



ВИПУСК 1

ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ

Київ 2024

Університет менеджменту освіти
Національної академії педагогічних наук України

Всеукраїнська громадська організація
«Арт-терапевтична асоціація»

ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ

Збірник наукових праць
Випуск 2 (36)

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



Арт-терапевтична
АСОЦІАЦІЯ

Київ – 2024

УДК 159.9

ББК 84.5

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради ДВНЗ «УМО»
(Протокол № 16 від 18 грудня 2024 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; О.І. Бондарчук, О.В. Брюховецька,

В.О. Васютинський, В.В. Волошина, П.П. Горностай –

доктори психол. наук; Л.В. Мова – доктор пед. наук;

О.Л. Вознесенська, О.М. Скар, Л.М. Подкоритова,

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 в умовах війни в Україні та властивого арттерапії бачення людини та світу. Випуск підготовлено за результатами проведення Всеукраїнського щорічного науково-практичного семінару «Творча багатовимірність простору арттерапії», який проходив у онлайн-форматі, 10 жовтня 2024 р.

Для арттерапевтів, психологів, педагогів, психіатрів, мистецтвознавців, для всіх, хто цікавиться вітчизняним та світовим досвідом арттерапії.

© ДВНЗ «УМО» НАПН України, 2024

© Арт-терапевтична асоціація, 2024

Простір арттерапії в умовах війни

Статті збірника, традиційно, присвячені дослідженням, теорії та методології (перший розділ), а також опису практичного використання арттерапевтичних методик (другий розділ).

Видання підготовлено за результатами проведення Всеукраїнського щорічного науково-практичного семінару «Творча багатомірність простору арттерапії», який проходив у змішаному форматі онлайн та наживо, 10 жовтня 2024 р., співорганізаторами якого виступили ВГО «Арт-терапевтична асоціація», Інститут соціальної та політичної психології НАПН України та Львівський національний університет імені Івана Франка (кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи).

Статті збірника присвячені актуальним проблемам в арттерапії: розглянута специфіка інтеграції методу арттерапії в систему надання психологічної допомоги під час війни, проаналізовані виклики та труднощі з якими стикаються арттерапевти у роботі та особливості адаптації до воєнного контексту (обмеженість ресурсів, часу, простору для арттерапії, поінформованість населення, брак кваліфікованої системи освіти); проаналізований взаємозв'язок арттерапії та нефігуративного мистецтва, спільними рисами виділені: свобода самовираження, відсутність фігуративності, емоційне вираження, індивідуальна інтерпретація, терапевтичний вплив та розвиток творчого мислення; представлені перспективи використання технік арттерапії у поєднанні із системним підходом у психологічній допомозі родинам, подано аналіз спільних методичних принципів організації взаємодії терапевта з родиною в системній сімейній терапії і терапії експресивними мистецтвами; проаналізований світовий та вітчизняний досвід використання арттерапії у роботі з ветеранами, а саме Великої Британії, Хорватії, Ізраїлю, США та України. Відзначено, що новітнім різновидом арттерапії є медіарттерапія, основою якої є медіаторчість, обґрунтована доречність її застосування у реабілітації ветеранів.

Автори публікацій детально описують методики, які можуть застосовуватися арттерапевтами у практичній діяльності. Представлена специфіка застосування мультимодального підходу в арттерапії



у роботі з невизначеною втратою на прикладі конкретних методик «Колесо життєвого балансу», «Човник», «Людина на кулі», «Чарівна мапа людини», «Кордони», «Пиріг провини», «Чудернацькі фігурки», «Вихід з тунелю». Висвітлена специфіка використання фотографії з терапевтичною метою, розглянуто основні фототерапевтичні техніки за методологією Джуді Вайзер. Висвітлено способи і потенціал застосування тілесних технік, зокрема, практики сучасного танцю бодіворк для самопідтримки і саморегуляції під час стресу та подолання наслідків травми. Розглянуто потенціал і особливості екологічного її застосування у контексті роботи майбутніх хореографів, викладачів танцю і спортивних тренерів, а також артпедагогів і психоедукаторів для покращення здатності психоемоційного відновлення українців під час воєнного стану.

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

М.Б. Перун



ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРОСТОРИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ

УДК 159.9

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З АРТТЕРАПІЄЮ В УКРАЇНІ? ПРАКТИЧНІ ТА ЕТИЧНІ СПОСТЕРЕЖЕННЯ

Віткалова Вікторія,

ORCID: 0009-0008-8229-2276

*аналітично орієнтована психологиня, арттерапевтка,
членкиня дивізіону дитячої та підліткової психології
та Етичної комісії ГО «Національна психологічна асоціація»,
ГО «Інститут психології здоров'я»,
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

WHAT IS HAPPENING WITH ART THERAPY IN UKRAINE? PRACTICAL AND ETHICAL OBSERVATIONS

Vitkalova Victoria,

ORCID: 0009-0008-8229-2276

*analytically oriented psychologist, art therapist,
State Division of Child and Adolescent Psychology and
Ethics Commission of the National Psychological Association,
«Institute of Health Psychology», «Art Therapy Association» (Kyiv)*

Арттерапія набула великої популярності як ефективний метод роботи з військовими, ветеранами, переселеними особами, а також дітьми та дорослими, які постраждали від бойових дій. Це пов'язано в тому числі з тим, що мистецькі практики дозволяють людям висловити свої переживання та емоції в безпечній формі. Об'єктом дослідження виступає інтеграція методу арттерапії в систему надання психологічної допомоги під час війни. Описано з якими викликами та труднощами стикаються арттерапевти під час роботи з різними категоріями людей залученими прямо та опосередковано у військовий конфлікт. Предметом дослідження є особливості адаптації до воєнного контексту арттерапевтів (обмеженість ресурсів, часу, простору для арттерапії, поінформованість населення, брак кваліфікованої системи освіти), етичні виклики в роботі арттерапевта, а також механізми реалізації етичних норм, зокрема, конфіденційності, нейтральності, фінансової етики та етичної відповідальності. За допомогою контент-аналізу та спостереження окреслено з якими викликами стикається арттерапевтичний напрямок не тільки з періоду повномасштабного вторгнення рф (2022). У статті обґрунтовано існування низки проблем, зокрема, недостатнього фінансування, брак висококваліфікованих фахівців арттерапевтів та низький рівень поінформованості населення, труднощі



військового конфлікту в реалізації етичних норм і принципів. Наведено детальний опис проблем, з якими стикається сучасна арттерапія. Представлено перелік нормативних актів, які роблять метод легальним та прийнятим суспільством. Підсумовано, що усвідомлення проблем, розуміння викликів та пошук вирішення — допоможе зменшити рівень психологічного стресу у постраждалих від війни, особливо у ветеранів, внутрішньо переміщених осіб та дітей та сприятиме підтримці громадського здоров'я, зміцненню психічного здоров'я, знижуючи ризик депресій, ПТСР та соціальної ізоляції.

Ключові слова: арттерапія, травма, стрес, етика, етичні виклики, конфіденційність, етичні стандарти професії.

Art therapy has gained great popularity as an effective method of working with the military, veterans, displaced persons, as well as children and adults affected by hostilities. This is due, among other things, to the fact that artistic practices allow. Therefore, the object of the study is the integration of art therapy into the system of psychological assistance during the war. What challenges and difficulties do art therapists face when working with different categories of people involved directly and indirectly in military conflict? The subject of the study is the peculiarities of adaptation to the military context of art therapists (limited resources, time, space for art therapy, public awareness, lack of a qualified education system) and ethical issues in the work of an art therapist, as well as mechanisms for implementing ethical norms, in particular, confidentiality, neutrality, financial ethics and ethical responsibility. Using content analysis and observation, the article outlines the challenges faced by the art therapy field not only since the period of the full-scale invasion of Russia (2022). The article substantiates the existence of a number of problems, in particular, insufficient funding, lack of highly qualified art therapists and low public awareness, difficulties of military conflict in the implementation of ethical norms and principles. A detailed description of the problems faced by modern art therapy is given. A list of regulations that make the method legal and accepted by society is given. Awareness of problems, understanding of challenges and search for solutions will help to reduce the level of psychological stress among war victims, especially veterans, internally displaced persons and children, and will contribute to public health, mental health, reducing the risk of depression, PTSD and social isolation.

Key words: art therapy method, trauma, stress, ethics, ethical challenges, confidentiality, challenges of an art therapist, ethical standards of the profession.

Проблема. Основні виклики щодо арттерапії включають недостатнє фінансування, обмежену кількість спеціалізованих центрів, нестачу кваліфікованих спеціалістів, а також суспільний скептицизм та етичні питання збереження конфіденційності та емоційне вигорання фахівців через кількість запитів під час війни.



Арттерапія в Україні за останні роки стала не лише інструментом психологічної підтримки, але й важливою складовою реабілітації та відновлення психічного здоров'я в умовах війни. Під впливом російсько-української війни арттерапевтична практика набула нових форм і викликів, оскільки працює з унікальним контекстом, що включає травматичний досвід, втрати, переселення, військовий стрес, а також процеси соціальної адаптації.

Арттерапія набула великої популярності як ефективний метод роботи з військовими, ветеранами, переселенцями, а також дітьми та дорослими, які постраждали від бойових дій. Це пов'язано в тому числі з тим, що мистецькі практики дають людям можливість висловити свої переживання та емоції в безпечній формі.

З моменту повномасштабного вторгнення (Лютий 2022 року) проводиться багато тренінгів і семінарів для фахівців у сфері арттерапії, які спрямовані на розвиток нових методик, придатних до кризових умов війни. У ВГО «Арттерапевтична асоціація» ми є учасниками створення практичних посібників та монографій з арттерапії, наприклад, «Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи» (2023), методичний посібник «Арттерапія дітей в часи війни» (2023).

Ми можемо спостерігати швидку адаптацію методів арттерапії до воєнного контексту. Фахівці працюють з такими категоріями клієнтів як військові, волонтери, внутрішньо переміщені особи, особи, які зазнали психологічних та фізичних травм, тортур. арттерапія сприяє відновленню психічного здоров'я через образотворче мистецтво, музику, танці, драму та інші форми творчості. Важливим аспектом роботи в арттерапевтичному методі є можливість зниження рівня тривожності, роботи з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та емоційною ізоляцією.

Сьогодні арттерапія стала потужним інструментом реабілітації та психологічної підтримки, допомагаючи українцям справлятися з травматичним досвідом війни.

Метою статті є висвітлення сучасних методів арттерапії, можливості її офіційного визнання, сприйняття та ролі у роботі з клієнтами з різними запитами, які виникають під час війни.

Виклад основного матеріалу.

Арттерапія як метод психотерапії з доведеною ефективністю

Наказом Міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 року № 2118, зареєстрованим в Міністерстві юстиції України 25 січня 2024 року за N 129/41474, арттерапія офіційно внесена до *Переліку*



методів психотерапії з доведеною ефективністю. Цей документ базується на принципах доказової медицини та засвідчує сучасні підходи до психотерапевтичної практики в Україні.

Включення арттерапії до цього переліку є визнанням її клінічної ефективності, підтвердженої численними дослідженнями. Арттерапія як метод психотерапії орієнтована на використання мистецьких засобів для вираження внутрішніх переживань та емоцій клієнта, що сприяє поліпшенню психічного стану та подоланню психологічних бар'єрів. Її застосування зосереджується на особистісному розвитку, емоційному розвантаженні та опрацюванні травматичних подій через творчий процес.

Важливо підкреслити, що згідно з положеннями вище згаданого Наказу, Перелік методів не є виключним. Він передбачає можливість використання й інших методів психотерапії, якщо їх ефективність підтверджена доказами рівнів А чи В відповідно до методик доказової медицини, зазначених у наказі МОЗ України N 751 від 28 вересня 2012 року. Такий підхід дає можливість розширювати арсенал психотерапевтичних засобів, включаючи інноваційні та малодосліджені методики, які відповідають сучасним вимогам доказової медицини. Наголошуємо на цій частині, щоб ми не перетворювалися на «адептів, які з піною у роті відстоюють власний метод». Хочемо зазначити, що будь-який найкращий метод у недбалих руках може перетворитися на руйнівний інструмент. Тому, що «терапія не буває нейтральною: вона або покращує стан клієнта, або погіршує».

Отже, переходячи до частини підготовки арттерапевтів, хочу зазначити труднощі з якими стикається майбутній фахівець або практик.

Виклики

Арттерапія залишається важливою складовою психологічної реабілітації та підтримки українців, надаючи можливість опрацювати травматичний досвід через творчість. Науковці, молоді фахівці та практики арттерапії в Україні стикаються з викликами, які впливають на розвиток методу та ефективність його впровадження.

Серед основних проблем є недостатнє фінансування та інфраструктура. Багато арттерапевтичних програм залежать від грантів або волонтерських ініціатив, оскільки державне фінансування для психологічних програм та реабілітаційних заходів обмежене. Ми спостерігаємо відсутність спеціалізованих центрів. В Україні бракує достатньої кількості спеціалізованих центрів та установ, які б системно займалися саме арттерапією. Це обмежує можливості для застосування арттерапії, особливо у віддалених регіонах.



Також викликом є брак кваліфікованих спеціалістів. Арттерапія є порівняно новим напрямком у психології, тому спеціалістів, які мають глибоке розуміння методів та підходів арттерапії, в Україні недостатньо. Вищі навчальні заклади лише нещодавно почали включати арттерапію у свої програми. Але не вистачає достатньо часу та набуття навичок порівняно з запитом суспільства, тому спостерігаємо недостатню якість надання саме арттерапевтичного кваліфікованого супроводу.

На сьогодні існує обмежений доступ до наукової літератури. Деякі науковці зіштовхуються з браком доступу до сучасних досліджень з арттерапії, які публікуються за кордоном. Переклад — це довго та дорого, що обмежує можливість арттерапевтів використовувати найновіші зарубіжні досягнення у своїй роботі. Зауважимо, що використання російськомовних джерел наразі потребує уваги і припинення.

Окрему увагу маємо приділити «скептицизму» з боку суспільства та професіоналів.

Арттерапію іноді сприймають як «розвагу», а не як серйозний метод психологічної допомоги. Це особливо стосується традиційних підходів у медицині та психології, де арттерапію ще не завжди розглядають як ефективний метод лікування. Спостерігаємо, як арттерапевтів залучають у якості «аніматорів», «бебі-сіттерів» і представників індустрії конкурсних святкових розваг.

Також, ми стикаємося з проблемою невизнання арттерапії як окремої дисципліни в програмах ЗВО, поки що існує невизначений статус арттерапії. В Україні арттерапія ще не набула статусу офіційної, повністю визнаної дисципліни. Через це існують труднощі з легалізацією професії арттерапевта та впровадженням її у державні медичні та освітні заклади. Через невизначеність в регулюванні, не існує єдиних національних стандартів підготовки спеціалістів та проведення арттерапевтичних сесій.

Зазначимо також, ще один виклик для арттерапевтів: низька поінформованість серед населення рівень обізнаності про можливість арттерапії. Скептицизм залишається високим, а розуміння методу та переваг, залишається низьким. Багато людей не знають про її переваги або не розуміють, як творчість може допомогти в психологічному відновленні.

Досить часто фахівці-арттерапевти стикаються зі складнощами фінансування та обмеженими можливостями для досліджень. Проведення наукових досліджень, експериментальних лабораторій вимагає фінансування, якого часто бракує. Це зменшує можливо-



сті науковців для проведення масштабних емпіричних досліджень, що могли б підтвердити ефективність арттерапії на науковому рівні. Оскільки арттерапія – відносно новий напрямок, в Україні є обмежена кількість досліджень, які би надавали статистичні та доказові дані про її ефективність, особливо у специфічних умовах, як-от робота з травмою війни.

Також, нам хотілося би зазначити про проблеми надмірного навантаження на спеціалістів. У контексті війни в Україні існує великий попит на психологічну допомогу, особливо у форматі арттерапії. Це створює навантаження на практиків і обмежує їхні можливості працювати індивідуально з кожним пацієнтом. Відповідно, часто спостерігаємо професійну перевтому, вигорання, і, як наслідок, відмову від надання послуг психодопомоги.

Етичні аспекти

В 2023 році на Загальних зборах Арттерапевтичної асоціації було затверджено «Кодекс етичних норм і принципів професійної діяльності арттерапевтів». Він містить основні принципи, якими керується психолог в методі арттерапії, який є членом Асоціації: «Професія арттерапевта є професією, що розвивається. Її представники прагнуть допомогти своїм клієнтам виразити складні переживання, що важко передати словами, зміцнити їхню самосвідомість та сприяти їх особистісному росту. Арттерапевти керуються у своїй діяльності принципами професійної діяльності та несуть професійну відповідальність (<https://www.art-therapy.org.ua/code-of-ethics>).

Спостерігаючи, що відбувається в етичному полі (2022-2024 року) серед фахівців, хочемо поміркувати про такі моменти, як конфіденційність і етична відповідальність.

Питання конфіденційності під час війни набуває особливого значення. Збереження персональних даних клієнтів, особливо військових та переселенців, є важливим етичним викликом.

Недотримання конфіденційності може викликати повторну травматизацію, посилення недовіри та ускладнення терапевтичного процесу. Під час війни можуть виникати ситуації, коли розголошення особистої інформації клієнта, особливо про його політичні погляди, національну приналежність чи участь у військових діях, може становити небезпеку для його життя чи життя близьких.

Порушення конфіденційності є не лише етичним, а й правовим питанням. В Україні збереження медичної та психологічної конфіденційності регулюється законами, які зобов'язують терапевтів захищати інформацію про клієнтів. Військовий стан не є підставою для автома-



тичного порушення цих норм. Терапевти повинні мати чітке розуміння, коли конфіденційність може бути розкрита (наприклад, у випадках загрози життю клієнта або оточуючих), і коли це буде порушенням.

Потрібно звернути увагу, що клієнти, які постраждали від порушення конфіденційності, можуть втратити довіру до терапевта й до терапії в цілому. Це може призвести до відмови від отримання психологічної допомоги та загострення їхнього емоційного стану. Недотримання конфіденційності може також привести до соціальних наслідків для клієнта, таких як стигматизація, дискримінація чи навіть переслідування. Арттерапевт, який порушив конфіденційність, повинен нести відповідальність.

Окремо потрібно наголосити щодо дотримання конфіденційності під час війни. Перед початком роботи арттерапевти повинні чітко пояснювати клієнтам умови конфіденційності, особливо в контексті онлайн-консультацій або групових сесій. Це допоможе уникнути непорозумінь. Варто уникати використання відкритих мереж або публічних платформ для обміну конфіденційною інформацією. Під час роботи у військових умовах арттерапевти можуть стикатися з додатковим стресом і тиском. Важливо зберігати професійні межі і не розголошувати інформацію про клієнтів навіть у приватних розмовах або заради власної емоційної підтримки. Важливою є згода клієнтів на використання їхніх арттворів у дослідженнях і публікаціях.

Головним викликом для арттерапевтів є робота з травмованими клієнтами, особливо з тими, хто пережив бойові дії, втрати рідних або став свідком насильства. Через ретригерінг клієнт може знову стикатися з пригніченими спогадами або емоціями, що дозволяє їх опрацювати у безпечному середовищі під керівництвом терапевта. В арттерапії це може відбуватися через роботу з певними візуальними образами, кольорами або текстурами, які нагадують людині про її минулі переживання. Терапевти повинні бути обережними, щоб уникати ретригерингу (повторного виклику травматичних спогадів), забезпечуючи при цьому підтримку та безпеку в творчому процесі.

Війна змусила багатьох арттерапевтів працювати на волонтерських засадах або за мінімальні гонорари, що ставить під сумнів фінансову стабільність професії. Етичні дилеми виникають також при виборі між комерційною та волонтерською роботою в умовах, коли потреба в терапії надзвичайно висока. При цьому терапевти будучи в центрі подій війни, самі потребують емоційної підтримки та супервізії, щоб уникнути вигорання.



Таким чином, арттерапія в Україні у воєнний час стикається з численними практичними та етичними викликами, але водночас стає потужним інструментом психологічної підтримки та реабілітації. Важливо, щоб фахівці цієї сфери отримували належну підготовку, підтримку та супервізію, щоб ефективно допомагати клієнтам, зберігаючи при цьому етичні стандарти професії.

І в фіналі, поміркуємо над ситуацією, коли до вас звертається людина з питанням: «Як мені знайти кваліфікованого арттерапевта в Україні?». Якщо б це був мультфільм Disney «Покахонтас» (1995), ми відповіли: «Слухай своє серце». А в умовах діалогу з фахівцем, можемо дати таку рекомендацію: «Важливо звертати увагу на кваліфікацію, досвід, етичні стандарти та власні відчуття під час вибору терапевта. Не бійтеся задавати питання та консультуватися, щоб знайти спеціаліста, який найкраще відповідає вашим потребам».

Висновки. Арттерапія стала важливим методом реабілітації та психологічної підтримки для українців, зокрема військових, переселенців, дітей та інших постраждалих від війни. Офіційне визнання арттерапії в Україні як дієвого психотерапевтичного методу покращує її доступність і сприяє подальшому розвитку. Існування проблеми недостатнього фінансування, брак висококваліфікованих спеціалістів-арттерапевтів та низький рівень поінформованості населення уповільнює розкриття потенціалу метода. Також, існує потреба в збільшенні спеціалізованих центрів і розробці стандартів для підготовки арттерапевтів і надання арттерапевтичних послуг. Етика в арттерапії має значення для збереження довіри до психолога, це відповідальне ставлення до терапевтичних втручань в психологічне здоров'я українців. Аналіз та систематизація інформації про арттерапію в контексті війни в Україні сприятиме усвідомленню проблем та більш якісній організації процесу арттерапії в психологічних спільнотах, що приведе підвищення професійного стандарту в методі, і, як наслідок, покращення якості психологічних послуг.

Арттерапія допомагає **зменшити рівень психологічного стресу** у постраждалих від війни, особливо у ветеранів, внутрішньо переміщених осіб та дітей. Сприяє **підтримці громадського здоров'я**, наприклад, використання методу сприяє зміцненню психічного здоров'я, знижуючи ризик депресій, ПТСР і соціальної ізоляції. Арттерапія позитивно впливає на емоційний стан людини та сприяє залученню людей до спільнот і покращує взаємодію між різними соціальними групами, вона є необхідною в сфері реабілітації населення під час суворих випробувань українців.



Література:

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапевтична освіта: аналіз зарубіжного та вітчизняного досвіду. Простір арт-терапії: мінливість і стабільність – пошуки балансу : матер. XVI Міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (м. Харків, 2019) / за наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар[?]. Вип. 1 (25). Харків : СПД ФО Степанов В., 2019. С. 8–13.
2. Кодекс етичних норм і принципів професійної діяльності арт-терапевтов. URL: <https://www.art-therapy.org.ua/code-of-ethics> (дата звернення 02.10.2024).
3. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю: Наказ МОЗ України від 13.12.2023 р. N 2118. <https://ips.ligazakon.net/document/RE41474?an=1> (дата звернення 02.10.2024)



АРТТЕРАПІЯ ТА НЕФІГУРАТИВНЕ МИСТЕЦТВО. ТРАДИЦІЙНІ МОДЕЛІ САМОВИРАЖЕННЯ І САМОДОСЛІДЖЕННЯ

Доцюк Анжела

ORCID: 0009-0005-2769-1221

психологиня, мисткиня, членкиня ГС «Національна психологічна асоціація», ВГО «Українська спілка психотерапевтів», керівниця відокремленого підрозділу ВГО Арттерапевтична асоціація» у Чернівецькій області, (Чернівці)

ART THERAPY AND NON-FIGURATIVE ART. TRADITIONAL MODELS OF SELF-EXPRESSION AND SELF-EXPLORATION

Dotsiuk Anzhela

ORCID: 0009-0005-2769-1221

psychologist, artist, member of the National Psychological Association, Ukrainian Union of Psychotherapists, head of the Chernivtsi branch of Art Therapy Association (Chernivtsi)

Зазначено принципи, що формують основу нефігуративного мистецтва і відрізняють його від традиційних, фігуративних форм живопису, оскільки нефігуративне мистецтво дозволяє уникати фігуративних образів, які можуть викликати негативні спогади або травматичні асоціації, воно допомагає у процесі арттерапії зосередитися на кольорах, текстах і формах, що сприяє послабленню напруги та зниженню рівня стресу, а також відкриває шлях для більш глибокого внутрішнього дослідження. Процес є головною складовою і основою роботи з емоційними вираженнями, самодослідженням. Окреслено основні принципи, де художники нефігуративного напрямку як і психологи, що працюють у арттерапевтичному напрямленні, застосовують арттерапевтичні методи, часто експериментують з новими техніками, фактурами та текстурами, матеріалами та інструментами, щоб знайти оригінальні способи вираження ідей, – у випадку художників; емоційних проявлень, рефлексій, – у випадку психологів арттерапевтичного напрямку.

Нефігуративне мистецтво не вимагає створення конкретних фігур або зображень, що дозволяє учасникам арттерапевтичного процесу виражати свої почуття і думки вільно, не турбуючись про технічні аспекти або точність зображення. Абстрактні форми і кольори можуть краще передавати емоційні стани, оскільки вони не обмежені реальними об'єктами, що є основою самовираження. Наведено чіткі переліки елементів нефігуративізму, серед яких варто виділити «інновації у техніці», де нефігуративні митці, так само як і арттерапевти, часто



досліджують нові техніки та матеріали, розширюючи межі традиційного мистецтва. Вони можуть використовувати незвичні інструменти, нові технології або матеріали для створення унікальних художніх ефектів, що виходять за рамки класичних засобів вираження.

