** (*behavior*), **афект** (*affect*), **смісл** (*meaning*). «SIBAM» є засобом організації досвіду встановлення контакту з навколишнім середовищем та способом організації реакцій людини на те, що відбувається. Арт-терапевтична діяльність взагалі та мультимодальний підхід в арт-терапії зокрема, який залучає кілька творчих модальностей, форм роботи, різні зображувальні техніки та матеріали в рамках одного терапевтичного процесу чи навіть сесії, найбільшою мірою відповідає цій роботі з травмивним досвідом в його цілісності [1].

Тому впровадженню запропонованої стратегії роботи з травмованими людьми повністю відповідає методологія арт-терапії. Ми визначаємо **арт-терапію** через поняття «зцілення»: арт-терапія – це спосіб зцілення за допомогою творчого самовираження, де «зцілення» – це **досягнення** клієнтом **цілісності** [2]. На жаль, іноді в колі фахівців з психотерапії в Україні використовують термін «арт-терапія» для того, що нею не є, що призводить до дискредитації методу. Часто арт-терапія перетворюється з потужного психотерапевтичного методу на розваги, дозвілля. У той же час фахівці когнітивно-поведінкового підходу в психотерапії, клієнт-центрованої терапії використовують методи арт-терапії – малюють, ліплять з пластиліну чи глини, але не називають це арт-терапією, адже повністю не розуміють особливості застосування творчості в реабілітаційному процесі та психологічній допомозі особистості.

Тому коротко визначимо переваги застосування арт-терапії з метою відновлення особистості в умовах війни та повоєнного відновлення країни.

1. Арт-терапія завжди надає **ресурс**, тому що апелює до творчої складової психіки, відбувається пошук можливостей самоцілення, залучення внутрішніх ресурсів людини.

2. Можливість через творчість дослідити власні несвідомі процеси, приховані ідеї і стани, бажані соціальні ролі та форми поведінки, що знаходяться у «витісненому вигляді» або мало проявлені в житті [1]. Символічна мова як одна з основ образотворчого мистецтва дає можливість людині відтворити свої почуття, **дослідити власні моделі комунікації, поведінки**, які знаходять своє втілення в створених образах. Адже метод арт-терапії заснований на механізмі **проекції**: все, що створюється клієнтом, є проекцією частини його внутрішнього світу назовні – на образотворчі матеріали, втілення **частини «Я»** в художньому образі. Арт-терапія – метод, орієнтований на інсайт клієнта.

3. Арт-терапія як засіб невербального спілкування є цінним для тих, кому важко описати словами свої переживання (відомо, що травма закарбовується на рівнях тілесних і емоційних переживань та образів уяви). Творча діяльність створює умови для зближення людей, розуміння одне одного через сприймання створених образів, співпереживання. Арт-терапевтична методологія передбачає безумовне прийняття клієнта у будь-яких його проявах.

4. Малюнок (танець, мелодія тощо) в арт-терапевтичному процесі є певним матеріальним полем для метафоричної взаємодії, дозволяє **по-новому** поглянути на ситуацію та знайти шлях до їх вирішення. Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмах саморегуляції та зцілення.

Крім того, власна діяльність, власна творчість, можливість вибору теми або матеріалів допомагає клієнтові набути досвіду самоефективності, допомогти йому приймати рішення, здійснювати вибір, брати на себе відповідальність.

Доречно також навести **стадії подолання наслідків психічної травми** [3]:

- **початкова стадія** починається безпосередньо після травмивної події. Вона характеризується переживанням шоку, деперсоналізації, дереалізації, захисними реакціями;

- стадія **відходу** характеризується проявом різних захисних реакцій.;

- стадія **прийняття** – процес поступового усвідомлення людиною перенесених нею травм і почуттів гніву, депресії, горя та інших.

- остання стадія – **реконструкції** – засвоєння людиною нової інформації та зміни системи її уявлень щодо себе та навколишнього світу, характеру її переживань, переосмислення своєї системи

поглядів і аналіз проблем у контексті особистісних значень, зміцнюється віра людини у власні можливості, посттравмівне зростання.

Отже, досвід арт-терапевтичної практики впродовж майже 20 років, досвід використання арт-терапії з постраждалими від психотравмивних подій, досвід реабілітаційних заходів для дорослих та дітей, ветеранів та їхніх сімей доводить дієвість арт-терапії як методу наслідків подолання психічної травми та відновлення особистості. Можемо зауважити, що арт-терапія як засіб зцілення особистості є ресурсним методом, дозволяє працювати з образом Я особистості, розвивати діапазон комунікативних моделей поведінки, створювати нові моделі та стратегії життя, будувати нові життєві смисли через створення власних творчих продуктів. Апробація коротких та середньотривалих програм показала адекватність та доцільність використання запропонованого методу роботи для подолання наслідків психотравм війни для різних постраждалих категорій клієнтів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. *Арт-терапія у подоланні психічної травми* : практичний посібник. Вид. 2-е: випр. та доповн. Київ : Золоті ворота, 2016. 202 с.
2. *Енциклопедичний словник з арттерапії* / за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ : Золоті ворота, 2017. 312 с.
3. Appleton V. Avenues of hope: Art therapy and the resolution of trauma. *Journal of the American Art Therapy Association*. 2001. Vol. 18, Issue 1. P. 6-13.

Воронін Артем Сергійович,

здобувач 2 курсу (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 081 Право, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна
Науковий керівник – **Шинкаренко І. О.**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри гуманітарних дисциплін та психології поліцейської діяльності, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

Варто зазначити, що діти, які постраждали від збройного конфлікту – це ті маленькі страждальці, які бачили, як вибухають будинки, як помирають рідні люди, як вірні чотирилапі друзі отримують поранення й гинуть. Бачили, як втрачається все у житті: улюблені іграшки, кращі друзі, звичний спосіб життя. Це жахливо, адже ця травма зберігається у свідомості.

Діти потребують того, щоб поруч була ресурсна людина, яка зможе допомогти зрозуміти, прийняти те, що відбулося, підказати, як краще впоратися з емоціями. Але, на жаль, часто навіть батьки та оточення, що є поруч, перебувають у процесі власного горювання і не мають достатньо знань і ресурсу, щоб підтримати дитину.

Суворе реальність змусила Україну зробити рішучі кроки на вирішення цієї великої проблеми. Наразі створюється як на території нашої держави, так і за кордоном величезна кількість благодійних фондів, безоплатних реабілітаційних таборів, дитячих спеціалізованих лікарень. Вперше в історії України на базі лікарні Охматдит у Києві буде створено сучасний реабілітаційний центр зі стаціонарним відділенням площею майже 600 м². Також заплановано ремонт та реставрацію спеціалізованих приміщень: для ортезування та протезування, занять з ерготерапії, залів для занять з фізичної терапії для дітей, які стали жертвами трагічних подій.

Ще одним яскравим прикладом є благодійний фонд «Діти Героїв». Він опікується такими дітьми, яких зараз понад 600, а до кінця року під опіку попаде орієнтовно 5000 дітей. Серед основних векторів роботи фонду є фінансова та юридична підтримка, освіта, піклування про здоров'я, соціалізація, менторство та психологічна допомога.

Історії дітей є різними та неповторними, водночас труднощі, з якими стикаються як діти, так і дорослі, є часто схожими.

Те, як багато буде тривоги і наслідків пережитого досвіду в дитини, залежить від низки психологічних чинників та аспектів: