

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ
СПРАВ**

**АРТТЕРАПІЯ
І ВІЙНА:
контексти і досвід
практичної роботи**

Коллективна монографія



Львів – 2023

УДК
ББК
К 17

*Рекомендовано до друку Вченою радою Львівського державного
університету внутрішніх справ
(Протокол №14 від 28 червня 2023 р.)*

Рецензенти:

Ковальчук З. Я. – доктор психологічних наук, професор завідувач кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ.

Підлипна Л. В. – кандидат психологічних наук, доцент, директор Івано-Франківського обласного центру практичної психології та соціальної роботи, директор Асоціації практикуючих психологів Івано-Франківської області, психолог, арт-терапевт, гештальт-терапевт.

Наукова експертиза:

Вознесенська О. Л., кандидат психологічних наук, старша наукова співробітниця, старша наукова співробітниця лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ, членкиня Ради правління ГС «Національна психологічна асоціація», президентка ВГО «Арт-терапевтична асоціація».

Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. /за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. [Колективна монографія]. Львів: К 17 ЛьвДУВС, 2023. 283с.

Колективну монографію присвячено висвітленню результатів роботи психологів з використанням арттерапевтичних технік у супроводі та надання психологічної допомоги особам, що переживають події війни в Україні.

У монографії презентовано результати використання низки арттерапевтичних технік, методів та методик, завдяки яким можна розширити професійний арттерапевтичний арсенал та інструментарій та окреслити особливості, переваги, проблеми та ризики його застосування.

Колективна монографія адресована практичним психологам, арттерапевтам, науково-педагогічним працівникам та здобувачам закладів вищої освіти, науковцям.

Усі публікації подано в авторській редакції

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА (<i>Вознесенська Олена</i>)	4
--	---

РОЗДІЛ 1.

ЗЦПЛЕННЯ МИСТЕЦТВОМ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ: СТРАТЕГІЇ РОБОТИ, МАТЕРІАЛИ, ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

КАТОЛИК Галина. Арттерапевтичні техніки і практики в роботі з кризовими клієнтами в час широкомасштабної війни росії в Україні.....	8
ВОЗНЕСЕНСЬКА Олена. Ризики та обмеження застосування арттерапії в час війни.....	37
ЛЕВУС Надія. Застосування арттерапевтичних конфронтацій у роботі з травмівними спогадами.....	57
ОДИНЦОВА Галина. Можливості казкотерапії у трактуванні клієнтських казок.....	70
АНДРУШКО Людмила, ЛЕГКА Андріана. Пошук психологічного ресурсу у кольорі в умовах воєнних дій.....	88
ЦИМБАЛА Олеся. Терапевтичні властивості глини: особливості застосування в умовах війни.....	98
БЕРЕЗОВСЬКА Лариса. Піскова терапія у роботі з втратою в умовах війни: можливості діагностики.....	112

РОЗДІЛ 2.

ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ

КАЛЬКА Наталія. Арттерапевтичний потенціал артбуку у роботі із резильєнтністю особистості у час війни: рефлексивний аналіз.....	129
ГРИЦІВ Наталія. Метафоричні карти в просторі формування успішної особистості (за результатами впровадження авторської тренінгової програми Make yourself)	148
АНДРУНИК Василь, КАЛЬКА Наталія. Особливості застосування арттерапії у віртуальній реальності у роботі з дітьми з РАС.....	159
БАРДИН Наталія. Особливості здійснення психологічного супроводження поліцейських із застосуванням засобів арттерапії в умовах воєнного стану...	173

РОЗДІЛ 3.