У статті обґрунтовано положення про те, що арттерапія і нефігуративне мистецтво мають спільні риси, що зазначено переліком: свобода самовираження, відсутність фігуративності, емоційне вираження, індивідуальна інтерпретація, терапевтичний вплив та розвиток творчого мислення. Надаються чіткі визначення нефігуративному мистецтву і арттерапії задля виділення спільного між мистецтвом і терапією.

Ключові слова: арттерапія, емоції, емоційне вираження, нефігуративне мистецтво, нефігуративізм, абстрактне мистецтво, дослідження емоцій, арттерапевтичний продукт, самовираження, самодослідження, рефлексія, розвиток творчого мислення.

The principles that form the basis of non-figurative art and distinguish it from traditional, figurative forms of painting are outlined, since non-figurative art allows avoiding figurative images that can cause negative memories or traumatic associations, it helps to focus on colours, textures and shapes in the process of art therapy, which helps to reduce tension and stress, and opens the way for deeper inner exploration. The process is a main component, the basis for working with emotional expressions and self-exploration. The basic principles are outlined, where non-figurative artists, as well as psychologists working in the art therapy field or applying art therapy methods, often experiment with new techniques, textures, materials and tools to find original ways of expressing ideas, in the case of artists; emotional manifestations, reflections, in the case of art therapy psychologists. Non-figurative art does not require the creation of specific figures or images, which allows participants in the art therapy process to express their feelings and thoughts freely, without worrying about technical aspects or the accuracy of the image. Abstract shapes and colours can better convey emotional states because they are not limited to real objects, which is the basis of self-expression. There are clear lists of elements of non-figurative art, among which 'innovation in technique' is worth highlighting, where non-figurative artists, like art therapists, often explore new techniques and materials, pushing the boundaries of traditional art. They can use unusual tools, new technologies or materials to create unique artistic effects that go beyond the classical means of expression.

The article substantiates the position that art therapy and non-figurative art have common features, which are indicated by the following list: freedom of expression, lack of figurativeness, emotional expression, individual interpretation, therapeutic effect and development of creative thinking. Clear definitions of non-figurative art and art therapy are provided to highlight the commonalities between art and therapy.



Keywords: art therapy, emotions, emotional expression, non-figurative art, abstract art, emotional research, art therapy product, self-expression, self-exploration, reflection, development of creative thinking.

Проблема. Постійні вербалізовані питання про мистецтво і арт-терапевтичний напрямок: «Які спільні завдання виконуються шляхом мистецтва і арттерапії?»; «Яка різниця між мистецтвом і арттерапією?» підвели до дослідження нефігуративного мистецтва як вільного, незалежного від форм, образів, матеріалів, що постійно шукає нових підходів самовираження. Ми виходимо з типології зовнішніх завдань про самовираження і самодослідження, творчі процеси, що не фокусуються на об'єктності чи конкретизації, мають початки творчості, проявленої несвідомим процесом у терапевтичному форматі.

Мета статті – висвітлити дослідження емоційних станів за допомогою формату нефігуративного мистецтва і арттерапевтичного напрямку, що доповнюють один другого, створюючи взаємний процес традиційних моделей самовираження і самодослідження.

Виклад основного матеріалу. Нефігуративне мистецтво (нефігуратизм), або абстрактне мистецтво, є напрямом у мистецтві, що відмовляється від зображення реальних об'єктів і форм, надаючи перевагу створенню візуальних композицій, які не мають прямого відображення у видимій реальності. Основна увага у нефігуративному мистецтві приділяється кольору, формі, лінії, текстурі і взаємодії цих елементів.

Цей напрямок почав активно розвиватися в першій половині ХХ століття, коли художники стали шукати нові шляхи вираження своїх емоцій і думок без використання традиційних фігуративних методів. Одними з найвідоміших представників абстрактного мистецтва є: В.Кандинський, К.Малевич та П.Мондріан. Нефігуративного мистецтва: А.Доув, Ж.Базен, А.Манесьє, українські художники: Ю.Соловій, Л.Гуцалюк, С.Савченко, Т.Сільваші [1].

Нефігуративне мистецтво може бути як повністю абстрактним, так і частково абстрактним, де деякі елементи реальних об'єктів все ж присутні, але їх форма та контекст спрощені або трансформовані.

Абстрактне мистецтво часто викликає сильні емоції або створює певні настрої, оскільки його інтерпретація багато в чому залежить від глядача.

Нефігуративне мистецтво має різні прояви, наприклад, абстрактний експресіонізм, геометрична абстракція або супрематизм. Цей напрямок сприяє вільному самовираженню митця та надає глядачам свободу інтерпретації, оскільки кожен може бачити в роботі щось своє, особисте.



Одним з ключових засновників ідеї нефігуративізму був художник Василь Кандинський, який вірив у те, що форми та кольори можуть мати духовний та емоційний вплив на глядача, незалежно від їх фігуративного значення[3].

Часто нефігуративне мистецтво і абстракціонізм використовують як синоніми, але між ними є певна невеличка різниця, оскільки нефігуративне мистецтво повністю відмовляється від зображення реальних об'єктів і є підвидом абстрактного мистецтва.

Принципи нефігуративного мистецтва спрямовані на відмову від традиційного зображення реальності й пошук нових форм самовираження через абстракцію. Те саме можна сказати і про арттерапію: відсутність традиційних, схожих форм одного й того ж значення, що лише існує в уяві виконавця (клієнта), що надає індивідуальності рефлексії і вираженню несвідомого.

Вираз «Я – художник, я так бачу» – це про нефігуративного, абстрактного митця, що створює продукт, а не твір, рефлексуючи вже не як класичний професіонал, а саме у несвідомому проявленні в арттерапевтичному процесі. Саме у цьому виразі завершується свідомий, класичний митець і починається індивід, що транслює Світ власного несвідомого, накопичення колективного досвіду (несвідомого) і соціального навантаження, але художніми засобами, які використовують в арттерапевтичному підході.

Основний принцип нефігуративного мистецтва (НМ) – відсутність фігуративності – це повна відмова від зображення реальних об'єктів, людей, тварин та предметів. Художники створюють абстрактні форми, які не мають прямого зв'язку з видимим Світом. Тут відбувається фокус на формі та кольорі: у нефігуративному мистецтві головну роль відіграють геометричні або органічні форми, лінії та їх композиція. Колір є одним з основних засобів вираження емоцій і настроїв, а його вибір часто має символічне значення [2]. Водночас із цим виступає самовираження через абстракцію: митці використовують абстрактні форми та концепції для вираження своїх внутрішніх емоцій, думок і духовних пошуків. Абстракція дає змогу художникам передавати ідеї та переживання, не прив'язуючись до конкретних об'єктів. Тому автономність художньої форми та композиція розглядаються як самодостатні елементи, незалежні від реальних об'єктів. Вони існують у просторі незалежно, як спосіб створення нового візуального досвіду.

Твори мають суб'єктивну інтерпретацію: нефігуративне мистецтво дає глядачеві простір для вільної інтерпретації. А також часто



мають багатозначний характер, тому кожна людина може знайти в них щось особисте, унікальне, залежно від свого сприйняття та емоційного стану. Що відповідає базовим принципам при створенні арттерапевтичного продукту самовираження.

Художники нефігуративного напрямку часто експериментують з новими техніками, фактурами та матеріалами, щоб знайти оригінальні способи вираження ідей.

У багатьох випадках нефігуративне мистецтво має глибокий духовний або філософський підтекст, виражаючи його символізм.

Ці принципи формують основу нефігуративного мистецтва і відрізняють його від традиційних, фігуративних форм живопису та скульптури.

Фундамент нефігуративного мистецтва формують наступні елементи:

- **абстракція, експресивність.** Однією з головних цілей нефігуративного мистецтва є вираження емоцій та внутрішніх переживань. Художники використовують абстрактні елементи для створення сильних емоційних реакцій у глядача, не покладаючись на конкретні фігури чи образи;

- **форма як самодостатній елемент та композиція.** Композиція часто будується на основі ритму, гармонії чи конфлікту між елементами;

- **колір.** Відіграє надзвичайно важливу роль. Він використовується як засіб для вираження почуттів та створення певної атмосфери. Часто художники приділяють увагу кольоровій гармонії або навпаки, експериментують з яскравими контрастами, щоб підсилити візуальний ефект;

- **відмова від наративу.** Тут відсутній традиційний сюжет чи наратив. Замість розповіді певної історії, художники зосереджуються на створенні враження або абстрактного досвіду, який глядач може інтерпретувати індивідуально;

- **духовність та філософія.** Інколи сприймається як шлях до пізнання внутрішньої сутності та пошуку сенсу поза матеріальним світом;

- **інновації у техніці.** Нефігуративні митці (так само як і арттерапевти) часто експериментують з новими техніками та матеріалами, розширюючи межі традиційного мистецтва. Вони можуть використовувати незвичні інструменти, нові технології або матеріали для створення унікальних художніх ефектів, що виходять за рамки класичних засобів вираження;



• **автономність художнього твору.** Кожен твір є автономним і самодостатнім. Він не потребує прив'язки до зовнішньої реальності або певного контексту, існуючи як незалежний об'єкт для споглядання та інтерпретації. Ці основи нефігуративного мистецтва дозволяють митцям створювати роботи, які не прив'язані до конкретної реальності, дають змогу вільно експериментувати з формою та кольором, а також викликати у глядача сильні емоційні та духовні реакції.

Нефігуративне мистецтво і арттерапія мають тісний зв'язок, оскільки нефігуративне чи абстрактне мистецтво пропонує унікальні можливості для самовираження та емоційного зміцнення.

Арттерапія – це вид психотерапії, який використовує художні засоби для вивчення емоцій, почуттів і переживань людини. Нефігуративне мистецтво відіграє важливу роль у цьому процесі завдяки своїм характеристикам, що дозволяють зосередитися на внутрішньому досвіді.

Використання нефігуративного мистецтва в арттерапії:

• **Свобода самовираження:** нефігуративне мистецтво не вимагає створення конкретних фігур або зображень, що дозволяє учасникам арттерапії виражати свої почуття і думки вільно, не турбуючись про технічні аспекти або точність зображення. Абстрактні форми і кольори можуть краще передавати емоційні стани, оскільки вони не обмежені реальними об'єктами.

• **Зниження тривожності та стресу.** Оскільки нефігуративне мистецтво дозволяє уникати фігуративних образів, які можуть викликати негативні спогади або травматичні асоціації, воно допомагає клієнтам у процесі арттерапії зосередитися на кольорах, текстурах і формах. Це сприяє розслабленню та зниженню рівня стресу, а також відкриває шлях для більш глибокого внутрішнього дослідження.

• **Підвищення емоційної усвідомленості.** Абстрактні форми можуть викликати сильні емоційні реакції, допомагаючи учасникам краще усвідомити та зрозуміти свої внутрішні почуття. Нефігуративне мистецтво може допомогти витягнути на поверхню ті емоції, які важко виразити вербально, і дозволяє учасникам (клієнтам) арттерапії аналізувати свої емоційні стани через художній процес [2].

• **Духовність і саморефлексія.** В арттерапії це може допомогти клієнтам досліджувати особисті ідеї, цінності або навіть духовний досвід, що може бути важливим для їхнього психічного зміцнення.

• **Створення безпечного простору для експериментів.** Нефігуративне мистецтво дозволяє експериментувати з різними техніками,



матеріалами і підходами без страху бути неправильно зрозумілим або оціненим. У арттерапії це створює безпечний простір для клієнтів, де вони можуть досліджувати свої емоції, мислити творчо і розвивати нові стратегії подолання труднощів.

• **Залучення до процесу, а не результату.** У нефігуративному мистецтві процес створення часто важливіший за кінцевий результат. Це ідеально підходить для арттерапії, де увага зосереджується не на тому, наскільки «гарним» вийде твір, а на тому, як людина відчувається під час його створення. Процес творення сам по собі може мати терапевтичний ефект.

• **Розвиток творчого мислення.** Нефігуративне мистецтво вимагає від клієнтів творчого підходу та уяви, що стимулює креативність і допомагає вирішувати внутрішні конфлікти. У форматі арттерапії це може призвести до позитивних змін у мисленні та поведінці, підвищуючи здатність до адаптації та саморозвитку.

Нефігуративне мистецтво є потужним інструментом в арттерапії, оскільки воно дозволяє вільно виражати емоції, знижує тривожність і відкриває нові можливості для самопізнання. Його абстрактна природа допомагає людям працювати з внутрішніми переживаннями та знаходити нові шляхи для психічного зцілення і розвитку.

Арттерапія і нефігуративне мистецтво мають кілька спільних рис, які роблять їх взаємопов'язаними та взаємодоповнюючими у процесі вираження і дослідження внутрішнього світу людини. Перелік ключових спільних рис:

1. **Свобода самовираження.** Як в арттерапії, так і в нефігуративному мистецтві, головну роль відіграє свобода вираження емоцій і внутрішніх переживань без обмежень. В обох випадках немає вимоги до точного зображення реальності, що дозволяє творцям (клієнтам в арттерапії) вільно досліджувати свої емоції через кольори, форми та інші художні засоби.

2. **Відсутність фігуративності.** Нефігуративне мистецтво часто відкидає фігуративні зображення на користь абстрактних форм і ліній, що допомагає в арттерапії уникати конкретних, можливо, травматичних образів. Абстракція дозволяє зосередитися на процесі, а не на кінцевому результаті, що є важливим у терапевтичному контексті.

3. **Процес як головна складова.** В обох підходах процес створення мистецтва важливіший за кінцевий результат. В арттерапії, як і в нефігуративному мистецтві, акцент робиться на досвіді творення, дослідженні своїх емоцій та переживань під час художнього процесу, а не на технічній досконалості або реалістичності твору.



4. Емоційне вираження. Як нефігуративне мистецтво, так і арттерапія орієнтовані на вираження емоцій. Абстрактні форми і кольори можуть допомогти передати складні емоції, які важко описати словами. Арттерапія часто використовує цей аспект нефігуративного мистецтва для допомоги людям у вираженні своїх внутрішніх станів і вивченні свого емоційного світу.

5. Індивідуальна інтерпретація. Обидві практики заохочують індивідуальну інтерпретацію творів. У нефігуративному мистецтві кожен глядач може по-своєму сприймати абстрактні форми і кольори, так само як і учасники арттерапевтичної практики самостійно надають зміст своїм роботам, що відображає їхній емоційний і психічний стан.

6. Терапевтичний вплив. Як нефігуративне мистецтво, так і арттерапія сприяють емоційному розвантаженню та психологічному зціленню. В обох випадках художній процес стає способом обробки і виходу емоцій, що допомагає людині краще зрозуміти себе і впоратися з внутрішніми проблемами.

7. Розвиток творчого мислення. Арттерапія та нефігуративне мистецтво стимулюють розвиток творчого мислення і допомагають людині мислити поза рамками звичних моделей. Вони відкривають нові шляхи для дослідження свого внутрішнього світу і творчого самовираження.

У своєму дослідженні я намагалась виокремити спільні риси нефігуративного мистецтва і арттерапії, які полягають у свободі самовираження, акценті на емоціях, важливості процесу творення, відсутності вимоги до фігуративності та терапевтичному впливі. Обидва підходи надають можливість досліджувати свої почуття, переживання та психічний стан у творчому, безпечному середовищі.

Та оскільки нефігуративне мистецтво є несвідомим потужним інструментом в арттерапії, тобто використовується не як творчий засіб, а саме інструмент, який підсилений нейронним досвідом, що був створений візуальною пам'яттю, дозволяючи вільно виражати емоції, його абстрактна природа допомагає знаходити нові шляхи для емоційної трансляції, рефлексій і психічної стабілізації.

Висновки. У арттерапії, як і у нефігуративному мистецтві, акцент ставиться на досвіді творення, дослідженні власних емоцій та переживань під час художнього процесу, а не на технічній досконалості або реалістичності твору (мистецтво) чи продукту (арттерапія), що є важливим у терапевтичному контексті. Висвітлюються



дослідження емоційних станів за допомогою формату нефігуративного мистецтва і арттерапевтичного напрямлення, що доповнюють один одного, створюючи спільний процес традиційних моделей самовираження і самодослідження.

Література:

1. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за ред. О.Л.Вознесенської, О.М. Скар. Київ: Золоті ворота, 2017. 235 с.
2. Петрова О.В. Дух і літера №13, 14 URL:<https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams> (дата звернення 02.10.2024).



УДК 159.9

МОЖЛИВОСТІ ІНТЕГРАЦІЇ АРТТЕРАПІЇ ІЗ СИСТЕМНИМ ПІДХОДОМ У НАДАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ РОДИНАМ

Сергієнко Ірина,

ORCID: 0000-0002-5101-2218

кандидатка психологічних наук, доцентка,

членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Галіфакс, Канада)

POSSIBILITIES FOR INTEGRATING ART THERAPY WITH A SYSTEMIC APPROACH IN PROVIDING PSYCHOLOGICAL SUPPORT TO FAMILIES

Iryna Serhiienko,

ORCID: 0000-0002-5101-2218

candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,

member of Art Therapeutic Association (Halifax, Canada)

Статтю присвячено системному підходу в роботі психолога із сім'єю. Українська родина як соціальна група в сучасних умовах потерпає від втрат близьких людей, вимушеної міграції та розділення сімей. У психологічній науці і практиці виявлено, що патерни позитивної сімейної взаємодії відіграють суттєву роль у забезпеченні психологічної стійкості людей під час кризи. Огляд досліджень вчених, які працюють у контексті системної сімейної терапії, дозволяє зробити висновок, що існує зв'язок між соціальними, психологічними, економічними трансформаціями в сімейній системі та емоційним добробутом її учасників. У статті відображено авторський погляд на можливість використання трансформаційної сили арттерапії у поєднанні із системним підходом у психологічній допомозі родинам та їхнім близьким. В основній частині розглянуто теоретичні засади системної сімейної терапії. Тип взаємодії, характеристики ставлення членів сім'ї одне до одного в родині, психологічна дистанція, наявність кордонів у стосунках осіб у сімейній системі можуть суттєво впливати на психологічне здоров'я окремих особистостей і психологічну атмосферу в сім'ї загалом. У статті обґрунтовано, що розробка методів надання психологічної допомоги родині через інтегрування системного аналізу та арттерапевтичних методик експресивного підходу є перспективним напрямом у роботі з сім'ями. Подано аналіз спільних методичних принципів організації взаємодії терапевта з родиною в системній сімейній терапії і терапії експресивними мистецтвами. Аналогічні гуманістичні принципи створюють засади для інтегрування системної сімейної терапії та методів терапії експресивними мистецтвами в єдиний напрям



«Системна арттерапія родини». Дано визначення системної арттерапії родини (САТР). Окреслено основні етапи системної арттерапії родини: діагностичний, трансформаційний, закріплюючий (формулюючий). Представлено переліки можливих варіантів арттерапевтичних практик із усією родиною на кожному з трьох етапів. У статті наголошується на екологічності арттерапевтичних інструментів у розвитку здорової взаємодії членів сім'ї, формуванні навичок і вмій позитивного та конструктивного вирішення складних моментів спілкування в родині.

Ключові слова: психологічна допомога родині, системний підхід, системна сімейна терапія, терапія експресивними мистецтвами, арт-терапія, психологія сім'ї, системна арттерапія родини.

The article is devoted to the systematic approach in the psychologist's work with the family. The Ukrainian family as a social group in modern conditions suffers from the loss of loved ones, forced migration and separation of families. In psychological science and practice, it was found that patterns of positive family interaction play a significant role in ensuring the psychological stability of people during a crisis. A review of research by scientists working in the context of systemic family therapy allows us to conclude that there is a connection between social, psychological, and economic transformations in the family system and the emotional well-being of its participants. The article reflects the author's view on the possibility of using the transformative power of art therapy techniques in combination with a systemic approach in psychological assistance to families and their loved ones. The main part deals with the theoretical foundations of systemic family therapy. The type of interaction, the characteristics of the attitude of family members to each other in the family, psychological distance, the presence of boundaries in the relationships of persons in the family system can significantly affect the psychological health of individual individuals and the psychological atmosphere in the family. The article substantiates that the development of methods of providing psychological assistance to the family through the integration of systemic analysis and art therapy techniques of the expressive approach is a promising direction in working with families. An analysis of the common methodical principles of organizing the therapist's interaction with the family in systemic family therapy and expressive arts therapy is provided in the article. Similar humanistic principles create the basis for the integration of systemic family therapy and methods of therapy with expressive arts in the single direction «Systemic art therapy of the family». The definition of «Systemic art therapy of the family» (SATF) is given. The main stages of systemic art therapy of the family are outlined: diagnostic, transformational, formative. Lists of possible options for art therapy practices with the whole family at each of the three stages are presented. The article emphasizes the friendliness of art therapy tools in the development of healthy interaction of family members, the formation of skills and abilities to positively and constructively solve difficult moments of communication in the family.



Key words: systemic approach, systemic family therapy, art therapy, family psychology, systemic art therapy for families

Проблема. Виклики реалії сучасного життя ставлять нові завдання перед психологічною наукою та практикою. Сім'я як соціальна група потерпає від втрат близьких людей, вимушеної міграції, територіального розділення родин. Проживання в умовах постійної небезпеки для життя спричиняє надмірний стрес, тривогу, виснажує емоційно та фізично, що, як наслідок, викликає збільшення напруження в стосунках партнерів, батьків і дітей, сиблінгів між собою. Українська сім'я або консолідується, об'єднуючись у цих складних обставинах, розвиваючи навички взаємопідтримки, або потрапляє в кризові стани з деструктивними наслідками для стосунків у родині. Інша проблема виникає в сімейній системі, коли особистість одного з членів родини (або декількох осіб) внаслідок значного психологічного та фізичного травмування змінюється, а близькі люди не готові адаптуватися до цих змін. Психолог постає перед завданням переходу від індивідуальної, групової роботи з окремими особами до взаємодії з сім'єю як цілісним суб'єктом. Тому актуальною стає тема інтеграції психотерапевтичних методів із науковим системним підходом у роботі з усією родиною.

Вчені, які розробляли різні аспекти теорії систем та довели можливість її застосування в різних сферах, зокрема в математиці (Л. ф. Больцман), в кібернетиці (Н. Вінер), антропології та психоаналізі (Г. Бейтсон), лінгвістиці (Б. Г. Банаті), соціальних системах (Т. Парсонс), проклали шлях до розуміння складних систем як цілісних структур, які не можуть бути зведені до суми елементів. Сімейні терапевти (М. Баллард, М. Е. Бернем, М. Левінсон, С. Джонсон та інші), які почали досліджувати родину як цілісність, застосовуючи принципи системного підходу, виявили нові можливості надання психологічної допомоги сім'ї. Аналіз досліджень вчених, які працюють у контексті системної сімейної терапії, дозволяє зробити висновок, що існує зв'язок між соціальними, психологічними, економічними трансформаціями в сімейній системі та емоційним добробутом її учасників.

Нові перспективи відкриваються в науково-практичному плані для інтеграції арттерапії родини із системним підходом.

Мета статті показати можливості інтеграції арттерапевтичних методів та системного підходу у наданні ефективної психологічної допомоги сучасній українській родині. Методи, на які ми спиралися в нашій роботі, це аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, систе-



матизація наукової інформації, а також методи арттерапії, а саме терапії експресивними мистецтвами, за Н. Роджерс.

Виклад основного матеріалу. У теоретичному дослідженні системної сімейної терапії (ССТ) ми узагальнили основні положення представників Міланського Інституту Сімейної психотерапії М. Сельвіні Палаццолі, Л. Босколо, Дж. Чеккін, Дж. Прата (M.S. Palazzoli, L. Boscolo, G. Cecchin, G. Prata, 1973) [4]. Системна сімейна терапія довела свою ефективність на прикладах роботи групи вказаних терапевтів з родинами. Дослідження Міланської групи засвідчили, що тип взаємодії, характеристики ставлення членів сім'ї одне до одного в родині, психологічна дистанція, наявність кордонів у стосунках осіб у сімейній системі можуть суттєво впливати на психологічне здоров'я окремих осіб і психологічну атмосферу в сім'ї в цілому.

Представники Міланської школи вважають, що ССТ це взаємодія психотерапевта або групи психотерапевтів з усіма членами сім'ї для визначення типового сценарію функціонування системи та його зміни для психологічного благополуччя членів сім'ї та її розвитку загалом [6].

Особливостями системної сімейної терапії, на думку цих дослідників, є такі характеристики:

1. у системній сімейній психотерапії в якості «клієнта» для терапевта виступає не індивід, який може бути причиною звернення за допомогою, а вся родина;

2. системна сімейна психотерапія спрямована на гармонізацію сімейної системи та надання психологічної допомоги родині в період сімейної кризи;

3. у процесі ССТ фокус уваги терапевтів зосереджено на:

- сімейній системі як цілісності та її динаміці;
- інтерактивних (реляційних), міжособистісних психологічних характеристиках кожної особистості в сімейному колі;
- впливі індивідуумів одне на одного;
- зв'язку родини з іншими сімейними системами.

В якості теоретичної бази для інтеграції арттерапії із системним підходом у роботі з родиною, крім аналізу досвіду Міланської школи [6], ми обрали дослідження Дж. Боулбі [5] та С. Джонсон [3] у контексті теорії прив'язаності. С. Джонсон психологиня, яка разом із Л. Грінбергом у 1980-х роках розробила емоційно-фокусовану терапію (ЕФТ). ЕФТ базується на теорії прив'язаності Дж. Боулбі і підкреслює важливість надійних емоційних зв'язків у стосунках. Водночас С. Джонсон чітко визначила зв'язок емоційно-фокусованої



терапії із системним підходом у роботі з родиною: «Наука про прив'язаність доповнює системну точку зору, <...> оскільки постулює обробку емоцій як елемент, що організує застигли патерни взаємодії з іншими людьми» [3, с. 39].

Висвітлюмо надалі можливості інтеграції арттерапії та системного підходу в контексті надання психологічної допомоги родині. Запропонований нами інтегративний підхід ми позначили як «Системна арттерапія родини» (CATP) або «Systemic Art Therapy of the Family» (SATF). Пропонуємо таке визначення цього поняття: «Системна арттерапія родини» (CATP) це теоретико-методичний підхід у роботі психолога з сім'ями, що передбачає взаємодію фахівця з родиною як цілісною системою та рівноправним суб'єктом терапевтичного процесу, де арттерапевтичні методи мають екологічно застосовуватися для діагностики, трансформації та закріплення нових оптимальних моделей взаємодії в сім'ї». Основи цього підходу були закладені роботами О. Вознесенської 20 років тому [1, 2].

Хочемо зауважити, що застосування системного підходу в роботі арттерапевта з родиною має декілька розгалужень. По-перше, діагностичний варіант, пов'язаний із способом аналізу сімейної системи для надання психологічної допомоги одному із членів родини. По-друге, корекційно-формулюючий варіант, коли психолог (арттерапевт) залучає до сеансу всіх членів сім'ї для включення їх у спільну творчу діяльність з метою розвитку комунікативних умінь і навичок, необхідних для психологічного благополуччя родини та кожного її члена. Оптимальним, на наш погляд, є поєднання обох варіантів в арттерапії родини.

Порівняльний аналіз основних методичних принципів реалізації системного підходу С. Джонсон і терапії експресивними мистецтвами Н. Роджерс дозволив визначити аналогічні засадничі принципи надання психологічної допомоги, що підтвердило можливість їх інтеграції.

Наприклад, С. Джонсон описала вимоги до комунікації в ЕФТ та рекомендації щодо проведення ССТ. Для порівняння ми надаємо їх поряд із принципами терапії експресивними мистецтвами Н. Роджерс:

- емоційна доступність і чуйність: важливість бути емоційно доступним і чуйним до потреб інших членів родини (відповідає емпатійному супроводу в терапії експресивними мистецтвами);
- емоційні реакції: розуміння та зміна негативних емоційних реакцій, які можуть призводити до конфліктів (співвідноситься з рефлексією та валідацією емоцій в експресивній арттерапії);



- безпека та прив'язаність: створення безпечного простору для вираження емоцій та зміцнення прив'язаності (подібно до навичок надання підтримки і проведення співробітництва, які формуються в процесі експресивної арттерапії).

Порівнюємо етапи ССТ за С. Джонсон та етапи експресивної арттерапії Н. Роджерс.

Розглянемо етапи системної сімейної терапії (емоційно фокусованої терапії сім'ї) за С. Джонсон [3, с. 139, 301-307]:

1. Стабілізація. Ідентифікація патернів, коли терапевт допомагає родині ідентифікувати негативні патерни взаємодії та зрозуміти, як вони впливають на стосунки.

2. Реструктуризація. Зміна взаємодії. Робота над зміною способів взаємодії, які викликають у інших негативні емоційні реакції; створення нових, конструктивних способів взаємодії.

3. Консолідація. Закріплення позитивних змін. Підтримка родини в закріпленні нових моделей поведінки та їх інтеграції у повсякденне життя

У системній арттерапії родини (САТР) ми виокремили подібні три етапи:

1. Діагностичний.
2. Трансформаційний.
3. Закріплюючий.

На основі практичного досвіду нами було розроблено програму, яка містить арттерапевтичні та споріднені методики для САТР [4; 7]. Хочемо звернути увагу, що всі ці методики можуть виконуватися членами родини як окремо, так і спільно, враховуючи конкретні умови сім'ї. Водночас для нас важливо, щоб у запропонованій програмі САТР більшість різновидів арттерапевтичної роботи здійснювалося всіма членами родини. Зазначимо, що під родиною в контексті вирішення діагностичних і корекційно-формувальних завдань ми розуміємо осіб, які спільно проживають в одному житлі і пов'язані між собою сімейними, кровними чи іншими зв'язками, значущими для формування сім'ї).

Окреслимо теоретико-методичні засади інтеграції системного підходу та арттерапії в запропонованій нами програмі. Теоретичною основою САТР (SATF) є загально-науковий системний підхід до вивчення різних явищ. У контексті системного підходу відомо, що кожна сім'я є системою, яка має певні якості (цілісність, стабільність, відкритість / закритість, вплив елементів одне на одного і систему загалом, власна динаміка тощо). Дослідження взаємодії в сімейній системі є важливою частиною визначення причинно-наслідкових зв'язків появи тих чи ін-



ших психологічних труднощів у когось із членів сім'ї. Водночас, багатьом психологам відомий ефект «нівелювання», «нейтралізації» родиною результатів терапевтичної роботи з клієнтом. Тому представники ССТ наголошують на необхідності роботи фахівців з усією сім'єю.

Методичні засади системної арттерапії родини ми базуємо на гуманістичних принципах людино-центрованої терапії (К. Роджерса) та методах терапії експресивними мистецтвами (Н. Роджерс).

Для САТР пропонуємо наступні орієнтири у визначенні пріоритетних цілей застосування цього напрямку:

1) діагностика сімейної системи на основі включеного спостереження;

2) корекція і формування здорових форм стосунків (health relations) у сім'ї на основі простих, доступних для кожного члена сім'ї методів виконання спільної художньої, творчої, ігрової діяльності;

3) діагностика динаміки змін та процесу самоперереформатування сімейної системи вимагає унікальної креативної роботи групи фахівців щодо кожної родини, що звернулася за психологічною допомогою;

4) у ставленні до кожної родини психолог (терапевт) має дотримуватися гуманістичних принципів, розроблених К. Роджерсом (безумовної цінності, прийняття, поваги, толерантності, емпатії тощо);

5) психолог (терапевт) при роботі з сімейними системами може швидко натрапити на перенос і контрперенос, тому рекомендується бути уважним до норм психологічної етики та відстежувати резонансні явища у власній психіці;

6) при проведенні психологами корекційно-формуючих методик у контексті САТР ми дотримуємося таких цільових орієнтирів:

- єдність;
- додавання;
- баланс;
- взаємопідтримка;
- співробітництво;

7) кожна сім'я є суб'єктом змін у власній сімейній системі;

8) системна арттерапія може бути додатковим видом психологічної допомоги родині.

Далі наводимо короткий огляд програми системної арттерапії родини (авторка І. М. Сергієнко).

1. Методи САТР на діагностичному етапі:

• презентація себе (колір, автопортрет, пластикові фігурки, камінці, МАК тощо);



- сімейний простір;
- зустріч долонь;
- спільні каракулі;
- сімейний соціальний атом;
- сузір'я сім'ї.

2. Методи САТР на трансформаційному етапі:

- «Ми в сімейному колі» (Єдність);
- спільні каракулі (Додавання);
- спільне спонтанне малювання аквареллю, гуашшю (Баланс);
- спільне малювання обраної родиною теми (Співробітництво);
- колаж «Спільно будуємо дім» (Співробітництво).

3. Методи САТР на етапі підтримки (закріплення позитивних змін):

- тема «Сімейна рада» (театралізована гра, арттерапевтичні листівки подяки, побажань, підтримки, сімейні принципи, тощо);
- тема «Сімейна символіка» (колаж, малюнок);
- тема «Ми та наші хобі» (колаж, малюнок, МАК);
- тема «Сімейний відпочинок», «Родинне свято» (колаж, малюнок, МАК «Морена», МАК «Вік щастя»);
- тема «Наша родина у майбутньому за рік..., за 5 років...» (колаж).

Відгуки учасників занять за методом САТР засвідчили, що значну рефлексивну та трансформаційну потужність для багатьох з них мала безпосередня робота разом із близькими на перших двох етапах програми. Водночас для багатьох учасників особливого значення набули спільні арттерапевтичні заняття на етапі закріплення навичок співробітництва та взаємопідтримки всіх членів родини.

Висновки.

1. Ми вбачаємо перспективними напрацювання системної сімейної терапії (Дж. Боулбі, С. Джонсон та інш.) для надання психологічної допомоги родині засобами мистецтва. Цей напрям ми визначили як «системна арттерапія родини» (САТР) або «Systemic Art Therapy of the Family» (SATF), який розробляється нами з метою підвищення екологічності та ефективності надання психологічної допомоги сім'ї.

2. Основні принципи та етапи реалізації системного підходу в емоційно-фокусованій терапії (за С. Джонсон) відповідають методичним засадам організації терапевтичного процесу в терапії експресивними мистецтвами Н. Роджерс, що полегшує імплементацію методів арттерапії в САТР.



3. Розроблена авторська програма САТР, яка включає цілісне та поетапне застосування арттерапевтичних технік на діагностичному, трансформаційному та закріплюючому етапах, може бути використана в соціально-психологічних, психологічних та психотерапевтичних центрах допомоги родинам.

Література:

1. Вознесенська О. Арт-терапії сім'ї. *Психолог*. Вип. 39. Шкільний світ, 2005. С. 9-14.
2. Вознесенська О. Використання арт-технологій в сімейній психотерапії. *Простір арт-терапії*. Вип. 1. 2007. С. 5-19
3. Джонсон С. Теорія прив'язаності. Емоційно-фокусована терапія для створення гармонійних стосунків. Київ : Науковий Світ. 2023. 388 с.
4. Кемерон Дж. Шлях митця. Духовна дорога до примноження творчості. Львів : Видавництво Старого Лева. 2018. 352 с.
5. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 3. Loss. New York : Penguin Books. 1980. 442 p.
6. Palazzoli M. S., Boscolo L., Cecchin G., Prata G. Paradosso e contrparadosso. Un nuovo modello nella terapia della famiglia a transazione schizofrenica. Feltrinelli Editore. Milano. 1973. 204 p.
7. Serhiienko I. M. Phantom reality and psychodramatic practice. Cherkasy : Publisher Chabanenko Y .A. 2017. 126 p.



СВІТОВИЙ ТА ВІТЧИЗНЯНИЙ ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ВЕТЕРАНАМИ

Фількіна Тетяна,

ORCID: 0009-0004-1771-0858

*аспірантка Інституту соціальної та політичної психології НАПН
України, членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»,
керівниця служби психологічної підтримки та допомоги ГО
«Українська Служба прикордонників», керівниця відокремленого підрозділу
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» в Одеській області (Одеса)*

GLOBAL EXPERIENCE OF USING ART THERAPY IN WORKING WITH VETERANS

Filkina Tetiana,

ORCID: 0009-0004-1771-0858

*postgraduate student at the Institute of Social and Political Psychology
of the National Academy of Sciences of Ukraine,
member of the Public Organization «National Psychological Association»,
head of the psychological support and assistance service
of the Public Organization «Ukrainian Border Guard Service»,
head of a separate unit of the Public Organization
«Art Therapy Association» in the Odessa region (Odessa),*

Огляд закордонних та вітчизняних досліджень використання арттерапії в роботі з військовими, а саме аналіз досвіду Великої Британії, Хорватії, Ізраїлю, США та України, дозволив виокремити засади застосування арттерапії в роботі з ветеранами. Впровадження арттерапії в реабілітаційну роботу з військовими вивчали українські вчені: Ю. Л. Бриндіков досліджував особливості реабілітації учасників бойових дій в системі соціальних служб із застосуванням арттерапії; Е. І. Костишин аналізував упровадження зарубіжного досвіду соціально-психологічної адаптації ветеранів та учасників бойових дій в Україні; О. Л. Вознесенська запропонувала реабілітаційну програму, засновану на арттерапії та медіаторності в реабілітації та адаптації ветеранів війни. Аналіз застосування арттерапії в індивідуальній та груповій роботі з ветеранами війни дозволяє обґрунтувати доцільність і ефективність використання арттерапії для реабілітації ветеранів та їх адаптації до цивільного життя. Показано, що особливої актуальності процес реадaptaції набуває через зміни умов життєдіяльності під час війни. Нові умови життя призводять до нових викликів та психічних проблем у ветеранів. А в умовах інформатизації і цифровізації суспільства проблеми соціально-психологічної адаптації ветеранів війни посилюються. Відзначено, що новітнім різновидом арттерапії є медіаарттерапія, основою якої є медіаторність. Через спонтанну



творчість досягається ефект зміцнення завдяки механізмам творчого самовираження, відповідно медіаарттерапію і медіаторчість можна застосовувати як засіб профілактики та подолання наслідків травматичних подій. Застосування медіаторчості в реабілітаційному процесі базується на системному підході та охоплює всі рівні психічної реальності ветерана – особистісний, груповий, суспільний. Медіаторчість є дієвим чинником впливу на життєдіяльність і соціальну поведінку ветерана. В основу моделі соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій покладено ідею про те, що надання вчасної дієвої психологічної підтримки дозволяє ветерану опанувати наявні стрес-фактори. Саме медіаторчість стає відповіддю на актуальні виклики медіапростору завдяки феномену масовості: швидка зйомка фото чи відео на смартфон і швидке поширення медіапродукту в соціальних мережах. Обґрунтовано, що медіаторчості – новітнього арттерапевтичного інструментарію – в роботі з ветеранами війни для сприяння їх ефективної адаптації до цивільного життя є обґрунтованим і доцільним і сприяє їх особистісному посттравматичному зростанню.

Ключові слова: арттерапія, медіаторчість, учасники бойових дій, ветерани війни, психологічна реабілітація, адаптація ветеранів, реінтеграція ветеранів, цивільне життя, посттравматичне зростання.

A review of foreign and domestic studies on the use of art therapy in work with the military, namely an analysis of the experience of Great Britain, Croatia, Israel, the USA and Ukraine, allowed us to identify the principles of using art therapy in work with veterans. The introduction of art therapy into rehabilitation work with the military was studied by Ukrainian researchers: Y.L. Bryndikov studied the features of the rehabilitation of combatants in the system of social services with the use of art therapy; E.I. Kostyshyn analyzed the implementation of foreign experience of socio-psychological adaptation of veterans and combatants in Ukraine; O.L. Voznesenska proposed a rehabilitation program based on art therapy and media creativity in the rehabilitation and adaptation of war veterans. Analysis of the use of art therapy in individual and group work with war veterans allows us to substantiate the feasibility and effectiveness of using art therapy for the rehabilitation of veterans and their adaptation to civilian life. The readaptation process becomes particularly relevant due to changes in living conditions during the war. New living conditions lead to new challenges and mental problems in veterans. In the context of informatization and digitalization of society, the problems of socio-psychological adaptation of war veterans are intensifying. The newest type of art therapy is media art therapy, the basis of which is media creativity. Through spontaneous creativity, the healing effect is achieved thanks to the mechanisms of creative self-expression, respectively, media art therapy and media creativity can be used as a means of prevention and overcoming the consequences of traumatic events. The use of media



creativity in the rehabilitation process is based on a systemic approach and covers all levels of the veteran's mental reality – personal, group, social. Media creativity is an effective factor influencing the life activity and social behavior of a veteran. If a person receives effective social and psychological support, he can successfully overcome any stress factor, which is inherent in the model of socio-psychological adaptation of combatants. In the conditions of informatization and digitalization of society, the problems of socio-psychological adaptation of war veterans are intensifying. It is media creativity that becomes the answer to the current challenges of the media space due to the phenomenon of mass media: quick shooting of a photo or video on a smartphone and rapid distribution of a media product in social networks. The use of media creativity – a new art therapy tool – in working with war veterans to promote their effective adaptation to civilian life is justified and appropriate and contributes to their personal post-traumatic growth.

Key words: art therapy, media creativity, combatants, war veterans, psychological rehabilitation, veteran adaptation, veteran reintegration, civilian life, post-traumatic growth.

Проблема. Розвиток і занепад всіх людських цивілізацій супроводжується війнами. Науковці Weslean College (Веслін коледжу), дослідили й підрахували кількість війн, що відбувалися в світі, від 3600 року до н.е. до нашого часу. За їх підрахунками протягом цього періоду в світі відбулося приблизно 14600 воєн, з вражаючою кількістю загиблих – понад 3 мільярди осіб. За матеріалом *Foreign Ukraines*, в якому аналізуються світові конфлікти, кількість воєн зростає з 2012 року після спаду в 1990-х і на початку 2000-х років. Дані Міжнародного інституту стратегічних досліджень у Лондоні свідчать, що «у 2023 році тривали 183 регіональні та локальні військові конфлікти, що є найбільшою кількістю за три десятиліття» [19].

Важливим питанням для всіх країн, які брали участь у військових конфліктах, є адаптація й реінтеграція ветеранів у цивільне життя. На це націлені спеціальні багатокомпонентні (фізіологічна, психологічна, соціальна складові) програми для реабілітації учасників бойових дій, що діють в кожній країні.

Сучасна російсько-українська війна почалася в 2014 році як «гібридна», а 24 лютого 2022 року росія здійснила повномасштабне військове вторгнення в Україну. За даними Міністерства у справах ветеранів України станом на 25 липня 2024 року в Україні налічується 1 мільйон 300 тисяч ветеранів, з них знов мобілізовані близько 80% [11].

Результати цьогорічного дослідження Українського ветеранського фонду «Актуальні потреби та бачення можливостей для кар'єрного і професійного зростання ветеранів», проведеного з 15 по 25 січня 2024



року, висвітлюють соціальні проблеми і потреби учасників бойових дій, ветеранів і ветеранок і членів їхніх родин. Суттєве занепокоєння станом свого здоров'я, включно з психологічним аспектом, за результатами дослідження фонду, висловили 52,4% опитаних. Респонденти вказали, що можуть відчувати ментальні проблеми, пов'язані з тривогою, депресією, переживанням посттравмівних стресових розладів [1].

Питання реабілітації та адаптації ветеранів війни до цивільного життя в Україні на сьогодні залишається відкритим. Враховуючи вже наявну кількість ветеранів і передбачаючи їх збільшення після закінчення активної фази війни, вважаємо актуальним створення реабілітаційних програм із застосуванням арттерапії, що ґрунтуються на світовому та вітчизняному досвіді.

Отже, *мета* статті полягає в аналізі практичного досвіду застосування арттерапії в роботі з ветеранами війни в світі та вітчизняній практиці.

Виклад основного матеріалу. Для розбудови якісної системи реабілітації та впровадження ефективних моделей адаптації ветеранів в Україні важливо виокремити з досвіду фахівців в інших країнах світу такі, що вже створені та працюють. Психологи-вчені досягли успіхів у вивченні та впровадженні арттерапевтичних інновацій у практику допомоги військовим і ветеранам, які страждають від багатьох діагнозів: посттравмівний стресовий розлад (ПТСР), бойова травма, військова сексуальна травма (МСТ), ускладнене горе, зловживання психоактивними речовинами, тривога, депресія тощо.

З моменту створення самого арттерапевтичного методу і утворення професії арттерапевта, арттерапія проводиться з військовослужбовцями та ветеранами. Значна кількість дослідників як вітчизняних, так і зарубіжних, вказує на ефективність арттерапії у подоланні наслідків бойового стресу, сприянні адаптації учасників бойових дій в мирне життя [2; 8; 13; 21; 23]. Крейг Зелізер вважає, що можливості мистецтва для побудови миру недооцінені, хоча досвід їх використання у миротворчих операціях засвідчує ефективність та дієвість [25, с. 62].

Термін «арттерапія» почав застосовуватися у Великій Британії в 1942 році. Ввів цей термін в психологію Адріан Хілл – британський військовий, художник, письменник. У роботах Хілла підкреслювалося роль самого процесу створення мистецтва як зміцнення, що значною мірою вплинуло на розвиток різних моделей арттерапії і контрастує з психодинамічним підходом Маргарет Наумберг, де центральний фокус розуміння твору мистецтва є результатом стосунків між клієнтом



і терапевтом. Британський підхід до арттерапії здебільшого був заснований саме на художній діяльності. Першою в світі професійною громадською організацією, що впроваджує і займається розвитком арттерапії, є Британська асоціація арттерапевтів (БААТ).

Крім того, у Великій Британії існують організації, які працюють з пораненими та ветеранами. «Combat Stress» є благодійною організацією, заснованою в 1919 році, яка націлена на надання своєчасного, ефективного клінічного лікування та соціальної підтримки ветеранам, які страждають на посттравмівний стресовий розлад. «Допомога героям» («Н4Н») – це військова благодійна організація, заснована в 2007 році. «Н4Н» надає індивідуальну та сімейну підтримку пораненим солдатам і ветеранам у реабілітаційних центрах, створених за сучасними вимогами. Кожна з цих організацій отримала національне визнання за свої зусилля з підтримки ветеранів з посттравмівним стресовим розладом.

Досвід Ізраїлю, який з 1948 року, постійно знаходиться у воєнному конфлікті, і живе в умовах воєнного стану, може бути корисним для України. За цей період постійних війн та конфліктів Ізраїль був змушений напрацювати особливий підхід до людей з досвідом бойових дій, особливо тих, які повертаються до цивільного життя після поранення, отримання інвалідності, або пережили психічну травму.

Ізраїльська система психологічної служби складається з п'яти великих підрозділів:

- підрозділ діагностики, профілізації та профорієнтації;
- служба психологічної підтримки військовослужбовців;
- підрозділ реабілітації та роботи з демобілізованими;
- служба підтримки цивільного населення у кризових ситуаціях;
- служба роботи з сім'ями постраждалих [16].

Основні моменти, які виділив ізраїльський експерт, психотерапевт, директор освітніх програм Israel Trauma Coalition Олександр Гершанов на зустрічі з українськими фахівцями у 2023 році, які він вважає важливо врахувати при створенні моделі реабілітації [17], в Україні такі:

- якісна реабілітація базується на мультидисциплінарному підході і передбачає залучення фахівців з різних сфер;
- в основі якісної реабілітації має бути покладений салютогенний, а не патогенний підхід до здоров'я ветерана;
- соціальна та психологічна адаптація є складовою системи реабілітації;
- реабілітація ветеранів має базуватися на інтеграції в соціум.

Клініка IsraClinic спеціалізується на лікуванні психічних розладів, в її мультидисциплінарну команду входять 18 фахівців різних



напрямок, у тому числі арттерапевти. Вони використовують різні види арттерапії для психологічної реабілітації пацієнтів. Наприклад, такий інструмент розвитку вільного творчого мислення як спонтанний малюнок допомагає клієнтам одночасно розслабитися і зосередитися, заспокоїтися і відволіктися від тривожних думок. Створення спонтанних малюнків дає соціально прийнятний вихід різним важким почуттям і емоціям. Образотворча терапія, як різновид арттерапії, передбачає творче, спонтанне чи тематичне малювання. На думку Н. Кальки та З. Ковальчук, «малюнок виступає ефективним інструментом, адже завдяки ньому, особа може вільно висловити свої думки, почуття та переживання через мову образів, символів та кольорів, а також вивільнитися від негативних переживань та «змалювати» своє ставлення до оточуючої дійсності» [12, с. 15].

Ізраїльські психологи вважають, що успішне подолання наслідків стресу та травми дозволяє людині набути позитивного досвіду власної ефективності й внаслідок цього відбувається посттравмівне зростання.

Унікальним є досвід реінтеграції військових до мирного життя після війни, що тривала з 1991 до 1996 р, який мають психологи Хорватії. За даними Міністерства з питань військових ветеранів Хорватії, там налічується більше півмільйона захисників, що становить близько 10% від загальної кількості (4,5 млн) населення Республіки Хорватія. Серед ветеранів близько 95 % чоловіків і 5 % жінок. Майже 28 тисяч хорватських захисників мають статус інвалідів війни через поранення й травмування на війні.

Арттерапія в Хорватії є частиною загальної системи реабілітації та соціальної реінтеграції ветеранів, яка була створена після війни на Балканах та впроваджується в різних форматах:

- по всій країні створені і діють спеціалізовані реабілітаційні ветеранські центри «Будинок воїна», де реалізуються арттерапевтичні програми, які побудовані таким чином, щоб ветеран міг виразити свої емоції та зняти стрес, і містять різні види арттерапії: образотворча терапія (малювання, ліплення), музична терапія, драматерапія (постановка театральних вистав);

- групи підтримки за принципом «рівний-рівному». Така форма роботи сприяє створенню ветеранської спільноти та покращенню психологічного стану кожного, тому що дозволяє ветеранам спілкуватися один з одним, ділитися своїми переживаннями та підтримувати один одного;



- індивідуальні арттерапевтичні сесії, один на один з арттерапевтом, дозволяють ветеранам працювати з особистими проблемами та наслідками травм (фізичних і психічних). Тут психотерапевт не має обмежень і обирає методи та інструменти, з урахуванням індивідуальних особливостей ветерана.