АРТТЕРАПІЯ ДІТЕЙ: СТАБІЛІЗАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ

АЛЕКСАНДРОВ Денис. Психологічна допомога дітям в умовах війни засобами ігрової анімації.....	193
МРАКА Наталія. Арттерапія в роботі з дітьми ВПО.....	223
УГРИН Ольга. Коли бракує слів... Арттерапія у роботі з переживанням травмівного досвіду дітей, які постраждали внаслідок війни.....	237
ЛУЦЕНКО Олена. Можливості арттерапії в супроводі дітей та підлітків в умовах війни: застосування образу руки.....	250
КРУКЕНИЦЬКА Ольга. Застосування арттерапевтичних технік у роботі з ресурсними стани у дітей з окупованих територій.	263
СКАКОВСЬКА Анастасія. Арттерапія як метод подолання страхів у дітей з онкогематологічними захворюваннями в умовах стаціонарного лікування...	273

ПЕРЕДМОВА

Арттерапія, яка є дуже потужним методом допомоги особистості, особливо в роботі з травмами, на теренах України зазнавала зневажливого ставлення як з боку фахівців, так і з боку клієнтів. Хоча в багатьох країнах світу арттерапія є визнаним методом і часто входить в систему соціального захисту та медичного страхування. 2019 року Всесвітня організація охорони здоров'я тестувала застосування мистецтва для покращення ментального здоров'я пацієнтів, а МОЗ України рекомендує арттерапію до впровадження в системі освіти та в роботі з психосоматичними розладами.

Ставлення до арттерапії в Україні змінилося з початком повномасштабного вторгнення росії в 2022 році. Адже саме арттерапія дає відповіді на виклики війни в сфері ментального здоров'я – втрата відчуття безпеки та порушення довіри до світу, підвищення тривожності; потреба в опануванні сильних почуттів та навчання саморегуляції; проблеми у спілкуванні, пов'язані з адаптацією в новому середовищі – що визнають і фахівці, які працюють в інших психотерапевтичних підходах, вдало поєднуючи свої напрацювання з образотворчими техніками та методиками арттерапії.

Водночас на цьому етапі розвитку методу має місце некоректне застосування різних понять галузі арттерапії психологами, що спотворює метод, нівелює його силу і наукову обґрунтованість, руйнує професійні стандарти, перетворює арттерапію на шоу, розваги і дозвілля. Також зауважимо і щодо непрофесійного застосування арттерапії художниками, педагогами, психологами, які не мають спеціалізованої освіти в арттерапії, що посилює ризик ретравматизації клієнтів з травмами війни.

Саме тому саме зараз так потрібна наукова література, яка містить ґрунтовні статті, що описують основні підходи до застосування арттерапії, різновиди і форми роботи, матеріали, практики і методики, які можуть використовуватися в контексті війни. Монографія «Арттерапія і війна:

контексти і практичний досвід» є своєрідною відповіддю на потреби фахівців в галузі допомоги особистості.

Арттерапія в широкому значенні (від англ. *art* – 1) мистецтво; 2) образотворче мистецтво; грец. *therapéia*, *θεραπεία* – зцілення, лікування) – це система психологічної допомоги, заснована на мистецтві та творчості і побудові та розвитку психотерапевтичних стосунків. Арттерапія – поєднує низку специфічних методів, що сприяють зціленню людини засобами мистецтва, де «зцілення» – це досягнення клієнтом цілісності – у першу чергу, психічної. Види арттерапії розрізняють через використання різних видів мистецтва з терапевтичними цілями: арттерапія у вузькому значенні (де англ. *art* – образотворче мистецтво; іноді визначається як терапія візуальними мистецтвами або образотворча терапія); танцювально-рухова терапія (*dance therapy*); драматерапія (*dramatherapy*); бібліотерапія (*creative writing*); музична терапія (*music therapy*).

Монографія містить три розділи. В першому розділі **«Зцілення мистецтвом в умовах воєнного часу: стратегії роботи, матеріали, застереження»** представлено дослідження Галини Католик, щодо динаміки особистісних змін в кризових станах учнів завдяки малюванню; Олена Вознесенська розглянула функції арттерапевта, особливості взаємодії з клієнтами, вплив метафор та застереження щодо застосування арттерапії у воєнні часи; Надія Левус описала етапи та роль арттерапії в роботі з травмічним досвідом та спогадами; Галина Одинцова аналізує сучасні тенденції застосування казкотерапії, а Лариса Березовська – діагностичні можливості піскової терапії у роботі з втратою; Людмила Андрушко та Андріана Легка розглядають вплив кольору на особистість та застосування кольоротерапії; Олеся Цимбала зосередилася на терапевтичних властивостях глини в роботі з травмічними переживаннями.