Серед інших країн світу США виділяється своїм досвідом участі у військових конфліктах і війнах. Саме тому одним зі стратегічних напрямів державної політики США є реабілітація ветеранів війн, яку забезпечують майже 160 тисяч психологів та реабілітологів, які перебувають на службі в армії США і розподілені по військовим підрозділам. Також у США діє спеціалізована практика, яка спрямована на підтримку військовослужбовців, ветеранів війни та членів їхніх сімей, – військова соціальна робота («military social work»). Військові соціальні працівники надають широкий спектр послуг: консультування, кризове втручання, супервізії, навчання, організовують і проводять заходи з підтримки ментального здоров'я тощо [13].

Дослідження подолання ПТСР за допомогою арттерапії в США започатковані ще в кінці 1970-х років. У межах цих досліджень була сформована і успішно функціонує багаторівнева модель художнього впливу арттерапевтичних практик, яка спрямована на:

1. зменшення симптомів збудження, розвиток емоційної самоефективності для відновлення позитивних емоцій (зменшення емоційного оніміння), створення емоційної безпеки та безпечних соціальних зв'язків між ветеранами, що є основою для подальшого лікування;

2. увага зосереджена на обробці травматичних спогадів та емоцій – спогади згадуються, виражаються та консолідуються у послідовну розповідь про травму (словесну чи візуальну), тобто належать і визнаються особою та розглядаються як частина минулого досвіду людини;

3. члени групи знаходять нові ідеї та включають їх у подальше життя [22, с. 160-161].

Американські дослідники виокремили п'ять основних компонентів, що на думку Бані Малхотри та групи авторів [20], доводять переваги методу арттерапії для лікування ПТСР:

- конкретизація: отримання конкретних візуальних форм переживань та думок дає змогу краще виявляти та контролювати внутрішні психічні змісти;

- активне залучення мистецтва через різні канали сприйняття та відтворення для емоційної регуляції;



- обробка та регуляція емоцій: арттерапія покращує доступ до емоцій і впливає на вегетативні функції, що сприяють змінам у нервових шляхах;
- перегляд майбутнього та переформатування: активно відбувається реструктуризація досвіду;
- терапевтичний альянс: такі чинники арттерапевтичної допомоги як безпека, позитивні стосунки, емоційне відреагування позитивно впливають на емоційний стан ветеранів.

Український досвід реабілітаційної роботи з ветеранами починається з 2015 року після першої хвилі демобілізації учасників бойових дій на сході країни. Програма реабілітації «Творча криївка», яку створила і запровадила Віталіна Маслової, українська художниця, арттерапевтка, в умовах виїзних заходів на Закарпатті, на березі Азовського моря та в інших мальовничих куточках нашої країни містить різні складові, що охоплюють: творчість (музика і спів, танці й створення казок, живопис і ліплення); спілкування (у форматі «рівний-рівному» з учасниками бойових дій, що проходять реабілітацію, а також з психологом, з місцевими мешканцями – дорослими й дітьми, видатними особистостями); контакт з природою (піші прогулянки, походи, активний спорт, контакт із тваринами, сезонні природні зміни); оздоровчі процедури (тілесні вправи, водні процедури, масаж, медитація) [14].

Одним з прикладів застосування арттерапії в роботі з учасниками бойових дій є проєкт ВГО «Арттерапевтична асоціація» під науковим керівництвом Олени Вознесенської «Арттерапія для воїнів АТО», що був реалізований у Лаврських художніх майстернях імені І. Їжакевича, де спеціалісти-художники створювали умови та надавали засоби для творчої діяльності – мольберти, полотно, папір, фарби, пензлики. Митці, які брали участь у проєкті, мали навички першої психологічної допомоги і могли використовувати їх у роботі з учасниками бойових дій, які проходили реабілітацію. Під час проєкту комбатанти відвідували музеї та виставки, пам'ятки історії та архітектури, православні святині України. Програма проєкту була створена так, що терапія відбувалася в процесі творчого самовираження через образотворче мистецтво, через дотик до історії та мистецтва, спілкування з психологами та арттерапевтами, гідами, художниками [9].

Метод творчої реабілітації В. Маслової став основою терапевтичних прогулянок-екскурсій, що застосовують психотерапевтичну практику walk-and-talk, коли терапія відбувається під час прогулянки – психолог і клієнт (або група) проводять сесію поза межами терапевтичного



простору кабінету. Прогулянки з психологом є одним з трендів у сучасних психотерапевтичних практиках та активно застосовуються у поєднанні з арттерапією. Терапевтичні прогулянки можуть бути особливо корисними для ветеранів, оскільки крокування, активізація м'язів стопи впливає на розвиток здатності бути «тут і зараз», «заземлятися», і таким чином справлятися зі своїм збудженням і тривожними фантазіями. Отже піша прогулянка виконує функцію «заземлення» в прямому сенсі, бо хода відновлює зв'язок із реальністю [20].

Програму комплексної реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій розробив і втілює в системі соціальних служб Ю. Л. Бриндіков. Розроблена ним програма ґрунтується на мультидисциплінарному підході і містить комплекс арттерапевтичних технологій: ігрова, музична, театральна, танцювально-рухова, казково-пісочна, фототерапія [3].

Ефективною стратегією підтримки психічного здоров'я ветеранів у сучасному інформаційному суспільстві є медіаторчість. О. Л. Вознесенська пропонує вивчати медіаторчість у контексті медіаактивності, найвищим рівнем розвитку якої є творчий, в такому контексті медіаторчість є основою взаємодії з медіа і інструментом поширення продуктів творчості через новітні системи комунікації [6].

Медіаарттерапія має певні переваги перед іншими видами арттерапії:

- творча експресія (заснована на величезному творчому потенціалі медіазасобів);
- поширеність і доступність медіазасобів для користування (пости з фото та відео можна робити в будь-який час з будь-якого місця, на відміну від інших видів творчості, що потребують певного простору або інструментів);
- розширення можливостей у встановленні контактів (цьому сприяють анонімність або вигаданість персони, дистанційність у просторі та асинхронність у часі);
- отримання прийняття, визнання власної цінності та значущості, емоційної підтримки (від знайомих і незнайомих людей через «вподобайки»);
- формування кола «своїх людей» (інтернет дає змогу знайомитися без обмеження часу і простору) [4].

Стрімкий розвиток інформаційних технологій спонукає до пошуку нових форм і видів творчої діяльності. Однією з таких новітніх сучасних форм медіаарттерапії є блогерство. Блогерство реалізується в різних форматах медіаактивності: візуальній, аудіальній, наративній



або змішаній за модальністю. Блогерство як форма медіаарттерапії наділено тими ж перевагами і позитивними ефектами терапевтичного процесу, зокрема: самовираження та самореалізація в процесі ведення блогу, розширення нових можливостей і навичок комунікації, отримання емоційної підтримки від інших, підвищення самооцінки блогера та віри у власні сили, самоідентифікація та наближення до самоідеалу, розвиток і самовдосконалення. Таким чином, блогерство допомагає саморегуляції та зниженню стресу через творче самовираження, нарощуванню соціальних зв'язків та розвитку комунікаційної сфери людини, знаходженню варіантів підтримки в складних життєвих обставинах, підвищенню самооцінки і саморозвитку [4].

Ще одним різновидом медіаторчості та формою медіаарттерапії є мемовтворчість. Мем (англ. *theme* від гр. *μνημα* – спогад) – спрощене зображення з коротким текстом, що поширюється від однієї людини до іншої через медіазасоби. Інтернет-меми становлять інтерес як засоби впливу на свідомість людей і з точки зору їх сприймання, і з точки зору їх створення, тобто мемовтворчості. Меми проникають у свідомість людей та знімають певні бар'єри, дозволяють відреагувати затиснуті почуття, побудувати нові сенси [15]. Фізичне і психічне травмування порушують когнітивні функції і способи сприйняття та передачі інформації, тож меми підходять для передачі повідомлень у зручний для травмованої людини спосіб.

Завдяки своїм особливостям меми мають користь і переваги від застосування в роботі з ветеранами:

- можливість передачі великого об'єму інформації в скороченому вигляді;
- швидка реакція на інформаційний потік;
- відреагування на складні почуття, що виникають в умовах війни;
- покращення емоційного стану;
- підвищення стресостійкості;
- створення нової картини реальності;
- подолання наслідків колективної травми в українському суспільстві.

Слід зазначити, що меми задіюють обидві способи використання мистецтва, покладені в основу арттерапії (рецептивний і творчий): почуття виражають не тільки ті, хто створює медіапродукт, але й ті, хто сприймає та поширює. Меми допомагають скоротити великі обсяги інформації, що буває досить складно вербалізувати та передати



скороченим, зрозумілим для сприйняття способом. Меми допомагають легітимізувати важкі почуття, пов'язані з війною. Тому вітчизняні вчені відносять мемовтворчість, яка відбувається через створення, сприймання та поширення зображень, відео, текстів, до різновиду медіаарттерапії для великих спільнот [7, с. 26-27]. В умовах життя у стані війни, коли людина перенавантажена негативними новинами, і, відповідно, важкими почуттями, мемовтворчість набуває нових функцій.

Медіаарттерапія ґрунтується на медіаторчості і є новітнім різновидом арттерапії, яка може застосовуватися для подолання наслідків травмівних подій [8]. Медіаарттерапія є особливо корисною на шляху адаптації ветеранів до цивільного життя, оскільки дає можливість ветеранам трансформувати свій досвід, спогади та емоції в процесі створення медіапродукту. Отже, через медіаторчості ветерани можуть [5]:

- опрацювати травмівний досвід і спогади (медіаторчості забезпечує психологічно безпечний простір і безпечне середовище для дослідження та обробки переживань ветеранами, які складно виразити вербально);
- розвинути нові навички та стратегії подолання труднощів (досвід творчості взагалі, і медіаторчості зокрема, формує творче ставлення людини до життя, закладає активну життєву позицію);
- підвищити адаптивність і стійкість (опанування базових цифрових компетентностей розширює світогляд, передбачає отримання нових знань, а це впливає на відчуття впевненості та захищеності і сприяє соціальній адаптації ветеранів);
- покращити комунікативні та міжособистісні навички (медіапродукт поширений через медіаканали надає можливості для отримання підтримки друзів і незнайомих людей);
- відновити сенс життя й почуття ідентичності (на етапі повернення до цивільного життя людині важливо знайти нове призначення та прийняти нові умови).

Спираючись на соціально-психологічну модель адаптації, яка передбачає, що людина може з успіхом подолати будь-який бойовий стрес-фактор при отриманні дієвої соціальної та психологічної підтримки, ми розробили програму з медіаарттерапії для ветеранів. Програма групової роботи містить різні види медіаторчості: створення фотозображень, мемів, анімаційних роликів і відеофільмів, що спонукає використовувати обидва способи арттерапії – рецептивний (пасивний) і творчий (активний) [10]. У супроводі арттерапевта, в процесі групової роботи за програмою, ветерани створюють цифровий контент про ветеранів та поширюють його через різні медіаканали.



Реабілітаційна програма з медіаторчості для ветеранів охоплює три рівні психічної реальності: особистісний, груповий, суспільний.

На особистісному рівні ветеран отримує знання з медіакультури, медіаактивності та медіагігієни, розвиває критичне мислення і зміцнює медіаімунітет, завдяки чому відбувається профілактика медіатравмування. Таким чином формується медіакомпетентність ветерана, що сприяє розвитку нових навичок, підвищенню самооцінки і впевненості у собі.

На груповому рівні розширюється діапазон комунікативних навичок і формуються нові стратегії комунікацій ветерана з використання медіазасобів. Саме медіаторчість створює нові можливості для комунікації.

На суспільному рівні ветерани опрацьовують власні травми через створення медіапродукту, вивільняючи почуття та емоції, а поширюючи продукти медіаторчості через медіаканали, ветерани роблять свій внесок у подолання суспільством колективної травми війни.

Поле застосування медіаторчості в арттерапії досить широке і сприяє не лише зціленню від травм війни, а й розвитку спостережливості, креативному переосмисленню інформації, навчає лаконічно робити акценти на ключових моментах, і, в цілому, медіаторчість сприяє гармонізації емоційного стану людини [10, с. 362-363].

У сучасному світі медіаарт виконує функції формування медіакультури і виховання нового типу людини, яка пристосовується до інформаційно-медійних систем комунікації, використовуючи властивості медіаторчості: спрямованість на комунікацію, мультикультурність, відсутність меж та обмежень, готовність до суспільної активності та втручання в соціальні процеси [4].

Висновки. Арттерапія є інтегративним терапевтичним підходом, який для досягнення терапевтичних результатів поєднує терапію та творчий процес. Ця особливість арттерапії створює специфічні терапевтичні стосунки між терапевтом – клієнтом – мистецтвом. Специфіка арттерапії як методу дозволяє не зважати на гендерні, вікові, національні особливості клієнтів і підібрати ефективні методи залежно від запиту, мети, задач терапії.

Арттерапевтичні методи сприяють зниженню депресивних проявів і агресії, деструктивної поведінки, підвищенню комунікативних навичок та інтеграції учасників бойових дій у соціумі. І це доведений, безумовний факт як у світовому досвіді, так і в нашій країні. Основна мета арттерапії – гармонізувати психічний стан



людини за допомогою самовираження у творчості. Цей вид діяльності наділений потужним терапевтичним потенціалом і сприяє відновленню та соціально-психологічній адаптації ветеранів війни: вони досліджують свої емоції, думки, стратегії поведінки з допомогою творчої діяльності, що сприяє їх психологічному зціленню та особистісному зростанню.

Соціальна адаптація як включення індивіда в нове соціальне середовище вимагає пристосування до нового стилю життя, зміну мислення, вироблення нових життєвих цінностей та орієнтирів. Це досягається через налагодження активної соціальної комунікації.

Сучасна арттерапія постійно і стрімко розвивається та відповідає новим тенденціям в терапевтичних практиках. Медіаторність є одним із дієвих чинників впливу на життєдіяльність, засобом регулювання соціальної поведінки і соціального контролю, інструментом емоційної стабілізації в будь-якій соціокультурній ситуації. Застосування медіа-арттерапії, основою якої є медіаторність, в роботі з ветеранами війни для їх ефективної адаптації до цивільного життя є обґрунтованим і доцільним і може сприяти їх посттравмівному зростанню.

Література:

1. Актуальні потреби та бачення можливостей для кар'єрного і професійного зростання ветеранів. Онлайн-опитування серед ветеранів та діючих військовослужбовців. Український Ветеранський Фонд, 2024. URL: <https://veteranfund.com.ua/analitics/aktualni-potreby-ta-bachennia-mozhlyvostey-dlia-kar-iernoho-i-profesiynoho-zrostantia-veteraniv/> (дата звернення: 06.10.2024).
2. Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями учасниками бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія : Педагогіка. Соціальна робота / голов. ред. І.В. Козубовська. Ужгород : Говерла, 2017. Вип. 2 (41). С. 42-45. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2017_2_10 (дата звернення: 06.10.2024).
3. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб : автореф. дис. ... док. пед. наук: 13.00.05. Тернопіль, 2019. 42 с. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/12237/1/Aref_Bryndikov.pdf (дата звернення: 28.10.2024).
4. Вознесенська О. Л. Візуально-нарративні засоби медіаторності: блогерство як вид медіа-арттерапії. *Простір арт-терапії*. 2021. Вип. 1 (29), с. 4-17. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740271/1/Art%20Therapy%20Space-Coll.of%20scient.articles-2021-Issue%2029%281%29.pdf>
5. Вознесенська О. Застосування арттерапії в роботі з діючими військовими. *Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни*: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції. Київ, 2023. С. 147-148. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/03/arttherapy-zbrn-23.pdf> (дата звернення: 02.10.2024).



6. Вознесеньська О. Л. Медіа-активність як фактор становлення особистості сучасного студента. *Гене́за буття особистості*: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (19-20 грудня 2011 року). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство». 2011. Том 2. С. 18-25.
7. Вознесеньська О. Меми як засіб арттерапії в подоланні колективної травми війни. *Простір арттерапії*. 2022. Вип. 2 (32). С. 5–29. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740273/1/%D0%BC%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F%D0%BA%20%D0%B7%D0%B0%D1%81%D1%96%D0%B1%20%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D1%96%D0%B0%20%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%97.pdf>
8. Вознесеньська О. Л. *Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми*: Практичний посібник. Київ : ФОП Назаренко Т. В., 2020. Вид. 2е: стереотипне. 124 с.
9. Вознесеньська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. Вид. 2-е: випр. та доповн. Київ: Золоті ворота, 2016. 198 с.
10. Вознесеньська О., Фількіна Т. Медіатворчість ветеранів війни в умовах цифрової трансформації суспільства. *Освіта для цифрової трансформації суспільства* : монографія. Київ : ТОВ «Юрка Любченка». 2024. Том 1 (1). С. 354-364. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742488/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D1%821_%D0%B5%D0%BB.pdf#page=354 (дата звернення: 08.10.2024).
11. В Україні 1 мільйон 300 тисяч ветеранів: як їх підтримують. URL: <https://suspilne.media/798951-v-ukraini-1-miljon-300-tisac-veteraniv-ak-ih-pidtrimuut/> (дата звернення: 02.10.2024).
12. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F-19-10-20.pdf>
13. Костишин Е., Грицанюк В., Шевців Ю. Досвід США щодо реінтеграції ветеранів війни до цивільного життя. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2024, № 1 (12), с. 11-18. DOI: [https://doi.org/10.31499/2618-0715.1\(12\).2024.305055](https://doi.org/10.31499/2618-0715.1(12).2024.305055) (дата звернення: 30.10.2024).
14. Маслова В., Лубківський І. Метод творчої реабілітації в роботі з учасниками бойових дій *Простір арт-терапії* : зб. наук. праць. Київ : Золоті ворота, 2015. Вип. 2 (18). С. 65-80.
15. Ніколенко О. Головні меми десятиріччя, які пояснюють наш світ краще за новини. *Суспільне. Культура*. 24 січня 2020. URL: <https://suspilne.media/10703-golovni-memi-desatiriccha-aki-poasnuut-nas-svit-krase-za-novini/>
16. Підтримка ментального здоров'я в часи війни / NISS. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny#main-content> (дата звернення: 28.10.2024).



17. Система реабілітації ветеранів в країнах з перманентною війною / Фондація «Здорові рішення для відкритого суспільства». Аналітичні матеріали. 2023. URL: <https://healthsolutions.ngo/publications/systema-reabilitatsii-veteraniv-v-kraini-z-permanentnoiu-viynoiu/> (дата звернення: 09.10.2024).
18. Тарасов В. В., Кривуц С. В., Хрісанфова Д. В. Арт-терапія у контексті травматичного поствоєнного досвіду: американські PTSD студії. *SWorldJournal*. Випуск 7. с. 91-99. DOI:10.30888/2663-5712.2021-07-05-020. URL: <https://www.sworldjournal.com/index.php/swj/стаття/переглянути/swj07-05-02> (дата звернення: 15.10.2024).
19. Тиравський В. У світі зафіксували рекордну кількість військових конфліктів за останні 30 років. *Foreign Ukraine*. 2023. URL: <https://foreignukraines.com/2023/12/21/the-world-recorded-a-record-number-of-military-conflicts-over-the-past-30-years/> (дата звернення: 03.10.2024).
20. Фількіна Т. Єднання у співдії під час прогулянки-екскурсії з ветеранами. *Простір арттерапії: єднання у творчій співдії* : матеріали XXI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції. Львів. 2024. С. 118-122 URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/artther2024zb.pdf> (дата звернення: 08.10.2024).
21. Art Therapy with Military Populations. History, Innovation, and Applications. Ed. by Paula Howie. *New York: Routledge*, 2017. 250 p. URL: <https://www.routledge.com/Art-Therapy-with-Military-Populations-History-Innovation-and-Applications/Howie/p/book/9781138948662?srsId=AfmBOopman2zbijTysp3o9vUF4eHSkSMkEM4EpskCVMwt6uLnN5wZXGA> (дата звернення: 18.10.2024).
22. Collie K., Backos A., Malchiodi C., Spiegel D. Art Therapy for Combat-Related PTSD: Recommendations for Research and Practice. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 2006. 23(4). Pp. 157-164. URL: <https://www.researchgate.net/publication/230720274> (дата звернення: 18.10.2024).
23. Hadjipanayi C, Banakou D., Michael-Grigoriou D. Art as therapy in virtual reality: A scoping review. *Front. Virtual Real*. 2023. 4:1065863. DOI: 10.3389/frvir.2023.1065863. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/virtual-reality/articles/10.3389/frvir.2023.1065863/full> (дата звернення: 13.10.2024).
24. Malhotra B., Jones L. C., Spooner H., Levy C., Kaimal G., & Williamson J. B. A conceptual framework for a neurophysiological basis of art therapy for PTSD. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2024. Vol. 18. P. 1-17. URL: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1351757> (дата звернення: 03.10.2024).
25. Zelizer Craig The Role of Artistic Processes in Peace-Building in Bosnia-Herzegovina. *Peace and Conflict Studies*: 2003. Vol. 10. No. 2. Article 4. DOI: 10.46743/1082-7307/2003.1039. URL: <https://nsuworks.nova.edu/pcs/vol10/iss2/4>



ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ, АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ ТА КЛІНІЧНІ ВИПАДКИ

УДК 159.9

ІСТОРІЯ, ТЕХНІКИ ТА ПРИКЛАДИ ВИКОРИСТАННЯ ФОТОГРАФІЇ З ТЕРАПЕВТИЧНОЮ МЕТОЮ

Кроліковська Александра,

ORCID: 0009-0001-1348-7466

*магістриня консультаційної психології, членкиня УАКІПТ,
міждисциплінарна мисткиня (Київ)*

HISTORY, TECHNIQUES AND EXAMPLES OF USING PHOTOGRAPHY FOR THERAPEUTIC PURPOSES

Krolikovska Aleksandra,

ORCID: 0009-0001-1348-7466

*master of counselling psychology, member of UACBT,
interdisciplinary artist (Kyiv)*

Історична перспектива взаємовідносин фотографії зі сферою ментального здоров'я. Спроба використати «достовірність» фотографії в медицині. Паралелі розвитку фотографії та психоаналізу. Фройд порівнював устрій психіки з фотоапаратом, та дитячу травму з фотографічним негативом. Подальший розвиток застосування фотографії в психології як способу проявити змісти несвідомого. Жозефіна Геррік, воєнна кореспондентка, перша розпочала навчання фотографії для ветеранів в 1940х рр. в США. Джуді Вайзер, засновниця методу фототерапії, розробляє основні техніки використання фотографії в терапії в 1970х рр. в Канаді. Зміст понять фототерапії, терапевтичної фотографії та фотоарттерапії, а також відмінність між ними. Аналіз психологічних функцій фотографії, її комунікативність, здатність вербалізувати складні переживання, сприяти налагодженню довірливого діалогу між клієнтом і терапевтом. Огляд основних фототерапевтичних технік за методологією Джуді Вайзер. Техніка створення фотографій клієнтом, доручення клієнтам знаходити відповіді на тематичні запитання через об'єктив фотокамери. Застосування фотографій клієнта, зробленими іншими з метою підвищення самооцінки та розуміння стосунків з оточуючими. Автопортретні техніки сприяють дослідженню власної ідентичності, самоусвідомленню, прийняттю свого «Я». Використання сімейних фотографій як метод роботи з сімейними наративами, успадкованими патернами поведінки та сприйняття. Використання фотопроєкцій сприяє розумінню візуальної мови клієнта, встановленню певних асоціативних кодів та метафор, що можуть бути корисні для терапевтичного діалогу. Техніки терапевтичної фотографії у груповій



роботі та соціальних проектах: «Емоції», «Стосунки», «Найбільш цінне фото», «Spectro-cards» (Улла Халкола), «ре-енактмент фототерапія» (Джо Спенс і Розі Мартін). Відмінність між селфі та автопортретом. Власна практика застосування технік терапевтичної фотографії в українському контексті. Автопортретні вправи на розвиток самоусвідомлення: «Це я, а це – не я», «Мені в собі це подобається», «Моє вище «Я»». Фотографічні інтервенції є дієвим інструментом психологічної саморегуляції особистості, сприяють самопізнанню, самоусвідомленню, розумінню власних емоцій, потреб і ідентичності, та налагодженню довірливого діалогу з терапевтом.

Ключові слова: фотографія, фототерапія, терапевтична фотографія, фото-арттерапія, візуальна комунікація, фотографічна інтервенція, бачення, інтерпретація, візуальний образ, особистість, автопортрет, самоусвідомлення, саморегуляція, образ «Я».

A historical perspective of the relationship between photography and the field of mental health. An attempt to use the «authenticity» of photography in medicine. Parallels in the development of photography and psychoanalysis. Freud compared the structure of the psyche to a camera, and childhood trauma to a photographic negative. Further development of the use of photography in psychology as a way to reveal the contents of the unconscious. Josephine Herrick, a war correspondent, was the first to start teaching photography for veterans in the 1940s in the United States. Judy Weiser, the founder of the phototherapy method, developed the basic techniques of using photography in therapy in the 1970s in Canada. The meaning of the phototherapy, therapeutic photography and photo art therapy concepts, as well as the difference between them. Analysis of the psychological functions of photography, its communicative ability, the ability to verbalise complex experiences, to facilitate the establishment of a trusting dialogue between the client and the therapist. An overview of basic phototherapy techniques according to Judy Weiser's methodology. The technique of creating photos by the client, instructing clients to find answers to thematic questions through the lens of the camera. Using the client's photos taken by others to improve self-esteem and understanding of relationships with others. Self-portrait techniques will contribute to the exploration of one's own identity, self-awareness, acceptance of one's »I«. Using family photos as a method of working with family narratives, inherited patterns of behaviour and perception. The use of photo projections contributes to the understanding of the client's visual language, the establishment of certain associative codes and metaphors that can be useful for therapeutic dialogue. Techniques of therapeutic photography in group work and social projects: «Emotions», «Relationships», «The most valuable photo», «Spectro-cards» (Ulla Halkola), «re-enactment phototherapy» (Joe Spence and Rosy Martin). The difference between a selfie and a self-portrait. Own practice of applying therapeutic photography techniques in the Ukrainian context. Self-portrait exercises



for the development of self-awareness: «This is me, and this is not me», «I like this in myself», «My higher self». Photographic interventions are an effective tool for psychological self-regulation of the individual, to promote self-knowledge, self-awareness, understanding of one's own emotions, needs and identity, and establishing a trusting dialogue with the therapist.

Key words: photography, phototherapy, therapeutic photography, photo art therapy, visual communication, photographic intervention, vision, interpretation, visual image, personality, self-portrait, self-awareness, self-regulation, self-image.

Проблема. Сучасне суспільство в Україні в умовах війни потребує розробки новітніх методів психологічної допомоги, які можуть бути застосовані без додаткових технічних, організаційних або логістичних аспектів. Інтеграція художніх засобів в терапевтичний процес може сприяти більш ефективній допомозі в роботі психологів як з групами, так і в індивідуальній роботі з клієнтами, з різними запитами і потребами. Фотографія – це художня практика, що не потребує складних технічних навичок або професійного попереднього досвіду, і здатна стати інструментом для відображення психічних процесів особистості, налагодження довірливого діалогу з терапевтом, та унаочненню матеріалу для дослідження актуальних станів, потреб та емоцій. Розглядаючи досвід європейських та північно-американських експертів у галузі використання фотографії з терапевтичною метою, ми можемо екстраполювати існуючі техніки і підходи до роботи в Україні, таким чином сприяючи психологічній стійкості, самоусвідомленню та ментальному благополуччю нашого суспільства.

Метою статті є розкрити історичну перспективу використання фотографії в психології, розкрити зміст понять фототерапії, терапевтичної фотографії та фото-арттерапії, окреслити психологічні функції фотографії, проаналізувати концептуальні підходи провідних світових експертів з даної теми та надати приклади використання основних технік фототерапії та терапевтичної фотографії.

Виклад основного матеріалу. Практика використання фотографії в психології розпочалася в 1850-х роках, коли Г'ю Уелч Даймонд застосував фотографічну камеру, щоб окреслити різні форми психічних захворювань, з якими він стикався серед своїх пацієнтів. Він був переконаний, що фіксація зовнішності людини на світлочутливому шарі плівки здатна відкрити також «вікно в її характер». Даймонд робив портретні фотографії, щоб зафіксувати вирази обличчя пацієнтів, які страждають на психічні розлади, і використовував фотографії



для ідентифікації цих розладів. У 1856 році Даймонд представив Королівському товариству свою статтю «Про застосування фотографії до фізіогномічних і психічних феноменів божевілля». Метою статті було пояснити його теорії, пов'язані з використанням фотографії для виявлення психічних розладів, що були проілюстровані портретами його пацієнтів.

Даймонд вважав, що фотографія є «досконалим і правдивим записом, повністю вільним від болісної карикатури, яка настільки спотворює майже всі опубліковані портрети божевільних, що робить їх майже безцільними для цілей мистецтва чи науки» [7].

Статтю Даймонда можна вважати проривною роботою, яка вплинула на багатьох лікарів у галузі медичної фотографії, особливо на Джона Конноллі, професора медицини Лондонського університету. У 1858-59 роках Конноллі опублікував велику серію есе під назвою «Фізіогноміка божевільного» в *Medical Times i Gazette* [6]. Кожне з есе Конноллі було проілюстровано літографіями, зробленими з фотографій Даймонда, які він хвалив за їхню здатність надавати правдиву інформацію про ознаки божевілля.

Подібним чином наприкінці 19 століття французький невролог Жан-Мартен Шарко використовував фотографію як інструмент для вивчення істерії. Шарко працював у Сальпетрієрі в Парижі, закладі для божевільних і «невеликовних» жінок і зацікавився хворобою істерії, яку почав досліджувати за допомогою гіпнозу. Втім, через те, що він просив пацієнок інсценувати свої напади для фотосесії, об'єктивність його подальших досліджень з використання фотографії була поставлена під сумнів. Але попри критику Шарко, деякі вчені визнають, що він був тим, хто першим відокремив істерію від епілепсії та інших хвороб, класифікуючи істерію як «чистий нозологічний об'єкт» [8].

Пізніше Зигмунд Фройд навчався в Парижі в клініці Шарко і був вражений його відкриттям про те, що всі фізичні симптоми пацієнтів, такі як параліч, контрактури та судоми, насправді є емоційною реакцією на травмівні події. Так, відтоді Фройд почав розвивати свою теорію психоаналізу. Психоаналіз, маючи на меті виявити витіснені спогади в несвідомому пацієнта за допомогою вільних асоціацій або тлумачення сновидінь, спонукає пацієнта вирушити у певну візуальну подорож, де йому доводиться стикатися зі спогадами, що втілені у візуальних образах.

У книзі «Дзеркала пам'яті: Фройд, фотографія та історія мистецтва» (2010) авторка Мері Бергштайн [5] детально дослідила, як візу-



альна культура та мистецтво, особливо фотографія, сформували думки та погляди Фрейда та вплинули на зародження психоаналізу. Вона зазначає, що Фрейд був дитиною фотографічної епохи, його бібліотека була сповнена ілюстрованих книг і фотографій. Для Фрейда сні звертаються переважно до візуальних образів, і ці образи хоч і трансформуються, але ніколи не зникають, залишаються живими в несвідомому. Іншими словами, несвідоме можна розглядати як одну велику бібліотеку образів. Бергштейн вважає, що на ідеї Фрейда щодо візуальної уяви сильно вплинуло загальне уявлення його епохи про те, що фотографія може служити дзеркалом пам'яті, імітуючи мрії та ідеї людини та показуючи все в правдивому світлі.

Безпосередньо Фрейд стверджував, що процес розвитку травми в ранньому дитинстві можна порівняти з «фотографією, яку можна розгорнути і перетворити на зображення після короткого або тривалого інтервалу». Таким чином, те, що не може бути усвідомлене на початку, згодом переросте в травму, що живе як образ, фотографічний негатив, в несвідомому. Порівняння Фрейдом травми та фотографії є важливим у тому сенсі, що воно доводить, що Фрейд бачив їх функціонування влаштованим подібним чином, і що фотографії є метафоричними об'єктами психіки. У «Глумаченні сновидінь» (1900) Фрейд робить інше порівняння між фотографією та психікою, стверджуючи наступне: «Ми повинні уявити інструмент, який виконує наші психічні функції, схожим на складний мікроскоп або фотоапарат» [3]. Стає очевидним, що коли Фрейд розмірковував про людську психіку, він уявляв, що вона працює подібно до камери.

Карл Юнг вважав, що часто легше впоратися з емоційними розладами та важкими переживаннями, якщо їм надати конкретної форми та візуальних обрисів, а не лише обговорювати їх на абстрактному рівні (Стівенс і Спірс, 2009) [16, с. 15]. По суті, внутрішня проблема екстерналізується, і розміщення її на контрольованій відстані (буквально на відстані витягнутої руки) означає, що говорити про неї стає безпечніше. Крім того, використання візуальних зображень може допомогти обійти захисні механізми психіки, зокрема заперечення та раціоналізацію, передавши конкретне зображення в руки клієнта та безпосередньо обговорюючи проблему, представлену на фотографії.

Жозефіна Геррік, американська фотографка, підприємця і видавчиня, під час Другої світової війни була першою, хто почав впроваджувати уроки фотографії для поранених ветеранів, щоб допомогти їм залікувати емоційні рани та повернутися до життя в суспільстві



[12]. Спираючись на цю роботу, вона заснувала та очолила мистецьку благодійну організацію Josephine Herrick Project, яка базується в Нью-Йорку та досі навчає фотографії ветеранів, інвалідів та інші групи населення [13].

Таким чином, хоч на початку свого виникнення фотографія і була сприйнята суспільством загалом та психіатричною спільнотою зокрема як медіум, здатний об'єктивно і точно задокументувати реальність, подальше її використання в психології відбувалося з точки зору її взаємодії з несвідомим.

Більш сучасна історія використання фотографії психологами і психотерапевтами бере свій початок в 1973 році, від статті канадської психотерапевтки Джуді Вайзер «Техніки ФотоТерапії» [17]. Тоді вона вперше використала фотографію в рамках психологічного консультування глухих дітей. Перші освітні семінари, присвячені технікам фототерапії, Вайзер розпочала в Канаді в 1975 році. У травні 1979 року відбувся Перший міжнародний симпозіум з фототерапії в штаті Іллінойс, США. Згодом була утворена Міжнародна асоціація фототерапії, яка почала видавати офіційний журнал «PhotoTherapy». Поступово обмін ідеями, техніками та досвідом із фототерапії ставав більш плідним, і вже у 1980-1990х роках освітні програми із фототерапії завдяки роботі Девіда Краусса, Кірстен Будіг, Керолайн С. Ванг і Мері Енн Берріс та інших розпочалися в США. Згодом фототерапія стала невід'ємною частиною професійної практики членів Американської Арт-Терапевтичної Асоціації (ААТА) [1].

В Європі над розвитком фототерапії працювали і продовжують свою роботу такі дослідники як Улла Халкола (Фінляндія), Марк Вілер (Великобританія), Ніл Гібсон (Великобританія), Дель Ловенталь (Великобританія), Розі Мартін (Великобританія), Крістіна Нуньєс (Франція), Дженна Рутанен (Нідерланди), Дуня Півач і Майя Земунік (Хорватія). В 2008 році в м. Турку, в Фінляндії, відбулася 5 та Міжнародна Конференція з фототерапії, а в 2011 – Фототерапевтичний Симпозіум, присвячений обміну досвідом між європейськими терапевтами і організований в рамках трирічної «дослідницької співпраці між країнами ЄС» з метою «застосування фототерапії для сприяння добробуту та зменшення соціальної ізоляції».

Щоб перейти до контекстів використання фотографії з терапевтичною метою, необхідно пояснити значення термінів, зокрема – поняття фототерапії та терапевтичної фотографії та різницю між ними.

Отже, загальноприйнято вважати, що техніки **фототерапії** – це ті практики, в яких особисті знімки людей, сімейні альбоми та інші



фотографії (а також почуття, думки, спогади, тощо, які викликають ці фотографії), використовуються як каталізатори для поглиблення розуміння в рамках формального терапевтичного процесу, що проводиться кваліфікованими фахівцями з питань психічного здоров'я [18]. Девід Краусс (1980) визначив фототерапію як «систематичне застосування фотографічних зображень та/або фотографічного процесу (часто в поєднанні з візуально референтною мовою та зображеннями) для створення позитивних змін у думках, почуттях і поведінці клієнтів» [14, с. 9].

Терапевтична фотографія – це фотографічна практика, яка виконується індивідуально або в групах, з власної ініціативи, коли кваліфікований терапевт або психолог-консультант не задіяні. Наприклад, коли інтеракції з фотографією використовуються для самопізнання або творчого самовираження, покращення міжособистісних стосунків, активізації позитивних соціальних змін, зменшення соціальної ізоляції тощо. Терапевтична фотографія може бути ініційована самостійно або в групі. Хоча Вайзер вважає, що практика терапевтичної фотографії не потребує професійно підготовленого консультанта, Халкола [11] стверджує, що фототерапія та терапевтична фотографія дуже схожі, і обидві тільки виграють від того, що сеанси проводять професіонали. Далі вона пояснює, що в терапевтичній фотографії можуть бути певні результати, які включають самовираження, реабілітацію, зцілення та розширення можливостей, і через характер проблем, які можуть виникнути в результаті вивчення цих концепцій, кожную сесію має фасилітувати фахівець, який має досвід роботи в галузі охорони психічного здоров'я, освіти чи соціальної роботи.

Ще одним терміном є **фото-арттерапія**, яка була пояснена Д. Вайзер як «модальність фототерапії, що складається з фотографічних методів у практиках арттерапії» [18]. Слід зазначити, що арттерапія передбачає створення творчих робіт, тоді як фототерапія і терапевтична фотографія можуть ґрунтуватися на використанні будь-якої активності, пов'язаної з фотографіями (сорткування особистих знімків, робота з сімейними архівами, аналіз світлин, зроблених іншими особами або знайдених в Інтернет, колажування, тощо). Важливо відмітити, що вербальний аспект має місце і важливе значення у всіх трьох контекстах, адже сприяє інтеграції досвіду. Як і арттерапія, фототерапія і терапевтична фотографія полягають не в інтерпретації фотографій та їх художнього значення; арттерапевти та психологи мають використовувати професійне розуміння візуальної мови та значень символічних конструктів, щоб почати довірливий діалог з клієнтом.



Однією із найефективніших функцій фотографії в роботі психолога є її комунікативність, здатність забезпечити міст між тим, що зображено на світлинці, та переживаннями клієнта. Він може висловити свої занепокоєння, розглядаючи фотографію, та описуючи значення її змісту, таким чином надаючи можливість психологу побачити / почути особливо гострі реакції, акценти, які робить клієнт, і таким чином вести діалог більш ефективно, зважаючи на дані, отримані завдяки опосередкованій комунікації з фотографією (через неї). Це може бути особливо цінним в роботі з клієнтами, яким **важко вербалізувати свій стан**, наприклад таким, які належать до маргінальних угруповань, пережили насилля чи почуваються заляканими.

Те, що особистість помічає, завжди відображатиме внутрішню картографію, яку вона несвідомо використовує, щоб організувати та зрозуміти те, що сприймають органи чуття та комунікувати про це з іншим. Ще Сюзан Зонтаг відмічала, що фотографія має здатність з'єднувати людей із їхніми спільнотами та їхніми родинами, оскільки зібрані зображення дозволяють побудувати оповідь, яка підтримує зв'язок людини з іншими. Цей безперервний процес повернення уваги та роз'яснення, якщо відобразити його усвідомлено, також може допомогти розкрити систему цінностей і структуру переконань, що лежать в основі когнітивних конструкцій клієнтів.

До основних **психологічних функцій фотографії** ми можемо віднести наступні:

- може стати відправною точкою для вербалізації складних переживань;
- надає відчуття контролю над ситуацією;
- слугує мостом до несвідомого, відображає внутрішню картографію особистості, систему символів та провідних наративів і, відповідно, цінностей;
- робить наочними теми, які турбують особистість, підкреслює найбільш актуальні сфери в житті клієнта, які потребують уваги;
- сприяє встановленню довірливого контакту з психологом.

Фотографія як візуальний медіум пов'язана з репрезентацією та відображенням реальності, і її психологічні функції можуть використовуватись в діяльності психолога у різний спосіб. Як вже зазначалося раніше, фотографія, маючи концептуальну схожість з психоаналітичними теоріями, може висвітлити зміст несвідомого, які, якщо стануть наочними, отримують конкретну візуальну форму, таким чином стануть доступні для аналізу, та, відповідно, можуть збагатити розуміння свого Я-образу клієнтом. Психологу, який хоче



застосовувати фотографію в своїй роботі, провідні дослідники фототерапії рекомендують (чи радять) взаємодіяти з клієнтом в рамках тих підходів та технік, в яких він вже звик працювати, та додавати фотографічні інтервенції як додатковий елемент терапевтичного процесу. Так, фотографія може бути інтегрована в психологічну практику з метою встановити довірливий контакт з клієнтом, отримати інформацію із змісту несвідомого, обійти захисні механізми его, та сприяти унаочненню психічних процесів клієнта, аби той міг наблизитися до їх усвідомлення та прийняття.

Різноманітні техніки зазвичай використовуються в комбінації, що обирається терапевтом з урахуванням контексту, запиту клієнта, тривалості роботи та доступних ресурсів. Згідно Джуді Вайзер, до **основних технік використання фотографії в психотерапії** відносяться: 1) робота з фотографіями клієнта, 2) робота з фотографіями / портретами пацієнтів, зробленими іншими особами, 3) з автопортретами, 4) використання сімейних архівів або фотоальбомів і 5) фотопроєкції, що передбачає дослідження сприйняття та емоційних реакцій у результаті перегляду фотографій та обговорення їх значень [18].

Робота з фотографіями клієнта передбачає, що фотографування здійснюється ним безпосередньо. Це також може бути привласнення інших зображень з Інтернету, листівок чи журналів, або може включати створення колажів зі знайдених зображень. Доручення клієнтам робити фотографії (або збирати їх) у більш директивному ключі, може призвести до відповідей на емоційно важкі питання. Такі завдання не мають бути чітко сфокусованими; Джуді Вайзер вважає, що ловля «широкою сіткою» часто приносить кращий «улов». Завдання, які вона дає своїм клієнтам, включають пропозицію сфотографувати: те, що вони хотіли б змінити у світі (або в собі); своє «таємне я» – людину, яку насправді ніхто не знає; зробити портрети близьких людей, незнайомих; зняти щось про кордони; про плани, надії чи мрії; метафоричні об'єкти або ситуації. Іноді вона просить клієнтів сфотографувати те, про що їм заборонено розповідати іншим, секрети, якими вони не хочуть ділитися; або те, про що, як вони вважають, їх не питають; клієнти часто готові надати таку інформацію візуально.

Робота з фотографіями клієнта, зробленими іншими може актуалізувати та підвищити його самооцінку, сприяти створенню більш позитивного та цілісного бачення себе через погляд іншої людини крізь об'єктив. На відміну від живопису, який надає автору повну творчу свободу, історичним чином склалося так, що фотографія



сприймається нами як об'єктивне джерело інформації, як інструмент для фіксування реальності та її точного документування. Фотографії, створені іншими людьми, дають нагоду побачити, як інші можуть нас сприймати. Вони дозволяють нам дізнатись, що в нас є цікавим і важливим для інших, та порівняти це з власним самосприйняттям.

Автопортретні техніки широко охоплюють терапевтичні фотографічні практики, пов'язані зі сприйняттям себе, і можуть бути фактичними чи метафоричними. Автопортрети відрізняються від інших портретів тим, що на їх створення не впливає ніхто інший, ми контролюємо всі аспекти створення і бачення свого образу. Велика частина переваг автопортретної терапії походить від того факту, що вона створює простір для досить прямого, але відносно безпечного емоційного зіткнення. Візуальна інформація про себе часто не стикається з такими бар'єрами, захистами, раціоналізаціями та придушеннями як вербальна інформація. Ми пропонуємо застосовувати фотографічні інтервенції на ранньому етапі терапевтичного процесу, якщо за діагностичними даними та спостереженнями психолога клієнт має активні захисні механізми его.

«Автопортрети дозволяють клієнтам досліджувати різні можливості своєї ідентичності, зокрема за допомогою завдань автопортретів, розроблених терапевтом. Можна дати клієнтам завдання сфотографувати себе так, як вони думають, що виглядатимуть, коли їхні проблеми закінчаться. У цьому завданні є повідомлення про те, що є кінець; ви можете досягти змін; створення такого автопортрету допомагає зробити цю можливість реальною. Серед них – створення автопортрету «ти, кого батьки ніколи не зможуть оцінити», «частин тебе, які тобі подобаються найбільше (або найменше)», «як би ти виглядав, якби люди вважали тебе привабливим», «те, чого завжди хотіла твоя мати» і так далі» [17, с. 113]. Кожна фотографічна відповідь невербально відповідає на багато речей, які слова ніколи не охоплюють самі по собі. Під час подальшого обговорення фотографій клієнтами пояснення змісту, процесу, повідомлення та значення фотографії надають контекстуальні деталі, які раніше часто були несвідомими та недоступними для свідомого споглядання.

Використання сімейних архівів або фотоальбомів дозволяє висловити сімейний наратив клієнта і реконструювати виявлені закономірності чи особливості його психіки, патернів поведінки та внутрішніх установок, які можуть бути зумовлені обставинами сімейних стосунків. За допомогою цієї методики ми можемо більше дізнатися про роль клієнта у складній системі, яка оточувала його від народ-



ження. Альбоми протягом багатьох років створюють шаблон, який можна розглядати як невербальний вираз динаміки сімейних стосунків. Очевидно, розгляд культурного та історичного коду через візуальний сімейний наратив відкриває потенціал для виявлення коріння своєї ідентичності, що, в свою чергу, може сприяти ресурсному відновленню особистості.

Сімейні альбоми зазвичай створюють для запису біографічно важливих подій, наче талісмани, що збережуться крізь часи, а також як доказ того, що існування конкретних людей і стосунки з ними мали значення. Терапевти, навчені теорії внутрішніх сімейних систем (IFS, Internal Family Systems), знаходять у сімейних альбомах величезну кількість інформації, щоб стимулювати запитання про емоційну близькість, синхронність, подвійні зв'язки, питання диференціації чи злиття між членами сім'ї тощо. Терапевти, які не працюють в цьому методі, можуть так само легко дивитися на візуальний зміст фотографій і ставити запитання про фізичну близькість, вираз обличчя, мову тіла, регулярне включення або виключення людей з кадру, а також інші візуальні дані, представлені (або вибірково пропущені) про життя та стосунки людини.

Робота з фотопроєкціями дозволяє терапевту отримати доступ до емоцій пацієнта, несвідомих моделей мислення та поведінки, оскільки сенс візуальних образів «продукується» кожною людиною в унікальний і неповторний спосіб.

Метод фотопроєкцій насправді є доповнюючим методом до перерахованих вище, оскільки проєктивна робота може відбуватися з будь-яким фотографічним матеріалом. Більша частина того, що ми думаємо, що ми бачимо, це проєктивний процес, який відбувається у відповідь на фотографії об'єктів або людей, відомих нам або ніколи раніше не бачених. Фотографія використовується не як готовий продукт, а як початок, стимул або каталізатор для наших проєкцій сенсу. Дивлячись на знімки, зроблені клієнтами, їхні сімейні альбоми чи фотографії інших людей, які вони визнали особисто значущими, терапевти повинні більше цікавитися «чому» і «як» зображено на цих фотографіях, ніж «що». Оскільки не може бути неправильного способу інтерпретації фотографії, і кожна відповідь є правильною для людини, яка її дає, проєктивний процес є якісним стартовим місцем для роботи з клієнтами, які звикли знецінювати себе або сумніватися у власних реакціях, а також для людей, які хочуть отримати краще розуміння несвідомих процесів, які керують їхнім життям.



Після огляду основних технік фототерапії, запропонованих Джуді Вайзер, розглянемо **техніки терапевтичної фотографії** та інші відповідні практики використання комунікативної та соціалізуючої функції фотографії. Візьмемо до уваги декілька з безлічі існуючих технік, зокрема – такі вправи, як «Емоції», «Стосунки», «Найбільш цінне фото», «Spectro-cards» (Улла Халкола), «ре-енактмент фототерапія» (Джо Спенс і Розі Мартін).

Терапевтична фотографія може здійснюватися самостійно, а також у груповому форматі, і часто може бути застосована у соціальній роботі. Як стверджує британський терапевт Ніл Гібсон у своїй книзі «Терапевтична фотографія: підвищення самооцінки, самоефективності та стійкості», «терапевтична фотографія – «це доступний інструмент, який може мати позитивний вплив на самооцінку, самоефективність і розширення можливостей» [9, с. 27].

Ніл Гібсон визначає три взаємопов'язані теми, на які фотографія має позитивний вплив, а саме: 1) відкриття себе, свого «Я»; 2) пошук власної ідентичності; і 3) розвиток особистості. Результати його досліджень свідчать про те, що фотографія сприяє кращому самопізнанню та соціальним зв'язкам, через розкриття відповідних наративів [9, с. 67]. Фотографії також дозволяють відчути контроль над ситуацією, опанувати незвичні або дискомфортні аспекти своїх ідентичності та ролей, а також можуть стати корисними в соціальній роботі з групами, де потрібно підвищити рівень ефективної комунікації, толерантності та відкритості змінам.

Ніл Гібсон, працюючи в груповому форматі, пропонує застосовувати модель теорії екологічних систем Урі Бронфенбренера, яка стверджує, що на розвиток людини впливають різні типи екологічних систем, адже протягом нашого життя ми стикаємося з різними середовищами, які різною мірою можуть впливати на нашу поведінку. Ці системи включають мікросистему, мезосистему, екзосистему, макросистему та хроносистему, і зазвичай зображуються гніздовими сферами впливу [2]. Ніл Гібсон адаптував цю модель до методу терапевтичної фотографії, зокрема до роботи з групами і пропонує проводити терапевтичні фотографічні вправи відповідно до цих екосистем, досліджуючи кожна з них – сферу власного «Я», стосунків, емоцій, наративів, середовища та суспільства, – послідовно. Проводячи учасників через візуальні образи, метафори, асоціації, які виникають в процесі таких інтеракцій з фотографією, Гібсон наголошує на структурності і цілісності досвіду, який отримують учасники [10, с. 69].