Другий розділ **«Практика арттерапії під час війни»** об'єднав напрацювання та арттерапевтичні практики в роботі з різними запитам та категоріями клієнтів: Наталія Калька обґрунтовує застосування артбуку у

психокорекційній та психотерапевтичній роботі психолога; Наталія Гриців презентує можливості ефективного використання асоціативних метафоричних карт в тренінговій роботі, спрямованій на досягнення особистісних успіхів; Наталія Бардин описує арттерапію в роботі з поліцейськими та членами їхніх сімей; Василь Андруник та Наталія Калька описують застосування віртуальної реальності та новітнього виду арттерапії – медіа-арттерапії – для допомоги людям з аутизмом.

В третьому розділі монографії **«Арттерапія дітей: стабілізація та відновлення»** представлено застосування арттерапевтичних практик в роботі з дітьми, а саме: Денис Александров узагальнив досвід використання ігротерапії в умовах обмеженого простору укриттів; Наталія Мрака ділиться своїм досвідом роботи з дітьми ВПО та авторською методикою «Місто ліхтарів»; Ольга Угрин описала перші етапи роботи з дитиною, яка переживає травму внаслідок воєнних дій; Олена Луценко навела низку арттерапевтичних методик із застосуванням образу руки, які можна використовувати в супроводі дітей та підлітків в умовах війни; Ольга Крукеницька наводить схему арттерапевтичної програми для дітей з окупованих територій задля покращення їх психоемоційного благополуччя; Анастасія Скаковська досліджує вплив арттерапії на подолання страхів у дітей з онкогематологічними захворюваннями в умовах стаціонарного лікування.

Отже, в монографії представлено все різнобарв'я застосування арттерапії з дітьми та дорослими з різними типами запитів. Сподіваємося, що книга буде не просто цікавою, а стане у нагоді практикам, які зараз в умовах війни працюють на відновлення психічного здоров'я українців.

Олена Вознесенська,
старша наукова співробітниця лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ, членкиня Ради правління ГС «Національна психологічна асоціація», президентка ВГО «Арт-терапевтична асоціація», кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця.

РОЗДІЛ 1.

ЗЦІЛЕННЯ МИСТЕЦТВОМ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ: СТРАТЕГІЇ РОБОТИ, МАТЕРІАЛИ, ЗАСТЕРЕЖЕННЯ



Католик Галина,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
Інституту управління, психології та безпеки
Львівського державного університету внутрішніх справ
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2169-0018>

АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ І ПРАКТИКИ В РОБОТІ З КРИЗОВИМИ КЛІЄНТАМИ В ЧАС ШИРОКОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ РОСІЇ В УКРАЇНІ (результати емпіричного дослідження 2022 року)

Анотація. Публікація містить результати дослідження динаміки особистісних змін в кризових станах учнів при застосуванні образотворчої діяльності. Представлено якісний аналіз проєктивних методик «Малюнок сім'ї», «Малюнок дерева», а також кількісний та якісний аналіз результатів авторської анкети «Моє ставлення до творчості». У результаті проведеного дослідження наведено обґрунтування використання на практиці методик арттерапії з кризовими клієнтами та особливостей прояву установки «малюю, коли думаю» у порівнянні з установкою «малюю, не задумуючись».

Ключові слова: війна, кризовий клієнт, арттерапія, арттерапевтичні техніки, малюнок.

Abstract. The publication contains the results of a study of the dynamics of personal changes in pupils' crisis states when applying art therapy techniques. A qualitative analysis of the projective methods «Family drawing», «Tree drawing», as well as a quantitative and qualitative analysis of the results of the author's questionnaire «My attitude to creativity» is presented. The results of the conducted research provide justification for the practical use of art therapy techniques with crisis clients and the features of the manifestation of the attitude «I paint when I think» in comparison with the attitude «I paint without thinking».

Key words: war, crisis client, art therapy, art therapy techniques, drawing.