Важливу роль тут грає абстрактна, асоціативна природа фотографій, їх метафоричність і символізм. Наприклад, **для дослідження сфери стосунків** одна із запропонованих технік – поміркувати, які асоціації викликає конкретна людина і взаємовідносини з нею, та сфотографувати щось абстрактне, щоб відобразити власне бачення цієї людини. **В рамках дослідження сфери емоцій**, Гібсон пропонує сфотографувати основні емоції: страх, смуток, гнів, здивованість, радість, любов. На фотографіях не повинно бути людей, натомість кожен учасник має творчо мислити та абстрактно представляти свої емоції. Учасникам пропонується дослідити 6 основних емоцій і ставиться завдання сфотографувати щось, щоб відобразити кожен з них. Потім кожен учасник представляє свої світлини по черзі та пояснює, чому це відображає обрану емоцію. Це може призвести до дискусії про те, що було важко сфотографувати, а що легше, як ми справляємося з певними емоціями, та поміркувати, як сприяти тому, щоб дозволяти собі відчувати будь-які емоції [10, с. 67]. Можна припустити, що називання та визначення власних емоцій є найбільш важливим в розвитку дітей, але для тих, хто страждає від залежності, аб'юзивних стосунків або іншого травматичного досвіду, розуміння своїх емоцій та відчуттів є не менш важливим на шляху до зцілення.

Описані техніки фототерапії за методикою Джуді Вайзер також можуть бути актуальні і поза межами формальної терапії та в груповій роботі. Втім, будь-які фотографічні інтервенції потребують загального представлення і пояснення. Наприклад, працюючи з автопортретами, доцільно дати учасниками зрозуміти загальну концепцію роботи з фотографічним матеріалом, перш ніж просити учасників створити власний автопортрет. Так, Ніл Гібсон у своїй практиці використовує дві особливі вправи перед виконанням завдання з автопортрету [10]. Перша вправа – це свого роду «криголам», де використовуються різноманітні фотографії, які розкладені на столі. Психолог просить учасника / ків обрати дві фотографії, які їм дійсно подобаються, а потім пояснити, чому вони вибрали саме ці зображення. Коли ця вправа виконується в групі, учасники дізнаються, що не існує «правильного» значення зображення, і кожен інтерпретує зображення по-різному. Цей метод заснований на використанні спектро-карток («*Spectro-cards*»), розроблених Уллою Халкола [11], які є абстрактними фотозображеннями розміром з листівку. Спектро-картки Улли Халколи також використовують у практиці Дель Ловенталь (2023), але цілком припустимо використовувати власну добірку світлин одного розміру на різні тематики.



У другій вправі, щоб налаштувати учасників на роботу з фотографіями, їм пропонується знайти **найбільш цінне зображення** на своїй камері або на телефоні, яке вони не хотіли б втратити або випадково видалити. Ніл Гібсон також закликає використовувати фотографії, які вони можуть носити з собою в сумочці, гаманцях. Учасників заохочують розповісти трохи про зображення, яке вони обрали. Це сприяє їх усвідомленню важливості нашої емоційної прихильності до фотографій, багатшаровості та обсягу значень, які вони можуть містити.

Після цих двох вправ учасники зазвичай більш спокійно ставляться до концепції роботи з фотографіями і, що важливо, до розмов про фотографії, усвідомлюючи психологічний та емоційний зміст, який вони здатні містити.

Важливо провести **межу між селфі та автопортретом**. Феномен «селфі» зріс із появою камер смартфонів, і, по суті, його можна класифікувати як «автопортрет», однак ця практика може бути розцінена як нарцисизм. Не можна заперечувати, що кінцевим результатом селфі є автопортрет, але якщо намір полягає виключно в тому, щоб представити себе найкращим чином, потім показати себе іншим, проілюструвати, наскільки гарним є ваш зовнішній вигляд, тоді це потрапляє в сферу нарцисизму, але в цьому сенсі будь-який автопортрет може бути класифікованим як нарцисизм. Це іноді може служити перешкодою під час терапевтичної роботи з автопортретами. Часто учасники заявляють, що їм не подобається власний образ або вони не люблять дивитися на себе, і частково це може бути пов'язано з тим, що суспільство сприймає це як самозакоханість і егоцентричність. Тому важливо зосередитися на якостях, що виходять за рамки «якомога найкращого образу», і потрібно чітко поставити учасникам завдання зафіксувати позитивний аспект себе. Це дає привід зробити автопортрет, що може бути самоаналітичним, і таким чином, що виходить за рамки простого «селфі» [18, с. 53].

Цінним прикладом використання автопортретів, щоб впоратися з проблемами з самооцінкою, самосприйняттям і питанням щодо власної автентичності є історія Джо Спенс, фотохудожниці з Англії. Після того, як в неї діагностували рак молочних залоз і розпочався процес лікування, вона почала фотографувати себе, аби подолати фізичні та психічні труднощі під час хвороби. Згодом, у 1983 р. разом із фотографом та психотерапевтом Розі Мартін вона розпочала практику «фототерапії через відтворення», або «фототерапії через інсценування», **«re-enactment phototherapy»**, з метою «сприяти самоусвідомленості та зціленню». У символічний спосіб, практикуючи зйомку своїх



автопортретів, Джо Спенс повертала собі суб'єктність, що втрачалася через хворобу, на яку неможливо вплинути. Ре-енактмент фототерапія є художнім, театральнo-візуальним дослідженням минулих епізодів життя клієнта, що є чимось схожим на психодраму.

У власній практиці, в груповій роботі в Україні, ми поєднуємо як онлайн, так і оффлайн формати, і послуговуємось техніками терапевтичної фотографії Ніла Гібсона, автопортретними техніками Кристини Нуньєс, методом майндфул фотографії Рут Дейві та авторськими вправами. Зазвичай це від 2 до 7 занять, на яких ми поєднуємо теорію і практику, та надаємо домашнє завдання (з розбору якого починається кожне наступне заняття) – тематичну фотовправу.

Так, розробляючи програму курсу, з метою фокусу на самопізнанні, ми пропонуємо різноманітні автопортретні техніки. Наприклад, на початку занять ми пропонуємо учасникам зробити фотографічну вправу *«Це – я, а це – не я»*, яка передбачає, що учасники зроблять до 5 світлин того, ким (чим) вони є та до 5 світлин, ким (чим) вони не є. В українському суспільстві, який сповнений стресу і тривоги, та змушує постійно рухатись далі без зупинки на власну психологічну гігієну, ця вправа видається доречною для застосування, адже спонукає учасників активно роздивитися, що їх оточує, чого наразі присутнє більше в їхньому житті – того, з чим вони можуть легко себе ідентифікувати чи навпаки, віднайти в навколишньому світі щось синхронне та несинхронне собі, спонукає побачити певні патерни, або теми, які повторюються на світлинах або в метафорах.

Одна учасниця сфотографувала нерозібрані коробки з речами після переїзду в своїй квартирі та прокоментувала це так: *«Це – мій стан душі зараз, адже в ній зараз демонстративний безлад, при тому що я завжди маю в усьому ідеальний порядок»*. Визнання власної слабкості та крихкості під час декількох консультацій, розуміння того, що їй складно інтегрувати досвід переїзду, бо вона змінилася, привело її до рішення вирушити на ретрит за місто, зайнятися медитацією та глибокою рефлексією над останніми подіями в житті.

Інша учасниця закарбувала равлика для категорії світлин *«Це – не я»*. У ході консультативної бесіди вона поділилася тим, що наразі вона рухається по життю швидко, бо перебуває за кордоном і має багато різноманітного навантаження. І додала: *«А це цей равлик повзе вниз, а я намагаюся дивитися вгору»*. Таким чином, вона схвалила себе у своїй наполегливості адаптуватися в іншій країні та багато працювати, і усвідомила, що має внутрішню мотивацію активно рухатися



далі попри ряд змін, що сталися в її житті. Як ми бачимо, крізь такі «транзитні» об'єкти, учасники були здатні ототожнити себе з навколишнім середовищем та отримати більш усвідомлену перспективу того, як вони себе насправді почувають. Контент-аналіз фотографій та дискусія про те, що зображено на світлині, що учасник про це відчуває і думає, дає можливість не лише швидко налагодити довірливий контакт, а й зануритися глибше в значення, які пропонує учасник, таким чином підійти ближче до його внутрішнього ресурсного джерела. Фотографії – це статичні зображення, фрагменти сприйняття людини в одному місці й в один момент часу, як пояснює Бергер такими словами: «Кожне зображення втілює спосіб бачення. Навіть фотографія. Бо фотографії не є, як часто вважають, механічним записом. Кожного разу, коли ми дивимося на фотографію, ми усвідомлюємо, що хоча б трохи, фотограф обирає саме цей кадр з нескінченності інших можливих... Спосіб бачення фотографа відображається у його виборі об'єкта» [4, с. 9–10].

Продовжуючи тему самопізнання, ми запропонували учасникам курсу з терапевтичної фотографії **створити свій автопортрет**, а саме – **сфотографувати щось, що їм в собі подобається**. Ця вправа часто використовується для дослідження уявлення особистості про себе, зокрема Нілом Гібсоном в груповій роботі [10, с.265]. Учасники вільні у своєму виборі, можуть створити автопортрет в повний зріст, або портрет свого обличчя, або зняти щось більш особисте – татуювання, ювелірну прикрасу або щось абсолютно абстрактне для представлення своєї позитивної якості.

Так, наприклад, одна учасниця в якості такого автопортрету показала фотографію своїх ніг та свого обличчя на фоні фотошпалер з морем у ванній, відкоментувавши: *«Я хочу рухатися далі, знаю, що готова йти вперед, до нових горизонтів, і мені це подобається в собі»*. Розвиваючи цю тему, вона розкрила проблемні аспекти своїх поточних стосунків і таким чином усвідомила свою потребу в новому досвіді та новому типі взаємодії, що базується на тому, щоб розділяти сенс життя. Можна помітити, що міркуючи над власними позитивними якостями та фотографуючи їх, учасники стають більш вмотивованими розвивати їх, та починають серйозніше замислюватися над тим, що їх турбує, і, відповідно, усвідомити необхідність шукати шляхів вирішення.

Ми вбачаємо за важливе під час групових занять мати теоретичну, психоедукаційну частину, яка не лише лаконічно і просто пояснюватиме психологічні концепти, корисні для розуміння, а й надихатиме учасників візуальними, художніми прикладами. Так, протягом курсу,



на початку кожного заняття, ми представляємо приклади з історії світового і сучасного мистецтва про його цілющу силу, а також філософські та концептуальні засади використання фотографії для дослідження свого «Я», ділимося цікавими джерелами тощо.

Ми вважаємо доречним робити в кінці курсу фокус на контакті із своїм вищим «Я», глибинною сутністю себе. Важливо допомогти учасникам відчувати себе причетним до чогось більшого, але усвідомити себе не лише частиною великого наративу, але й героєм на своєму шляху, який може сам писати сценарій свого життя, сприяти агентності особистості.

На фінальному етапі ми зазвичай пропонуємо учасникам три вправи на загальну тему *«Моє вище я»*, аби вони мали вибір, що можуть сфотографувати, відповідно до внутрішнього ресурсу. Це наступні вправи:

1. *«Внутрішня дитина»*: зробити автопортрет, звертаючись до себе із запитаннями: Яка дитина живе всередині мене? Чого вона прагне? Як вона себе почуває? Яке повідомлення до неї я хочу їй донести? (або що повідомити їй?).

2. *«Я – персонаж кіно»*: створити автопортрет (або декілька), уявляючи себе героєм фільму, книги, або історичним персонажем. Це може бути також і вигаданий персонаж.

3. *«Мій архетип»*: обрати в якості натхнення той архетип, який їм відчувається найбільш близьким наразі, та спробувати інсценувати цей образ, наприклад, використовуючи символічні об'єкти в кадрі.

Світлини, отримані в результаті цих вправ, мають великий потенціал для глибокої терапевтичної роботи. Ми пропонуємо використовувати саме такі теми для фотографічної інтервенції, адже вони провокують внутрішній діалог про такі аспекти психіки, які є найбільш близькими до несвідомого, змісти якого часто буває важко виявити та проаналізувати. Так, наприклад, одна учасниця зробила автопортрет свого вищого «Я», розмістивши своє обличчя в дзеркалі у формі сонця. Її коментар: *«Я хочу світити, як сонце, сяяти та радіти щодня, і коли я в гармонії з собою, мені це вдається»*. На нашу думку, такий висновок було можливо зробити, саме унаочнюючи внутрішнє прагнення до цілісності та гармонії, і було би складно вербалізувати в рамках психологічної бесіди.

Висновки. Фотографія як візуальний медіум пов'язана з репрезентацією та відображенням реальності, і її психологічні функції можуть використовуватись в діяльності психолога у різний спосіб. Фотографія, маючи концептуальну схожість з психоаналітичними



теоріями, може висвітлити змісти несвідомого, які, якщо стануть наочними, отримають конкретну візуальну форму, стануть доступні для аналізу, та, відповідно, можуть збагатити розуміння свого Я-образу клієнтом. Психологу, який планує застосовувати фотографію в своїй роботі, рекомендується працювати в рамках звичних йому підходів та технік, та додавати фотографічні інтервенції як додатковий інструмент терапевтичного процесу. Важливо враховувати рівень існуючої довіри в терапевтичному альянсі, і знайомити клієнта з фотографічним матеріалом як додатковим інструментом в терапії поступово, наприклад – починаючи з проєктивних методик, демонструючи наочно, як візуальні образи можуть резонувати з особистим психологічним змістом.

Так, фотографія може бути інтегрована в психологічну практику з метою встановити довірливий контакт з клієнтом, отримати інформацію із змістів несвідомого, обійти захисні механізми его, та сприяти унаочненню психічних процесів клієнта, аби той міг наблизитися до їх усвідомлення та прийняття.

Ретельне дослідження моментів та ситуацій, предметів і тем, які люди обирають для своїх фотографічних кадрів, може виявити фактичну та емоційну інформацію, конкретні інтереси та проблеми, особисті метафори та символи, включно з тими, які не повністю присутні в свідомості під час натискання затвора чи вибору фотографії. Розуміння, що саме вплинуло на вибір клієнта закарбувати конкретний об'єкт або ситуацію, може надати інформацію про те, як працює його система прийняття рішень та, відповідно, сприяти інсайтам та відкриттю нових перспектив сприйняття.

Поза нашою увагою залишилися такі напрями, як майндфул фотографія, використання фотографії в коучінгу, метод автопортрету Кристини Нуньєс (SPEX) та онлайн-платформи, що заохочують користувачів ділитися тематичними фотографіями.

Література:

1. Американська Арт-Терапевтична Асоціація (ААТА), вебсайт: <https://arththerapy.org/> (дата звернення: 07.09.2024).
2. Екологічна теорія, модель Урі Бронфенбрєннера. URL: <https://rotel.pressbooks.pub/whole-child/chapter/ecological-theory-2/> (дата звернення: 08.09.2024).
3. Фройд Зігмунд. Тлумачення сновидінь (1900). URL: [https://knigogo.com.ua/chitati-online/tlumachennya-sniv/](https://knigogo.com.ua/chitati-online/tlumachennya-snovidiny/)
4. Berger, John. *Ways Of Seeing*. BBC/Penguin, London, 1972.
5. Bergstein Mary, *Mirrors of Memory: Freud, Photography and the History of Art*. New York: Cornell University Press, 2010.



6. Connolly J., Gilman S. L., Diamond H. W. Face of Madness, Echo Point Books & Media, The United States, 2014.
7. Diamond H. On the application of Photography to the Physiognomic and Mental Phenomena of Insanity. URL: <http://psicoart.unibo.it/article/viewFile/2090/1478>, Proceedings of the Royal Society of London, London, 1856.
8. Didi-Huberman G. Invention of Hysteria – Charcot and the Photographic Iconography of the Salpêtrière. London: The Mit Press, Cambridge, Massachusetts, 2003.
9. Gibson N. Therapeutic photography: enhancing patient communication. *Journal of Kidney Care*, 2017, 2(1). Pp. 46-47.
10. Gibson N. *Therapeutic photography: Enhancing Self-Esteem, Self-Efficacy, and Resilience*. London, 2018.
11. Halkola U. Spectro-cards. URL: <https://www.spectrovisio.net/pdf/tiedostot/SelfportraitUllaHalkola2018.pdf> (accessed: 07.09.2024)
12. Herrick Josephina, Wikipedia. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Josephine_Herrick (accessed: 23.11.2023)
13. Herrick Project. URL: <https://www.jhproject.org/> (accessed: 23.11.2023)
14. Krauss David A., Fryrear Jerry L. Phototherapy in mental health. Illinois, USA, 1983.
15. Martin R., Inhabiting the image: photography, therapy and re-enactment phototherapy. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, Vol. 11, No. 1, March 2009. Pp. 35–49.
16. Stevens, R. and Spears, E.H. Incorporating photography as a therapeutic tool in counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 2009, 4(1). Pp. 3-16.
17. Weiser, J. Phototherapy techniques: Using clients' personal snapshots and family photos as counseling and therapy tools. *Afterimage*, 2003. Pp. 10-15.
18. Weiser, J. PhotoTherapy techniques in counseling and therapy: Using ordinary snapshots and photo-interactions to help clients heal their lives. *The Canadian Art Therapy Association Journal*, 2004, 17,(1), 17(2). Pp. 23-53.



МУЛЬТИМОДАЛЬНИЙ ПІДХІД В АРТТЕРАПІЇ ПРИ РОБОТІ З НЕВИЗНАЧЕНОЮ ВТРАТОЮ

Маєвська Оксана,

ORCID:

*психологиня-волонтерка БФ «Баварський дім», психологиня ДС
«Барбариски», членкиня ГО «Еволюція покоління»
та ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Одеса)*

MULTIMODAL APPROACH IN ART THERAPY FOR WORKING WITH UNDEFINED LOSS

Maievska Oksana,

ORCID:

*psychologist-volunteer of BF «Bavarian House», psychologist
of the «Barbaryski», member of the NGO «Generation Evolution»,
member of the «Art Therapeutic Association» (Odesa)*

Мультимодальний підхід в арттерапії – це підхід, в основі якого лежить ідея о єдності і специфічності всіх видів арттерапії (образотворча, терапія, танцювальна, драматерапія, пісочна терапія, біліотерапія тощо). Арттерапія унікальна саме тим, що використовує різноманітний арсенал практичних прийомів та інструментів з різних напрямків терапії творчістю та мистецтвом. Специфіка арттерапії зумовлює можливість її використання як ефективного методу допомоги особистості в роботі з невизначеною втратою. Невизначена втрата – це особливий вид втрати, який викликає унікальний вид горя, якому немає кінця, і причиною є не слабкість людини, причиною є двозначність. Особливостями невизначеної втрати як феномену є амбівалентність, неоднозначність, неможливість проживання повного циклу горювання і прийняття втрати, коливання між надією й безнадією, вірою та зневірою та ін. Арттерапія має високу результативність при роботі з невизначеною втратою, що зумовлено її характерними рисами: вона не має обмежень; використовує символізм, невербальне проявлення робочого процесу; допомагає обійти «внутрішнього контролера»; є ресурсною; має глибину тощо. У центрі уваги роботи з невизначеною втратою – досягнення стійкості (підвищення терпимості до невизначеності та змін), рух вперед, незважаючи на двозначність і невизначеність. Мета полягає в тому, щоб розвинути або зміцнити стійкість до життя з двозначністю, незважаючи на відсутність доказів долі коханої людини. У статті авторкою розглянуто мультимодальні арттерапевтичні методики в роботі з невизначеною втратою: «Колесо життєвого балансу», «Човник», «Людина на кулі», «Чарівна мапа людини», «Кордони», «Пиріг провини», «Чудернацькі фігурки», «Вихід з тунелю». Запропоновані методики сприяють відновленню ідентичності, допомагають соціальній



інтеграції (яка зазвичай порушена у людей, що переживають невизначену втрату), поверненню рівноваги, відновленню опори, контролю над своїм життям. Зазначені методики направлені на розвиток резильєнтності, повернення до нормального функціонування після стресової події здоровим і адаптивним способом. Вправа «Чарівна мапа людини» є ефективним інструментом в діагностуванні психосоматичних симптомів та подальшій корекції симптомів дистресу й психосоматичних проявів та реакцій, запобіганні емоційного оніміння. Ця методика має на меті зміцнення кордонів особистості, яка переживає невизначену втрату, шляхом їх візуалізації. Вправа «Пиріг провини» спрямована на роботу з почуттям провини, яке часто супроводжує проживання невизначеної втрати людиною. Почуття провини – сильна емоція, яка може заважати людям справлятися з невизначеною втратою. Ця вправа не скасує почуття провини, але вона допоможе більш реалістично оцінити свою відповідальність за те, що відбулося чи відбувається, допоможе клієнтові створити більш об'єктивну картину світу. Автором доведено та обґрунтовано, що арттерапія при мультиmodalному підході має високий потенціал при роботі з невизначеною втратою завдяки численному арсеналу різноманітних технік, вправ, інструментів. Саме мультиmodalні арттерапевтичні методики та вправи можуть дозволити отримати глибокі, якісні результати у роботі з особами з невизначеною втратою й допомогти їм відновити життєстійкість, наповнитись ресурсом та підвищити резильєнтність. Важливим завданням для вітчизняної арттерапевтичної практики є запровадження мультиmodalних арттерапевтичних інструментів в роботі з невизначеною втратою у програми психологічної допомоги та підтримки населення в Україні, а також адаптація зарубіжного досвіду з цієї теми до вітчизняних реалій сьогодення.

Ключові слова: арттерапія, мультиmodalний підхід, невизначена втрата, амбівалентність, травма, горювання, синергія, нейропластичність, відновлення.

A multimodal approach in art therapy is an approach based on the idea of unity and specificity of all directions of art therapy (isotherapy, music therapy, dance therapy, theater therapy, sand therapy, fairy-tale therapy, etc.). Art therapy is unique precisely because it uses a diverse arsenal of practical techniques and tools from various areas of creativity and art therapy. The specificity of art therapy determines the possibility of its use as an effective direction of practical psychology when working with an uncertain loss. Ambiguous loss is a unique type of loss that causes a unique kind of grief that has no end, and the cause is not human weakness, it is ambiguity. Art therapy is highly effective when working with an uncertain loss, which is due to its characteristic features: it has no limitations; symbolism, non-verbal manifestation of the work process; bypassing the «internal



controller»; resourcefulness; comfort; depth etc. The focus of working with uncertain loss is achieving resilience (increasing tolerance for uncertainty and change), moving forward despite ambiguity and uncertainty. The goal is to develop or strengthen resilience to living with ambiguity despite the lack of evidence of a loved one's fate. In the article, the authors considered multimodal art therapy exercises when working with an uncertain loss: «Wheel of life balance», «Shuttle», «Man on a sphere», «Magic map of a person», «Borders», «Guilt pie», «Wonderful figurines», «Exit from the tunnel». Suggested exercises: help restore identity, help social integration (which is usually impaired in people experiencing an unspecified loss), regain balance, regain support, control over one's life. In addition, these exercises are aimed at developing resilience, returning to normal functioning after a stressful event in a healthy and adaptive way. The «Magic Human Map» exercise is an effective tool in diagnosing psychosomatic symptoms and further correcting symptoms of distress and psychosomatic manifestations and reactions, preventing emotional numbness. This exercise aims to strengthen the boundaries of an individual experiencing an uncertain loss by visualizing them. The «Guilt Pie» exercise is aimed at working with the feeling of guilt that often accompanies living with an unspecified loss. Guilt is a powerful emotion that can prevent people from dealing with an uncertain loss. This exercise will not cancel the feeling of guilt, it will not reduce it to zero, but it will help to more realistically assess one's responsibility for what happened or is happening, it will help to create a more objective picture. The author proved and substantiated that art therapy with a multimodal approach has a high potential when working with an uncertain loss thanks to a large arsenal of various techniques, exercises, and tools. It is multimodal art therapy techniques and exercises that can provide deep, high-quality results in working with individuals with an unspecified loss and help them regain vitality, replenish resources, and increase resilience. An important task for domestic art therapy practice is the introduction of multimodal art therapy techniques and tools for working with uncertain loss into psychological assistance and support programs in Ukraine, as well as the adaptation of foreign experience on this topic to the domestic realities of today.

Key words: art therapy, multimodal approach, uncertain loss, ambivalence, trauma, grief, synergy, neuroplasticity, recovery.

Проблема. Невизначена втрата сьогодні набуває все більшого поширення та актуальності. Мова йде не про поодинокі випадки. Цей вид втрати набуває масового характеру. Вчені, під час глибокого вивчення цієї теми, звернули увагу на особливості переживання невизначеної втрати, які обумовлюють необхідність пошуку сучасних та ефективних, науково обґрунтованих методик та інструментів, на основі яких можуть бути розроблені програми психологічної допомоги та підтримки осіб з невизначеною втратою.



Мета статті — проаналізувати потенціал застосування мультиmodalного підходу в арттерапії при роботі з невизначеною втратою, розглянути проблематику цього виду втрат, презентувати арттерапевтичні вправи по роботі з невизначеною втратою та обґрунтувати їх ефективність як елемента вітчизняних програм психологічної допомоги та підтримки осіб.

Виклад основного матеріалу. Мультиmodalний підхід в арттерапії – це підхід, в основі якого лежить ідея про єдність і специфічність всіх напрямлень арттерапії (ізотерапія, музична терапія, танцювальна терапія, театральна терапія, пісочна терапія, казкотерапія тощо).