Вступ. Нестабільний розвиток сучасного соціуму, спричинений первинно пандемією та в подальшому війною, яка розпочалась 24 лютого

2022 року широкомасштабним втручання російського війська на терени України попри загрози життєдіяльності кожного громадянина держави включає в себе соціально-економічні негаразди, відсутність впевненості в завтрашньому дні, призводить до зростання насилля у суспільстві та соціумі, феномену масового біженства та бродяжництва. Все це частіше спонукає до виникнення і розвитку в кожній особистості незалежно від віку тривожних станів. Поза тим протягом життя кожна людина стикається з частими переживаннями іншої негативної модальності, що, у свою чергу, провокує надмірно високий рівень тривожності, яка впливає на становлення, зокрема, юної особистості та її розвиток.

Під час роботи із тривожними станами у дорослих та дітей, використовуються різноманітні методи та прийоми. Проте до них не належать поради на кшталт: прогулятися парком, випити заспокійливе, змінити обстановку. До них належить робота з причинами тривоги, які знаходяться глибоко всередині підсвідомості, та які вимагають зусиль аби з ними «зустрітися». Саме тому при роботі з тривожними станами застосовують когнітивно-поведінкову терапію, психоаналіз, гештальт-терапію та інші психотерапевтичні методи.

Останнім часом у роботі з тривожними станами доволі активно почали використовувати також арттерапію та арттерапевтичні методики. Методики арттерапії своєю простотою у використанні з ненав'язливістю та екологічністю дозволяють працювати з тривожними станами особистості та досягати високих терапевтичних результатів.

Ми маємо чималі здобутки у напрямку арттерапії та психотерапевтичного впливу, які напрацьовані як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями, зокрема це: Дж. Аллан, М. Бетенскі, О. Вознесенська, С. Вільтшіре, Д. Вуд, Р. Гудман, Т. Делі, Дж. Дубовський, К. Еванс, Д. Енлі, Е. Кейн, К. Кейз, Н. Калька, З. Ковальчук, О. Львов, Е. Крамер, В. Назаревич, Л. Маркус, Д. М. Наумбург, Г. Одинцова, Л. Пардоу, Л. Підлипна, О. Постальчук, Д. Пейслі, Л. Селфі та ін.

Виклад основного матеріалу. Виходячи з актуальності теми **об'єктом** дослідження означено динаміку особистісних змін в осіб у кризових станах.

Предмет дослідження – динаміка особистісних змін в осіб юнацького віку в кризових станах при застосуванні арттерапевтичних методик та практик (на прикладі дослідження учнів 10-х класів в процесі дистанційного навчання під час широкомасштабної війни росії в Україні).

Робочими гіпотезами дослідження були припущення, що

- використання на практиці методик арттерапії може бути ефективним в процесі роботи з кризовими клієнтами;

- ймовірно, що показники установки «малюю, коли думаю» будуть мати вищі показники «задоволеність життям», аніж в установки «малюю не задумуючись».

Для дослідження кризових станів досліджуваних використано такі методики: проєктивна методика «Малюнок сім'ї», проєктивна методика «Малюнок дерева», авторська анкета «Моє місце в системі творчості», Шкала задоволення своїм життям SWLS та опитувальник ТІРІ.

Опис вибірки дослідження: у дослідженні взяли участь 42 особи, а саме учні 10 класу віком від 15 до 16 років. Дослідження проводилося в індивідуальному режимі, враховуючи умови детального аналізу діагностики з використанням арттерапевтичних методик, а також умов дистанційної та змішаної форм навчання та дослідження у час війни.

Мета дослідження – вивчення міжособистісних стосунків учнів (від 15 до 16 років), які опинились в кризовому стані (а саме на дистанційному та змішаному навчанні під час, первинно, пандемії та перетікання її у війну) та перебувають у кризі пубертату.

Ставлення досліджуваного до сім'ї та стосунків в сім'ї.

Емпіричне дослідження включало аналіз малюнків учнів проєктивної методики «Малюнок сім'ї». Ця методика дає змогу дізнатися ставлення досліджуваного до сім'ї та стосунків в ній, яке місце він/вона займає в сім'ї чи комфортно йому/їй.