Різні напрямлення арттерапії, з одного боку, є специфічними. З іншого боку – всі напрямлення єдині між собою, вони дають змогу в процесі роботи легко та гармонійно переходити з одного напрямлення в інше, поєднувати кілька арттехнологій одночасно. Крім того, арттерапії характерна внутрішня інтеграція в межах окремих напрямлень, яка характеризується взаємодоповненням, взаємопроникненням та переплетенням арттерапевтичних методик, технік, інструментів, матеріалів тощо в межах окремих напрямлень. Все це забезпечує виникнення «ефекту синергії» в процесі роботи. Зумовлене це тим, що поєднуючи різні арттерапевтичні методики та інструменти, ми активізуємо включення в роботу відразу кількох каналів сприйняття творчого продукту (художнього образу), що сприяє виникненню більш глибокого та стійкого результату.

Таким чином, арттерапія унікальна тим, що використовує різноманітний арсенал практичних прийомів та інструментів з різних напрямлень терапії творчістю та мистецтвом.

Специфіка арттерапії зумовлює можливість її використання як ефективного напрямлення практичної психології при роботі з невизначеною втратою.

Термін «невизначена втрата» був введений Полін Босс – новатором-теоретиком, сімейним терапевтом і клінічним практиком, яка працювала над зниженням стресу для людей, чий близькі були неоднозначно втрачені. Цей термін став широко використовуватися професіоналами в галузі психічного здоров'я.

«Невизначена втрата є найбільш стресовим видом втрати. Це не піддається вирішенню та створює довгострокову плутанину щодо того, хто входить до певної сім'ї та виходить з неї. Зі смертю відбувається офіційне засвідчення втрати, а траурні ритуали дозволяють попрощатися. При невизначеній втраті жоден із цих маркерів



не існує. Постійна двозначність блокує пізнання, пристосування та формування сенсу та заморожує процес горя» [1].

Усі втрати викликають душевний біль і горе. Чим більше ми цінуємо те, що втратили, тим сильнішими є емоційний біль і горе. Але коли втрата пов'язана з двозначністю, емоційний біль набагато сильніший, а його вплив на благополуччя людини посилюється.

Невизначена втрата – це унікальний тип втрати, який викликає унікальний вид горя, якому немає кінця, і причиною є не слабкість людини, причиною є двозначність. Це «заморожує» процес горя, тому що начебто немає підстав горювати (надія на те, що людина жива), але є безліч відчуттів, які не проживаються. Таким чином, ускладнюється процес подолання, оскільки немає можливості закрити процес горювання [2].

Невизначена втрата ґрунтується на стресі, вона не є медичною (патологічною). Можливі симптоми (подібні до травми та/або складного горя) є результатом соціального контексту неоднозначної втрати. Невизначена втрата є результатом двох типів втрат: фізична відсутність при психологічній присутності та психологічна відсутність з фізичною присутністю [3, с. 105].

Треба відмітити, що невизначена втрата – це розлад стосунків, оскільки один із учасників стосунків відсутній. На відміну від посттравматичного стресового розладу, де травмуюча подія минула, але відновлюється, невизначена втрата – це триваюча травма (травма ніколи не закінчується) [4].

У центрі уваги роботи з невизначеною втратою – досягнення стійкості (підвищення терпимості до невизначеності та змін), рух вперед, незважаючи на двозначність і невизначеність. Мета полягає в тому, щоб розвинути або зміцнити стійкість до життя з двозначністю, незважаючи на відсутність доказів долі коханої людини [5, С. 90].

Закриття – це остання фаза переживання горя (шок, пошук, гостре горювання, реорганізація, закриття). При невизначеній втраті закриття неможливо через неясність долі коханої людини (жив чи помер), неможливі ритуали закриття. Роль психолога не полягає в тому, щоб заохочувати чи примушувати до закриття. Його роль полягає в тому, щоб підтримати, вислухати, нормалізувати, дослідити механізми подолання та способи зменшення стресу та тривоги. Тому ціль роботи з клієнтом – допомогти людині чи родині знайти свої способи, як витримувати цю невизначеність, нормалізувати амбівалентність (визнання її наявності, усвідомлення та прийняття). Це зменшує відчуття провини та підвищує стійкість після травми неоднозначної втрати. За Полін Босс, метою втручання щодо невизначених втрат як для окремих осіб,



так і для сімей є підвищення резильєнтності через підвищення їхньої толерантності до невизначеності та комфортне життя (без конфліктів) із запитаннями без відповіді [6].

Мультиmodalні арттерапевтичні методики в роботі з невизначеною втратою:

- **«Колесо життєвого балансу».**

У класичному варіанті коло поділено на 8 секторів (здоров'я, друзі, сім'я, розвиток, відпочинок, кар'єра, гроші, хобі), але якщо є потреба проаналізувати свою діяльність більш детально, то можна додати ще кілька пунктів. При роботі з невизначеною втратою у клієнта може бути порушене критичне оцінювання цих сфер, можуть вмикатися механізми захисту. Тому є сенс при заповненні «Колеса життєвого балансу» використовувати колоди МАК (наприклад, «Тварини»). На кожную сферу витягується картка з зображенням тварини. Далі описується її сильні та слабкі сторони, ступінь задоволення реалізацією в цій сфері. За таким алгоритмом заповнюється усі сфери колеса. При суттєвому дисбалансі робота продовжується – клієнту пропонується відповісти на запитання «Що може допомогти відповідній тварині краще себе почувати у цьому секторі?».

Ця вправа сприяє відновленню ідентичності, яка визначається як знання того, ким людина є і яку роль вона відіграє по відношенню до інших у сім'ї та суспільстві. Люди також визначають себе по відношенню до того, як їх визначають інші. Процес взаємодіючий. Чітка ідентичність – це узгоджене відчуття себе, включаючи роль, яку я граю у суспільстві.

При невизначеній втраті плутанина ідентичності стає нормальною реакцією на ненормальну ситуацію. Не будучи в змозі прояснити свою втрату, людина не може привести своє уявлення про те, ким вона є, у відповідність до особистих, сімейних і суспільних очікувань. Треба відмітити, що хоча симптоми невизначеної втрати викликані ззовні та знаходяться поза межами особистого контролю, людині можна допомогти внутрішньо відновити своє відчуття себе по відношенню до інших. Тобто досягти реконструкції ідентичності, яка не означає відмову від того, ким людина була раніше, а скоріше означає збереження деяких старих звичок/ролей/завдань, водночас беручи участь у нових звичках/ролях/завданнях [7].

Крім того, ця вправа може допомогти соціальній інтеграції, яка зазвичай порушена у людей, що переживають невизначену втрату.

- **«Човник».**

Це вправа на дистанціювання. Вона корисна для того, аби не зливатися зі своїм мисленням, а саме не зациклюватись і не потрапляти



на гачок стресових чи емоційно заряджених думок. Ціль цієї вправи – стабілізація емоційного стану, повернення відчуття безпеки. Поки людина знаходиться «в ситуації» її накривають емоції, зазвичай дуже сильні, з якими важко впоратися. При дистанціюванні емоційна напруга знижується, відбувається емоційна регуляція. Для цієї вправи використовуються колода МАК (наприклад, «Абстракції»). В закриту витягується картка, що відповідає стресовій (або складній, проблемній) ситуації клієнта. Клієнт кладе картку перед собою, уважно роздивляється. Далі пропонується клієнту уявити, що він сідає в човен. Хвилі відносять човен подалі від «ситуації». Потім хвилі наближують знов човен до «ситуації». На комфортній дистанції даємо картці-«проблемі» назву, описуємо її. Спостерігаємо, що клієнт відчуває при віддалені/наближені до проблеми, які виникають емоції та реакції в тілі. Що хочеться зробити тілу?

Треба відмітити, що невизначена втрата завжди супроводжується амбівалентністю, яка визначається як змішані суперечливі емоції або почуття щодо людини. Вона викликана зовнішнім соціальним розривом і не є психіатричною проблемою.

- **«Людина на кулі».**

Вправа на повернення рівноваги, відновлення опори, контролю над своїм життям. Клієнту пропонується обрати м'ячик, який відповідає його стану у цей момент. М'ячик рухливий. Клієнту пропонується обрати різні дрібні предмети (мушлі, камінчики, скельця, інші природні матеріали або маленькі іграшки – будь що) та «підперти» цими предметами м'ячик. Робити треба це до відчуття стабільності. Оцінити, які емоції відчував клієнт в роботі, описати реакції в тілі. Також можна запропонувати клієнту підібрати для кожного використаного предмета відповідність у реальному житті.

Ця вправа направлена на розвиток резильєнтності, повернення до нормального функціонування після стресової події здоровим і адаптивним способом.

Існує кілька моделей резильєнтності, однак на індивідуальному рівні найважливішими детермінантами є:

1. здатність планувати життя;
2. здатність керувати емоціями;
3. можливість просити соціальної підтримки;
4. здатність використовувати функціональні стратегії подолання.

- **«Чарівна мапа людини».**

Спочатку клієнту пропонується створити особисту карту емоцій (персональна колірна карта людини). Потім необхідно розфарбувати шаблон людини довільним способом. Бажано, щоб клієнт не вимальо-



уважав деталі одягу, частини тіла, а просто заповнив кольорами «простір» людини. Якщо є можливість, то можна обвести своє тіло на відрізок шпалер чи іншого паперу великого розміру та розфарбувати його різними кольорами.

При невизначеній втраті людина часто відчуває конфліктні емоції та почуття (до чогось або когось), які можуть викликати, крім почуття провини та тривоги, ще й соматичні симптоми. Конфліктні емоції та почуття – це типова відповідь на неясність, неоднозначність.

Як зазначав Джеймс Гордон, травма налаштовує тіла проти нас, ще тривалий час після закінчення загрози травма може тримати нас у петлі реакцій [8, С. 126]. Соматизація травматичного досвіду виступає захисним механізмом психіки. Через це тілесні скарги наша психіка використовує як засіб уникнення емоційного досвіду, що супроводжує процес проживання невизначеної втрати. Тому вкрай важливо подружитися зі своїм тілом [8, С. 127].

Вправа «Чарівна мапа людини» є ефективним інструментом в діагностуванні психосоматичних симптомів та подальшій корекції симптомів дистресу й психосоматичних проявів та реакцій, запобіганні емоційного оніміння.

- **«Кордони».**

Ця вправа має ціллю зміцнення кордонів особистості, яка переживає невизначену втрату, шляхом їх візуалізації. Усвідомлення особистісних кордонів та відновлення почуття безпеки зазвичай пропрацьовуються на емоційному та символічному рівні.

Ця вправа має декілька варіантів:

- нитками викладаємо кордони. Обговорюємо. Розширяємо чи звужуємо;

- свічкою малюємо кордони на аркуші паперу. Покриваємо аквареллю. «Проявляємо кордони» особистості;

- малюємо на вимкненому світовому планшеті на піску кордони. Вмикаємо світловий планшет – «проявляємо, підсвічуємо кордони». Обговорюємо, що клієнт відчув, коли кордони проявились?

- малюємо на папері (бажано А3 формат) чарівну країну, підкреслюючи її кордони. Накриваємо іншим аркушем паперу (чистим). Кладемо на вимкнений світловий планшет. Вмикаємо. Кордони «проявляються». Даємо зворотній зв'язок. Що може бути «світлом», яке проявило кордони, у житті?

Після зворотного зв'язку від клієнта обговоріть із ним наступні запитання:



Які на вигляд ваші кордони? Опишіть образ своїх кордонів.

Чи хочеться щось змінити в цьому образі? Якщо так, то що саме?

Що показав цей образ, навіщо він був?

Які основні усвідомлення та висновки було зроблено?

Можна цю вправу робити у поєднанні з колодою МАК «Морські історії» Тетяни Новікової. Після виконання одного з запропонованих вище варіантів вправи «Кордони», клієнту пропонується витягти з зазначеної колоди в закриту одну картку – відповідь на запитання «*Що розмиває мої кордони?*», другу – на запитання «*Що окреслює мої кордони?*». Далі запропонуйте клієнту описати свої емоції та відчуття в тілі у першому та другому варіанті.

За бажанням, наступна вправа після відновлення кордонів – це заповнення внутрішнього простору всередині створених кордонів одним з матеріалів: пластиліном, аплікацією, олівцями, фарбою, вовною, природними матеріалами тощо.

- **«Пиріг провини».**

Ця вправа направлена на роботу з почуттям провини, яке часто супроводжує проживання невизначеної втрати людиною. На листі паперу пропонуємо намалювати пиріг будь-якої форми (до речі, геометрична форма пирога несе діагностичну інформацію). Клієнт визначає, яка частина пирога відповідає провині, яку він відчуває, скільки це відсотків. Чи дійсно ця оцінка об'єктивна? Далі пропонуємо визначити та записати, які фактори, події, особи також вплинули на подію, через яку виникло почуття провини, і скільки відсотків припадає на кожного з них. Тепер треба заповнити «пиріг» у відповідності до зазначених часток – кожному з «відповідальних» виділити його шматок пирога. Кожну частину (шматки «пирога») можна за бажанням розмалювати і відрізати. Після проведеної роботи клієнт має оцінити, скільки ж відсотків йому лишилося, для його «провини». Чи відрізняється це число від того, яке було на початку вправи? Як змінилося відношення до своєї провини? Чи стало легше? Як змінилися відчуття в тілі? Запропонуйте обговорити почуття.

Почуття провини – це сильна емоція, яка може заважати людям справлятися з невизначеною втратою. Провина може супроводжуватись самозвинуваченням: «Я не запобіг його зникненню, я міг його захистити», «Я роблю недостатньо, щоб знайти його, має бути щось більше, ніж я можу зробити». Можливе також почуття провини за бажання жити нормальним життям: сім'ям, які поглинені турботами про страждання своїх близьких, може бути важко вести нормальне життя.

Ця вправа не скасує почуття провини, не зведе його до нуля, але вона допоможе більш реалістично оцінити свою відповідальність



за те, що відбулося або відбувається, допоможе створити більш об'єктивну картину.

Для роботи з почуттям провини, можна також використати наступну вправу.

- **«Чудернацькі фігурки».**

Суть вправи полягає у тому, щоб намалювати маленькі фігури (або поставити відбитки пальцями чи намалювати маленькі каракулі, або хоча б просто кружечки). Потім кожен фігуру перетворити на щось миле, симпатичне, веселе, красиве (за бажанням клієнта). Цю трансформаційну вправу можна виконувати кольоровими ручками, фломастерами, кольоровими олівцями тощо.

- **«Вихід з тунелю».**

Вправа направлена на роботу з тунельним баченням, яке виражається у звертанні уваги лише на невелику частину, деталь, з відкиданням інших частин та цілого, фокусуванні на негативному і не помічанні усього того, що є позитивним – у собі, у життєвій ситуації тощо. Іноді обираються лише негативні деталі, інколи ж ті, які узгоджуються з якоюсь власною ідеєю. Можливе також знецінення позитивного – воно іде зазвичай паралельно фокусуванню на негативному – «те, що я щось зробив добре, то просто мені пощастило». Тунельне бачення може доповнюватись чорно-білим мисленням (мислення по взірцю «все або нічого»), нереальними, надвисокими стандартами, ментальним фільтром (вибірковим абстрагуванням, коли висновки робляться лише на основі окремих, вибраних, зазвичай негативних фактів).

«Вихід з тунелю» у осіб з невизначеною втратою можливий через вмикання сенсорної системи. Наприклад, методикою «Чарівна формула», яка передбачає виконання наступних завдань:

1. 5 разів побачити,
2. 4 рази почути,
3. 3 рази доторкнутися,
4. 2 рази понюхати,
5. 1 раз спробувати на смак.

Корисною буде й методика «Альтернатива», направлена на пошук альтернативних пояснень власним упередженням, обмежуючим переконанням тощо.

Також тунельне бачення добре корегується через розвиток нейропластичності, побудовою нових нейронних зв'язків.

Висновки. Як бачимо, арттерапія при мультиmodalному підході має високий потенціал в роботі з невизначеною втратою завдяки



численному арсеналу різноманітних методик, вправ, інструментів. Це зумовлено не тільки такими її характерними рисами як: відсутність обмежень у використанні; символізм, невербальне проявлення робочого процесу; обхід «внутрішнього контролера»; ресурсність; комфортність; глибина; можливість спонтанної поведінки в ході консультації; свобода у виборі технік, їх міксуванні тощо. Також це обумовлено й особливістю невизначеної втрати як явища (амбівалентність, неоднозначність, неможливість проживання повного циклу горювання і прийняття втрати, коливання між надією й безнадією, вірою та зневірою та ін.). Саме мультимодальні арттерапевтичні методики та вправи можуть дозволити отримати глибокі, якісні результати у роботі з особами з невизначеною втратою й допомогти їм відновити життєстійкість, наповнитись ресурсом та підвищити резильєнтність.

Важливим завданням для вітчизняної арттерапевтичної практики є запровадження мультимодальних арттерапевтичних методик та інструментів по роботі з невизначеною втратою у програми психологічної допомоги та підтримки в Україні, а також адаптація зарубіжного досвіду з цієї теми до вітчизняних реалій сьогодення.

Література:

1. Boss P., Robins S. Names without bodies and bodies without names: Ambiguous loss and closure after enforced disappearance. In *Psychoanalytic, Psychosocial, and Human Rights Perspectives on ED*, 2023. P. 232-246.
2. Між надією та відчаєм – як підтримати родини полонених та зниклих безвісти. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/07/11/mizh-nadiyeyu-tavidchayem-yak-pidtrymaty-rodyny-polonenyh-ta-znyklyh-bezvisty> (дата звернення: 29.11.2024).
3. Boss P. Ambiguous Loss Research, Theory, and Practice: Reflections After 9/11. *Journal of Marriage and Family*, 2004, 66(3). P. 551–566. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.0022-2445.2004.00037.x> (дата звернення: 20.11.2024).
4. Вступ до теорії та практики неоднозначних втрат: Україна, 2023 / *Introduction to Ambiguous Loss theory and practice (UKR)*. URL: <https://missingpersons.icrc.org/Ambiguous20Loss>. (дата звернення: 20.11.2024).
5. Супровід родичів осіб, зниклих безвісти (практичний посібник). Міжнародний Комітет Червоного Хреста. Делегація МКЧХ (головний офіс) Україна. Київ, 2019. 175 с.
6. Boss P. Ambiguous Loss Theory: Challenges for Scholars and Practitioners. *Family Relations*, 2007. 56(2). P. 105–111.
7. Boss P., & Yeats J.R. Ambiguous loss: a complicated type of grief when loved ones disappear. *Bereavement Care*, 2014. 33(2), 63–69. URL: <https://doi.org/10.1080/02682621.2014.933573> (дата звернення: 29.11.2024).
8. Джеймс С. Гордон. Трансформація травми / Переклала з англ. Г. Сташків. Львів: Літопис, 2023. 352с.



УДК 37.091.33:796.412]:[793.3-051+796.071.4]

ПРАКТИКА БОДІВОРКУ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ І САМОПІДТРИМКИ В РОБОТІ МАЙБУТНІХ ХОРЕОГРАФІВ, ВИКЛАДАЧІВ ТАНЦЮ ТА СПОРТИВНИХ ТРЕНЕРІВ

Рубан Віктор,

ORCID: 0000-0002-7902-7411

*доктор філософії з культурології, викладач кафедри хореографії
і танцювальних видів спорту Національного університету фізичного
виховання і спорту України,
член ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ)*

BODYWORK PRACTICE FOR RECOVERY AND SELF-SUPPORT FOR THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF FUTURE CHOREOGRAPHERS, DANCE TEACHERS AND SPORTS COACHES

Ruban Viktor,

ORCID: 0000-0002-7902-7411

*Ph.d. in Cultural Studies, Teacher at the Department of Choreography
and Dance Sports at the National University of Physical Education and Sports of
Ukraine, member of the Art Therapeutic Association (Kyiv)*

Висвітлено способи і потенціал застосування тілесних технік, зокрема, практики сучасного танцю бодіворк для самопідтримки і саморегуляції під час стресу та подолання наслідків травми. Розглянуто потенціал і особливості екологічного її застосування у контексті роботи майбутніх хореографів, викладачів танцю і спортивних тренерів, а також артпедагогів і психоедукаторів для покращення здатності психоемоційного відновлення українців під час воєнного стану. Серед найбільш стресогенних факторів, що впливають на психологічний стан людей, можна виділити загрозу життю, повітряні атаки, втрату житла і вимушене переміщення, економічні негаразди, втрату близьких чи колег, непередбачуваність майбутнього тощо, що може спричинювати тривожність, страхи, напругу, розгубленість, неконтрольовану агресію, замирання та поступове виснаження і вигорання. Відтак, формування навичок управляти, трансформувати і балансувати психоемоційними станами, підтримувати себе й інших та відновлюватись є вкрай актуальним, особливо для представників колективних видів діяльності культури і освіти (танець, театр, спорт чи індустрія розваг), які працюють з широкою аудиторією і опосередковано впливають на її психоемоційний стан, а широкий запит на віднайдення опори, стабільності і відчуття внутрішнього балансу, опанування нових навичок саморегуляції



емоційних станів, взаємодії з іншими, перегляду психологічних меж, зміни способу життя, пошуку нових стратегій поведінки і способів підтримки себе та інших набуває особливого значення. В статті обґрунтовані положення, на яких ґрунтується практика бодіворк і завдяки чому вона є ефективною у трансформації травми та роботи зі стресом. Представлено також позитивний вплив практики на покращення інтернальності тілесного локусу контролю і адаптивності, на розвиток тілесного і емоційного інтелекту, а також здатності до знаходження індивідуальних способів впливу на емоційний стан через роботу з тілом. Розглядаються основні аспекти та поради, дотримання яких підвищать ефективність застосування практики бодіворк як одного з найдоступніших способів людини для контакту з собою, своєю тілесністю та її ресурсами, заземлення й інтегрованості.

Ключові слова: артпедагогіка, бодіворк, заземлення, психоемоційне відновлення, практики саморегуляції, ресурс, резильєнтність, фізіологія стресу, слухаючий дотик, спорт, сучасний танець, тілесно-орієнтовані техніки, хореографія.

The article highlights the ways and potential of using somatic techniques, in particular the bodywork practice of contemporary dance, for self-support and self-regulation during stress and overcoming the consequences of trauma. The potential and features of its ecological application in the context of the work of future choreographers, dance teachers and sports coaches, as well as art-pedagogues and psycho-educators to improve the ability of psycho-emotional recovery of Ukrainians during martial law are described. Among the most stressful factors affecting the psychological state of people can be identified threats to life, air attacks, loss of housing and forced displacement, economic hardship, loss of loved ones or colleagues, unpredictability of the future, etc., which can cause anxiety, fear, tension, confusion, uncontrolled aggression, freezing, and gradual exhaustion and burnout. Therefore, developing the skills to manage, transform and balance psycho-emotional states, support oneself and others, and recover is extremely important, especially for representatives of collective cultural and educational activities (dance, theater, sports or entertainment) who work with a wide audience and indirectly affect their psycho-emotional state, the broad demand for finding support, stability, and a sense of inner balance, mastering new skills of self-regulation of emotional states, interacting with others, revising psychological boundaries, changing lifestyles, finding new behavioral strategies and ways to support oneself and others is of particular importance. The article substantiates what bodywork practice is based on and why it is effective in transforming trauma and dealing with stress. The positive impact of the practice on improving the internalization of the bodily locus of control and adaptability, as well as on the development of bodily and emotional intelligence, as well as the ability to find individual ways to influence own emotional state through somatic work, is also presented.



There are described as well main aspects and tips, which will increase the effectiveness of the use of bodywork practice as one of the most accessible ways for a person to get connected with themselves, their physicality and its resources, to be grounded and integrated.

Keywords: art pedagogy, bodywork, grounding, psycho-emotional recovery, self-regulation practices, resource, resilience, stress physiology, attentive touch, sport, contemporary dance, somatic therapy techniques, choreography.

Проблема. Численні ризики, спричинені військовою агресією росії для майже всіх наших людей призвели до травмівного досвіду, і студенти-хореографи не є виключенням. Навіть ті, хто знаходяться у відносній безпеці чи за кордоном, не відчують себе стовідсотково в нормі. Серед найбільш стресогенних факторів, які впливають на психологічний стан людей, можна виділити такі: загроза життю, повітряні атаки, втрата житла і вимушене переміщення, соціальна напруга, економічні негаразди, втрата близьких чи колег, непередбачуваність майбутнього тощо, що може породжувати тривожність, страхи, напругу, розгубленість, неконтрольовану агресію, замирання та поступове виснаження і вигорання. І хоча виникнення таких емоцій та станів є цілком нормальним і природним у таких обставинах, проте, питання про те, як навчитися управляти, трансформувати і балансувати психоемоційні стани, підтримувати себе й інших та відновлюватися, постає вкрай актуальним, особливо для представників колективних видів діяльності культури і освіти (танець, театр, спорт чи індустрія розваг), які працюють з широкою аудиторією і, відповідно, значною мірою опосередковано впливають на її сприйняття та психоемоційний стан. Коли всі перебувають під постійною загрозою та у перманентній невизначеності, запит на віднайдження опори, стабільності і відчуття внутрішнього балансу набуває особливого значення, і у цьому контексті тілесні практики сучасного танцю вже давно зарекомендували й довели свою ефективність у роботі з травмою і стресом, а також доволі широкого застосування у психоемоційному відновленні українців, особливо з початку повномасштабного вторгнення.

Мета статті – описати та актуалізувати способи і потенціал застосування тілесних технік, зокрема практики сучасного танцю бодіворк для самопідтримки і саморегуляції особистості під час стресу, а також для покращення здатності психоемоційного відновлення під час воєнного стану, в контексті роботи майбутніх хореографів і викладачів танцю, а також спортивних тренерів.