У психотерапії ми часто зустрічаємось із ситуаціями, коли клієнт не хоче розповідати про свою сім'ю, сімейні стосунки, те як він почувається і як ставиться до своєї сім'ї. Власне тут на допомогу прийде ця методика, яка розблоковує те, що знаходиться в підсвідомості клієнта або досліджуваного та те, що при вербальній розповіді він можемо контролювати, робити її вибірковою або ж прикрасити. Проте слід пам'ятати, що ця методика показує лише суб'єктивне ставлення того, хто малює, до сім'ї, як він бачить стосунки в сім'ї між ним та батьками братами, сестрами тощо.

Для проведення діагностики за методикою потрібен аркуш формату А4, кольорові олівці, фарби, фломастери, пастелі або інші матеріали для малювання. Далі досліджуваним дається інструкція: «Намалюй свою сім'ю». Важливо не давати ніяких додаткових пояснень, якщо досліджуваний питає, наприклад, «чи потрібно малювати дідуся, бабусю, брата, тітку, котика». Ми не повинні давати підказок чи відповідати «так» або «ні», «тих персонажів малюй, а тих ні» або ж запитувати, наприклад, «чи ти вважаєш кота своєю сім'єю?». Натомість необхідно дати інструкцію «намалюй свою сім'ю так, як ти хочеш». Також важливо дати закінчити малюнок і не квапити. Під час малювання психологу потрібно спостерігати за динамікою роботи досліджуваного та робити нотатки: який персонаж першим зобразили на малюнку, занотовувати деталізацію – чітко промальовані очі, одяг тощо; чи були стирання намальованого; прослідковувати емоційний фон під час малювання, проте робити це так аби не відривати та не заважати процесу досліджуваного. Після того, як малюнок буде домальований, потрібно поспілкуватися, задати уточнюючі питання, до прикладу: «Кого ти зобразив/ла на малюнку?», «Розкажи про них, що вони роблять?» тощо. Якщо є фоновий малюнок гори, будинок – варто спитати про них. Слід звертати увагу на тих персонажів, які викликають у досліджуваного позитивні чи негативні емоції, тих кого не зобразили або кого стирали, хто намальований на відстані. Важливий розмір персонажів, будова та пропорції тіла, наявність травм, їхній

емоційний стан, що вони роблять, чи сім'я зображена разом чи на відстані. Важливі також кольори, які використовувалися при малюванні, також чи малюнок був намальований лише олівцями чи у поєднанні з фломастерами чи іншими художніми матеріалами. Яким є натиск на папері? Чи є він сильний, який «відбивається» на зворотній стороні малюнку? Чи він є присутній по всьому малюнку, відсутній або відчувається лише на окремих персонажах?

Наведемо приклади малюнків досліджуваних (див. Рис. 1; Рис. 2; Рис. 3):



Рис. 1. Малюнок сім'ї, приклад № 1



Рис. 2. Малюнок сім'ї, приклад № 2

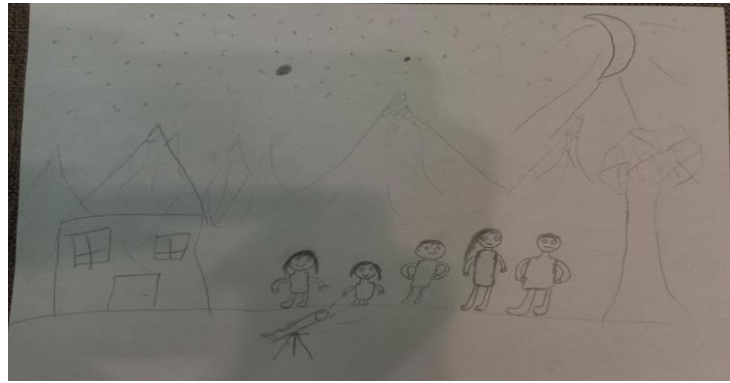


Рис. 3. Малюнок сім'ї, приклад № 3

Отже, порівнюючи малюнки досліджуваних, ми виділили 5 провідних стосункових та емоційних ліній:

1. Сприятлива сімейна ситуація. 22% досліджуваних зобразили на малюнку всіх членів сім'ї, які були розміщені один біля одного або трималися за руки. На малюнках прослідковувалась спільна діяльність усієї сім'ї, малюнок сім'ї у горах, сімейні прогулянки.

Проте багато малюнків намальовано простим олівцем без кольорового забарвлення. Це може свідчити про те, що досліджувані перебували у поганому настрої або зображали на малюнках бажані моменти відпочинку усією сім'єю за межами будинку чи квартири.

2. Емоційне відчуження Деякі досліджувані малювали лише себе або відокремлювали себе від інших членів сім'ї. Такі малюнки свідчать про емоційне відчуження, конфліктність у родині, між членами сім'ї, низький рівень емоційного контакту між членами сім'ї.

3. Зображення своєї майбутньої сім'ї може свідчити про те, що досліджуваний задумується про подальше життя окремо від батьківської сім'ї, хоче почати жити окремо, сепаруватись. Або це може свідчити про те, що досліджуваний хоче втекти чи вирватися з-під батьківського контролю.

4. Ознаки тривожності. Під час малювання у досліджуваних не прослідковувалися лінії із надто сильним натиском, які перебивалися на іншу сторону малюнка. Проте, помітно акцент на деталях, які чітко промальовувалися. Деякі із цих деталей були заштриховані. Більшість

малюнків були похмурими, ніхто не посміхався вирази обличчя були нейтральними.

5. Відчуття неповноцінності. Маленькі фігурки свідчать про невпевненість молодого людини у собі, низький рівень емоційного контакту, що може провокувати емоційну залежність, неповноцінність, порушення сімейних відносин, потребу у захисті та турботі.

Дослідження відношення юнаків до себе.

Для того аби визначити ставлення старшокласника до себе в дослідженні обрано проєктивну методику «Малюнок дерева». Дослідження проводилося в індивідуальному режимі.

Метою дослідження було визначення ставлення досліджуваного до себе та характер взаємовідносин з оточенням шляхом аналізу тематичних малюнків досліджуваних. Наведемо приклади малюнків (див. Рис. 4).

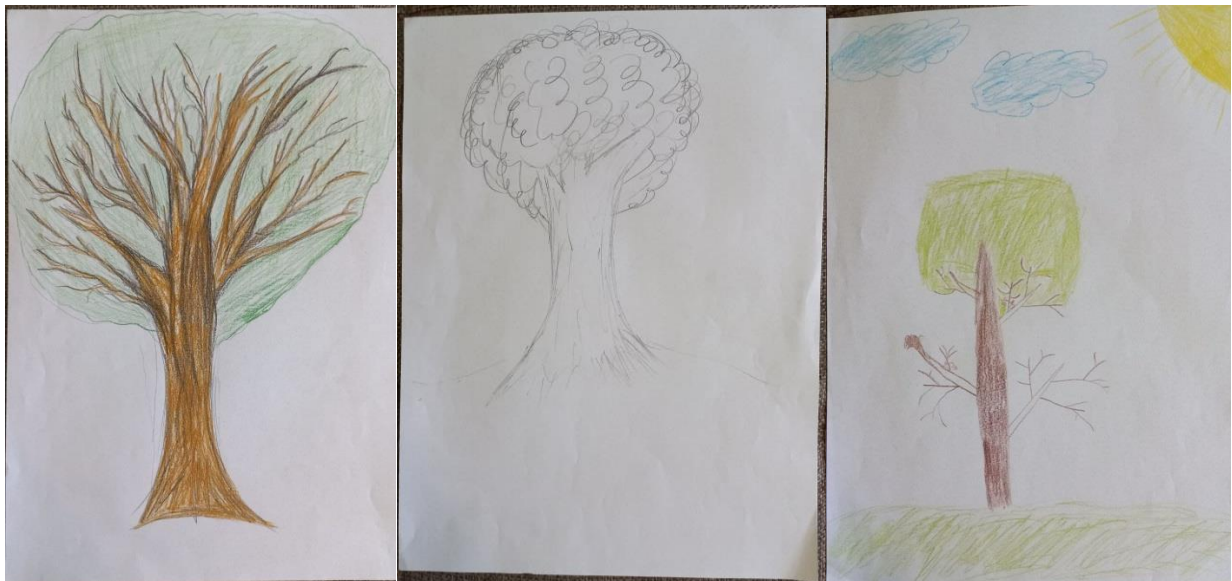


Рис. 4. Малюнок дерева, приклад №1, №2, №3

Аналіз малюнків за проєктивною методикою «Малюнок дерева»