Виклад основного матеріалу. Адаптація в умовах військової агресії потребує опанування нових навичок саморегуляції емоційних станів, взаємодії з іншими, перегляду психологічних кордонів, зміни способу життя, пошуку нових стратегій поведінки і способів підтримки себе та інших.

У цій статті ми будемо спиратись на теорії травми П. Левіна (Levine P., 2005) [14], дослідження трансформації травми Ван дер Колк (Bessel A. Van der Kolk, 2015) [10], які підкреслюють важливість фізіологічного виміру стресу і травми, ресурсної теорії стресу С. Е. Хобфолла (Hobfoll S.E., 2002) [12], теорію біоенергетики О. Лоуена (Lowen A., 1993) [15], методу Фельденкрайза (Feldenkrais M., 1981) [11], теоретичне опрацювання практичного досвіду викладання, а також теорії та практики з тілесно-орієнтованої і танцювально-рухової терапії (О. Вознесенська та ін., 2017; Л. Мова, 2021; Л. Наугольник, 2015; В. Рубан, 2023; О. Скар, 2020; С. Федорчук та ін. 2023; Т. Хомуленко та інші, 2020; Л. Царенко та ін, 2018; Levine A.S та Levine V.J., 1999) [1-9; 13].

Сучасні дослідження екстремальних навантажень проводились з початку 1980-х років, перш за все, у зв'язку з війнами. У рамках цих досліджень термін «травмівний стрес», «психологічна травма» визначають як подію високої інтенсивності при одночасній відсутності можливості адекватного подолання та перевищенні пристосувального потенціалу індивіда [6].

Травмівну подію та травмівний стрес можна окреслити як критичні життєві події – такі як загроза життю з фізичними наслідками, будь-які небезпечні для життя події, які мають високу інтенсивність і негативний вплив, не- або слабо-контрольовані, непередбачувані для індивідів, їхніх близьких чи тих, до кого індивід відчуває свою причетність. Пітер Левін визначає травму та стрес, перш за все, як фізіологічне явище – тобто те, що відбувається з організмом людини та її інстинктами, а вже потім розглядає емоції, розум, дух [14].

Природною фізіологічною реакцією на стрес є виділення «гормонів страху», кортизолу та адреналіну, що, у свою чергу, запускає ланцюгову реакцію в організмі і змінює його біохімію. Також це впливає на нейронну активність, формування нових нейронних зв'язків, передачу, обробку інформації і відповідно на певні когнітивні функції. Тобто, звичайно, у людини відбувається дуже багато всього в психологічній реальності, в комунікації з іншими, але це все перш за все відбувається і має своє відображення в тілі і тілесній реальності [5].

Сьогодні кожен із нас має травмівний досвід (усвідомлює чи ні), а все населення України у різних ступенях інтенсивності відчуває по-



рушення кордонів і цілісності країни, що призводить до порушення особистісних меж через природне перенесення цієї проблеми на персональний рівень. Це вкрай важливо враховувати, і тому, окрім практик, які допомагають скидати напругу та вивільняти накопичені емоції, чи технік, що активують творчий потенціал та адаптивність, важливо працювати з тілесністю на відновлення відчуття меж власного тіла, цілісності, заземлення, активацію пов'язаного дихання, усвідомлення відчуттів тіла та його сигналів про власні емоційні стани, застосовуючи певні техніки і вправи [7].

Із 2014 року практика бодіворку активно поширювалась в Україні серед людей, які цікавляться тілесними практиками, і виявилась доволі простою легкою екологічною технікою повернення контакту з тілом, заземлення і свідомого впливу на певну динаміку, пов'язану зі стресом і травмивним досвідом [8]. Ця практика є простою для розуміння, демократичною і доступною для будь-кого, незалежно від роду діяльності, а також наявності попереднього досвіду тілесних практик чи роботи з тілесністю. Тому бодіворк достатньо безпечно можна застосовувати у роботі з широким колом людей, поєднуючи та адаптуючи цю практику до потреб широкого спектра професійної діяльності, зокрема у роботі хореографів, викладачів танцю, а також спортивних тренерів.

У зв'язку з тим, що стрес і травма мають найбільший вплив саме на нашу тілесну реальність, згідно досліджень Бесселя Ван дер Колк [10] для трансформації наслідків травми, дуже важливо працювати з тілом, що сприятиме або вирішенню проблеми, або принаймні покращить динаміку роботи зі стресом. Першою та найважливішою умовою якісного виходу зі стресу і з травмованого стану людини Пітер Левін [14] визначив неспішність, яка також є універсальним базовим поняттям психотерапії і особливо важливим в тілесно-орієнтовному підході [1].

Відповідно до цього робота з тілом і особливо форми емпіричної анатомії, метою яких є уповільнене дослідження власної тілесності та неспішна взаємодія з тілесністю іншої людини, зокрема, практика бодіворку є дуже ефективними, адже, за визначенням, вони є м'якою роботою з тілом, в основі якої лежить «слухаючий дотик» до людини, що є засадничим для цих практик. Вони дозволяють позитивно впливати на тілесний локус контролю, покращуючи спроможність людини до адаптивності та подоланні наслідків стресу і травми [12].

Назва бодіворк походить від англійського слова – *bodywork* (у перекладі з англійської «робота з тілом») і є практикою комунікації



через дотик. Як справедливо відзначають Ендрю та Валері Левін, хоча природа практичного дотику може відрізнятися формами видами та модальностями, але всі види тілесної роботи руками (як і масажу) мають потенціал передачі позитивних, заспокійливих повідомлень як тілу, так і розуму через людський дотик [13]. Цілями цієї практики є розслаблення та покращення контакту з тілом, а також тілесного усвідомлення, що, в свою чергу, полегшує і покращує динаміку будь-якої фізичної та психологічної роботи.

Варто зазначити, що «слухаючий дотик» не має на меті прикладання вуха до частин тіла партнера, з якими ми працюємо або застосування фонендоскопа. Мова про якість доторку і активне дослухання – практика до власних відчуттів у тілі через наші долоні в роботі з тілесністю партнера. Працюючи в тілесному контакті з тілом іншої людини, практика бодіворку дає можливість глибше познайомитися з власною тілесністю, невідворотно доторкнутися до власних тілесних відчуттів, помічаючи їх, а також частково сприйняти на дотик тілесну реальність іншої людини, відчуваючи реакції тіла партнера у процесі практики (зміна тону м'язів, дихання, скутості чи мобільності, навіть температури тіла, стримування певних рухів, тощо) [13].

Робота відбувається в парі, і найпростіша форма – це практика один плюс один. Тобто, коли одна людина «приймає» бодіворк (перебуває у пасивній ролі), а інша людина – його «робить» з позиції дії (перебуває в активній ролі). Також можлива адаптація бодіворку до роботи у трійках чи п'ятірках (тобто один плюс два або один плюс чотири). Тобто, одна людина «приймає», а двоє або четверо практиків одночасно скоординовано здійснюють «роботу» з тілом цієї людини разом). Проте важливо пам'ятати, що ці адаптації потрібно застосовувати вкрай обережно, адже вони активують особливості людини стосовно взаємодії з іншими, тему довіри і здатність відпускати контроль у цій взаємодії, що для людей з екстернальною локалізацією локусу контролю може призвести до травматичного досвіду або підвищення рівня стресу [2]. Тому для успішного перебігу практики, задля уникнення додаткового стресу і позитивного досвіду краще починати знайомство з практикою бодіворку з взаємодії у парах, сформувати простір довіри і безпеки у групі, запропонувати починати взаємодію з активної ролі, тримати максимально повільний темп перебігу сесії та інтенсивності взаємодії, а також збільшити тривалість взаємодії (дати запас часу на формування довіри та синхронізації). Відповідно для цих людей здатність брати участь в адаптації до роботи в трійках і п'ятірках, отримуючи пози-



тивний досвід, може бути показником успішної динаміки у роботі через зміну тілесного локусу контролю [3].

Дуже важливим аспектом цієї практики є те, що партнер, який перебуває в позиції приймання практики в пасивній ролі, залишається активним, спрямовуючи увагу в зони тіла, з якими працює партнер, спостерігаючи за відчуттями і емоціями, які виникають під час взаємодії з партнером. Таким чином, той, хто приймає бодіворк, може під час практики пропрацьовувати здатність приймати рух свого тіла, зміну своєї тілесності через зовнішню дію в ситуації довіри і безпечного процесу, маючи здатність модерувати зовнішню дію, підказуючи партнеру, як комфортно-некомфортно, приємно-неприємно, спокійно-тривожно, швидко-заповільно, надто цупко-надто вільно тощо, таким чином повертаючи інтернальність локусу контролю, що «дозволяє людині зберігати відчуття контролю над ситуацією та своїм станом», знижуючи тривожність [2].

Практика бодіворку, окрім тілесної складової і безпосередньої роботи з тілом партнера, має такі дуже важливі аспекти, як вербалізація, уважна взаємодія, а також активація поєднання кінестетичного досвіду і сфери уяви (через візуалізацію тілобудови, пошук метафор до якості та щільності доторків, візуалізація «щільності уваги» та зміни її розподілу у тілі партнера чи своєму протягом процесу практики тощо) [8].

Емпірична анатомія на сьогодні є важливою складовою процесу підготовки хореографів, викладачів танцю, спортивних тренерів і навіть акторів. Відповідно дослідження анатомії у взаємодії з іншими вже представлені в освітньому процесі і практика бодіворку збігається з наскрізним вектором цілей емпіричної анатомії. Навіть більше – приділення уваги саме анатомічному аспекту взаємодії і робота безпосередньо з тілесністю за межами протоколу терапевтичного процесу, зменшення психологізації реакцій учасників та процесу, взаємодія «тут і тепер» дозволяють підвищити адаптивність і, враховуючи аспект тілесного локусу контролю, позитивно вплинути на динаміку відновлення учасників практики бодіворку [3].

Для екологічності роботи з практикою бодіворку, перш за все, потрібно враховувати вікові та гендерні особливості у роботі в парах, в тому числі у виборі зон тіла для роботи. Наприклад, у роботі з підлітками варто враховувати аспекти особливостей пубертату, відтак можна запропонувати працювати лише з периферією тіла (від стоп до коліна, або з руками до плеча) або запропонувати попрацювати



дівчатам із дівчатами, а хлопцям з хлопцями. Якщо ж працювати з дорослими змішаними групами чоловіки-жінки, варто враховувати групову динаміку і рівень знайомства між учасниками групи, що вплине на глибину процесу сесії бодіворку (більш знайомі учасники групи, які попередньо спробували певні тілесні практики, зможуть отримати більш глибокий досвід і якісніше реалізувати пропозицію, яку робить ведучий, і навпаки, відповідно).

Бодіворк можна робити «горизонтально» на підлозі або «вертикально» стоячи чи сидячи. З огляду на рівень знайомства групи бодіворк у вертикальному положенні для групи малознайомих учасників буде легшою і більш безпечною опцією, проте, дасть меншу глибину процесу, ніж у горизонталі. Практику можна також адаптувати для людей, у яких відсутні кінцівки або якась із кінцівок, що, за згоди спробувати, може бути для них дуже позитивним, «заземлюючим» досвідом прийняття власної зміненої тілесності через роботу з їх тілом [7].

Дуже важливо, щоб умови для роботи були комфортними, щоб учасникам було тепло, адже коли тіло розслабляється – холодний простір і наявність протягів можуть негативно вплинути як на здоров'я, так і на тілесні відчуття, а замість розслаблення принести ще більшу скутість. Також важливо нагадувати учасникам приймати комфортне положення тіла – як тим, хто здійснює цю практику, так і тим, хто її приймає.

Для екологічності процесу суттєвою є неспішність, відтак, достатньо часу на знайомство, процес, завершення-інтеграцію та обговорення після, зважаючи на кількість учасників групи, для визначення тривалості частин сесії, дозволить уникнути стресу під час завершення через брак часу, що може нашкодити і негативно вплинути на сприйняття навіть позитивного досвіду сесії.

У випадку, якщо ви хочете познайомити з цією практикою клієнта у індивідуальній роботі, дуже важливо проговорювати, для чого ви пропонуєте цю практику і чому, щоб клієнт прийняв рішення свідомо і самотійно, а також озвучив, чому йому ця пропозиція відгукнулась, і який саме у нього запит у цій взаємодії. Не менш важливим у груповій роботі, незважаючи на анатомічне спрямування практики та зменшення психологізації, є прояснення запитів та очікувань учасників, озвучення правил безпеки і структури роботи на початку сесії. Зрозумілий і прозорий контракт із групою стане передумовою більш швидкого формування безпечного простору для глибшого процесу і суттєво збільшить терапевтичний ефект цієї практики.

У практиці бодіворку дихання є одним із найважливіших маркерів рівня стресу учасників. Для зменшення рівня стресу і синхроніза-



ції партнерів глибоке пов'язане дихання є дуже важливим, адже забезпечує фізіологічні процеси і більш глибокий якісний досвід практики. У зв'язку із цим, під час процесу важливо нагадувати учасникам, які перебувають і в активній, і в пасивній ролях, спостерігати за власним диханням (якщо воно завмирає, сповільниться і сфокусуватися на диханні, відмічаючи для себе, на що була реакція затримки дихання), а також нагадувати про дихання своїм партнерам [8].

Важливо дуже обережно працювати з головою і шиєю, будувати процес так, щоб був наданий час для звикання партнерів один до одного, працювати від периферії до центру, тобто від більш соціально-контактної частини нашого тіла, до більш інтимних його зон. Роботу з кожною кінцівкою краще завершувати через легке видовження.

Сесію бодіворку дуже важливо завершувати сепарацією перед зміною ролями, щоб людина, яка була в «активній» ролі, мала змогу поспостерігати за тим, як людина, яка приймала практику, рухається, інтегрує відчуття в тілі, зміну стану.

На завершенні процесу дуже важливо, щоб учасники могли проговорити власний досвід у парах, після чого у спільному обговоренні, що допоможе інтегрувати власний і спільний досвід та перенести його в когнітивну сферу, щоб він не залишився лише на рівні «приємних відчуттів в тілі», посприяти загальному процесу роботи, а також міг покращити групову динаміку, контактність і взаємодію між учасниками процесу. З досвіду, навіть один учасник групи з наявною сформованою навичкою до вербалізації тілесних відчуттів допомагає в групі опанувати цю навичку і побачити цінність та багатовекторність практики навіть протягом однієї півтора-двогодинної зустрічі бодіворку.

Зі спостережень в практиці, незалежно від віку, категорій людей, з якими працював автор статті та його колеги, під час практики бодіворку, знаходячись в «пасивній» ролі, учасники мають можливість взаємодіяти з власною тілесністю у незвичний спосіб. Адже людина, яка працює з нею в «активній» ролі дуже часто знаходить траєкторії руху, які той, хто «приймає» не використовує в своєму житті, не рухається, коли ходить, сідає чи лягає. Окрім того, що це дуже позитивно впливає і на пом'якшення «м'язового панцира» та вивільнення напруги [15], певне вивільнення суглобів, відчуття розслаблення, але і на вивчення нових рухів та «перезапуск нейромережі» мозку. Через те, що спостереження у «пасивній» ролі практика відбувається завдяки внутрішньому дозволу взаємодіяти з власним тілом, партнер додає до рухового репертуару певні нові рухи і певну нову несподівану інформацію



для тілесності, яку тіло опрацьовує [11]. У цей момент відбувається відпускання і більш глибоке розслаблення тіла, поглиблення дихання тощо, одночасно із підвищенням нейронної активності, що сприяє, в тому числі, виділенню різних гормонів, які є нейромедіаторами, зокрема, допаміну, ендорфіну і в тому числі серотоніну (баланс і інтенсивність виділення, яких залежить від тону м'язів того, хто приймає бодіворк і тривалості цієї практики, проте вони виділяються у будь-якому випадку).

Саме тому дуже часто після сесії бодіворку люди відмічають легкість, відчуття пов'язаності різних частин тіла, інтегрованості, теплоти в тілі, кращого відчуття конкретних зон тіла, з якими працював партнер, а також загальне заспокоєння, розслаблення і стан «поглиблення дихання», тобто більш глибокого пов'язаного дихання. Також, із відгуків учасників практики бодіворку, вони відзначають позитивний вплив на усвідомлення відчуття того, як в тілі можуть виникати певні емоційні переживання і що можна відчути в процесі сесії, як змінюються емоційні стани, через зміну тілесного тону, через зміну розслаблення певних груп м'язів, наприклад, в грудній клітці чи стегно-поперековому відділі хребта, чи в ногах або сідничних м'язах, чи м'язах спини [8].

Таким чином, учасники під час обговорення на завершенні сесії бодіворку встановлюють зв'язок між емоційним і тілесним станами, тобто розуміють, які почуття або які емоції знаходяться в їхньому тілі, починають їх вербалізовувати через тілесні відчуття. Це позитивно впливає на розвиток і тілесного, і емоційного інтелекту, покращує здатність помічати ці імпульси в тілі, помічати зміни емоційного стану, а також знайти власні способи впливу на емоційний стан через практику та роботу з тілом для самопідтримки [9].

Травмівні переживання супроводжуються відчуттям стиснення, важкості, холоду, нерухомості, оніміння, напруги і дискомфорту. Але, окрім травмівних відчуттів у тілі, людина має різноманітні види ресурсних відчуттів, які характеризуються як розширення, тепло, легкість, тілесний комфорт, свободу [4]. Цілеспрямоване створення ресурсних відчуттів тілі через різні тілесні практики і фіксація уваги людини на них є важливою складовою при роботі з травмою [10]. У зв'язку з цим, людський дотик і практична робота з ним є дуже потужним інструментом для покращення фізичного здоров'я та відновлення відчуття гарного самопочуття, яким послуговується людство протягом багатьох тисячоліть [13].

Висновки. Практика бодіворку – свідомою робота із затисками в тілі, знайомство і контакт зі своєю тілесністю, пропрацювання сво-



го тіла у взаємодії з іншими дозволить не тільки розширити руховий репертуар в роботі хореографів, педагогів танцю або тренерів спорту, або бути інструментом у роботі над технікою виконання, володінням рухом і роботою з розвитком можливостей тіла, але за свідомого коректного екологічного застосування допоможе у освітньому процесі й професійному розвитку.

Проте, ця практика може бути застосована широко і за межами професійного контексту мистецтва танцю, спорту чи сценічної культури, індустрії розваг та легко адаптована для потреб артпедагогів, психоедукаторів, які використовують (чи можуть використовувати) тілесні практики в своїй роботі. Це дозволить не тільки популяризувати тілесно-орієнтований підхід і тілесні практики, а й доповнити роботу новим елементом, здатним повертати і посилювати контакт із тілесністю, яка на сьогодні є ураженою. Адже повномасштабне вторгнення і порушення кордонів країни впливає на порушення меж особистості, а відтак і тілесності. Повернення до тілесних меж, усвідомлення рівнів тілесності, таких, як шкіра, фасції, м'язи, кістки і суглоби, звернення до анатомічних рівнів власного тіла через практику бодіворку сприятиме самоінтеграції через досвід власної цілісності, його проживання тілесно, спостерігаючи за змінами в диханні, за змінами стану і так далі, відчуваючи власну тілесність як плинний живий наповнений процес, звертаючись до ресурсу тілесності. Ця практика за її поширення може бути дуже важливим елементом подолання наслідків війни, формуванні резильєнтності громадян та психоемоційного відновлення українців.

Література:

1. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська та ін. ; ред.: О. Л. Вознесенська, О. М. Скар. Київ, 2017. 312 с.
2. Локус контролю як особистісний ресурс подолання стресу кваліфікованих спортсменок / С. Федорчук та ін. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 1. С. 28–34. URL: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.28-34> (дата звернення: 29.11.2024).
3. Методика діагностики тілесного локусу контролю / Т. Хомуленко та ін. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2020. № 62. С. 293–316. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2020.62.17> (дата звернення: 29.11.2024).
4. Мова Л. В. Творчість: психолого-фізіологічні виміри. Сучасний танець: шляхи творчого вдосконалення : навч. посіб. Київ, 2021. С. 15–63.
5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2128> (дата звернення: 29.11.2024).



6. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. : навч. посіб. / Л. Г. Царенко та ін. ; ред. Л. Г. Царенко. Київ : ОБСЄ, 2018. Т. 2. 240 с.
7. Рубан В. Застосування практик сучасного танцю у психоемоційному відновленні українців. *Fine art and culture studies*. 2023. № 6. С. 71–81. URL: <https://doi.org/10.32782/facs-2023-6-10> (дата звернення: 29.11.2024).
8. Рубан В., Імпульс Трансформація Платформа. Практика BodyWork для самопідтримки та психоемоційного відновлення від Віктора Рубана, 2024. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=АМу7KXDRT-Y> (дата звернення: 29.11.2024).
9. Скарп О. Тілесні практики емоційної саморегуляції як інструмент психологічної самопомогі при стресі. *Простір арт-терапії*. 2020. Т. 1, № 27. С. 58–68. URL: <https://scholar.google.com.ua/scholar?oi=bibs&cluster=15083367672306034643&btnI=1&hl=en> (дата звернення: 29.11.2024).
10. Bessel A. Van der Kolk. Body keeps the score: mind, brain and body in the transformation of trauma. Penguin Books, Limited, 2015. 464 с.
11. Feldenkrais M. Body and mature behavior: a study of anxiety, sex, gravitation, and learning. 8th ed. New York : International Universities Press Inc., 1981. 167 с.
12. Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation. Review of general psychology. 2002. Vol. 6, no. 4. С. 307–324. URL: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307> (date of access: 29.11.2024).
13. Levine A. S., Levine V. J. The bodywork and massage sourcebook. Lowell House, 1999. 336 с.
14. Levine P. A. Healing trauma: a pioneering program for restoring the wisdom of your body. Sounds True, 2005. 91 с.
15. Lowen A. Depression and the body: the biological basis of faith and reality. Penguin (Non-Classics), 1993. 320 с.



ЗМІСТ

Простір арттерапії в умовах війни (Перун М.).....	3
---	---

ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРОСТОРИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ

Віткалова В. Що відбувається з арттерапією в Україні?	
Практичні та етичні спостереження.....	5
Доцюк А. Арттерапія та нефігуративне мистецтво.	
Традиційні моделі самовираження і самодослідження.....	14
Сергієнко І. Можливості інтеграції арттерапії із системним підходом у наданні психологічної допомоги родинам	23
Фількіна Т. Світовий та вітчизняний досвід використання арттерапії в роботі з ветеранами	32

ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ, АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ ТА КЛІНІЧНІ ВИПАДКИ

Кроліковська А. Історія, техніки та приклади використання фотографії з терапевтичною метою.....	47
Масвська О. Мультиmodalний підхід в арттерапії при роботі з невизначеною втратою	66
Рубан В. Практика бодіворку для відновлення і самопідтримки в роботі майбутніх хореографів, викладачів танцю та спортивних тренерів	78



Простір арт-терапії : Зб. наук. праць / УМО, ВГО «Арт-терапевтична асоціація»; [Редкол.: Лушин П.В. та ін.] Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2024. Вип. 2 (36). 92 с.

У статтях збірника розкрито сутність арттерапії як специфічного виду психотерапевтичного діяння, окреслено сучасний досвід розвитку арт-терапевтичної практики в умовах війни в Україні та властивого арттерапії бачення людини та світу. Випуск підготовлено за результатами проведення Всеукраїнського щорічного науково-практичного семінару «Творча багатовимірність простору арттерапії», який проходив у онлайн-форматі, 10 жовтня 2024 р.

Для арттерапевтів, психологів, педагогів, психіатрів, мистецтвознавців, для всіх, хто цікавиться вітчизняним та світовим досвідом арттерапії.

The articles of the collection reveal the essence of art therapy as a specific type of psychotherapeutic action, outline the modern experience of developing art therapy practice in the conditions of war in Ukraine and the vision of man and the world inherent in art therapy. The issue was prepared based on the results of the All-Ukrainian annual scientific and practical seminar “Creative multidimensionality of the space of art therapy”, which was held in an online format on October 10, 2024.

For art therapists, psychologists, teachers, psychiatrists, art connoisseurs, for everyone who is interested in the domestic and global experience of art therapy.



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, сформувану професійну свідомість.
- Покращити суб'єктивне самопочуття та укріпити психічне здоров'я.

Навчальна програма розрахована більш ніж 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 в роботі з психосоматикою та онкохворими, драматерапія, музична терапія.*

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. Скар**, ст. н. с., к. психол. н.; **О.О. Деркач**, к. пед. наук, доц., **Л.О. Подкоритова**, к. психол. н., доц., **Л.В. Галіцина**, **Ю.Д. Гундертайло**, **В.В. Рубан**, **Ю.М. Скібицька** 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
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100078423603927>



Наукове видання

ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ

Збірник наукових праць
Випуск 2 (36)

Засновано в 2007 році

Періодичність – 2 випуски на рік

Верстка – *А.А. Миколенко*

Обкладинка – *А.А. Миколенко.*

В оформленні обкладинки використаний
малюнок *Анжели Доцюк* «Вітряний день»

Коректура та літературна редакція – *О.Л. Вознесенька,*
Т.О. Гнедкова

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

Підписано до друку 19.12.2024 р. Формат 84x108/32.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 4,83. Обл.-вид. арк. 5,35. Тираж 300 пр.