Колір. Забарвлення малюнка розповідає про емоційний та інтелектуальний стан. Більшість малюнків (52%) було намальовано та розфарбовано стандартними кольорами: коричневим, зеленим, жовтим та голубим, що демонструє стабільний емоційний стан досліджуваних. 42% досліджуваних малювали сірим кольором – це може свідчити про те, що

досліджувані перебували у пригніченому настрої або у них спостерігається низький рівень інтелекту та можливі проблеми з пам'яттю.

Розмір дерева. Відображає відчуття власної цінності та значущості. 76% досліджуваних зобразили велике, більш ніж 2/3 аркуша, дерево – впевненість в собі, сповнення енергії та повнота життя. 9% досліджуваних зобразили маленьке дерево – відчуття непотрібності, почуття незначущості, що призводить до невпевненості в собі та низької самооцінки. 14% досліджуваних створили могутнє зображення дерева – внутрішня розкутість, впевненість в свої діях та свобода.

Розміщення дерева на аркуші. 4% досліджуваних розмістили дерево праворуч – тісний зв'язок з батьком. 90% досліджуваних розмістили зображення у нижній частині аркуша, що свідчить про «приземленість» та життя сьогоднішнім днем (що є позитивною тенденцією у час війни).

Стовбур. Символізує внутрішній потенціал та стержень. Прямий і рівний стовбур зобразило 64% досліджуваних, що свідчить про їх впевненість в собі, розсудливість, спокійність, відповідальність та надійність. Стовбур закритий зверху зображений у 33% досліджуваних та може свідчити про несформованість абстрактного мислення та імпульсивність, нестриманість.

Форма стовбура. Стовбур у вигляді моркви гострим кінцем до верху (який намалювали 33% досліджуваних) – свідчить про дитячість у поведінці та інфантильність. Дерево роздвоєне від стовбура намалювали 57% досліджуваних, для них родинні зв'язки є дуже цінними та значимими, вони ними дорожать. 9% досліджуваних намалювали стовбур розчепленим у верхній частині, який явно розходить від середини – свідчить про наявність установок та інтересів, між якими важко зробити вибір тому, що присутнє бажання зберегти і те і те.

Тип дерева: 100% досліджуваних зобразили листяне дерево, що свідчить про нормальні, доброзичливі стосунки з оточуючими.

Крона – енергетичний потенціал. Крона, що схожа на хмару (23% досліджуваних), свідчить про високий рівень самоконтролю та вимогливості до себе, обережності та прискіпливості у роботі. Замкнутий силует крони (28% досліджуваних) свідчить про обмежене коло спілкування, яким досліджений задоволений. Яблука на дереві намальовані у 2% досліджуваних. Вони характеризують досліджуваного, як пунктуального, точного, спостережливого та того, який прагне отримати визнання оточуючих. Також можна констатувати, що для досліджуваного є важлива результативність у своїй роботі.

Гілки. Гілки «на всі боки» (14% досліджуваних) – невпевненість у собі, пошук підтримки в оточуючих, різностороння спрямованість, пошук себе та самоствердження. Відсутність гілок у 3% досліджуваних свідчить про те, що є певні труднощі у встановленні контакту з оточуючими. Гілки спрямовані вгору (10% досліджуваних) свідчать про прагнення до зростання, пошуку чогось нового, удосконалення та влади.

Листя. 8% досліджуваних намалювали дерева без листя або з декількома листками. У такому випадку прослідковуються труднощі у спілкуванні. Відсутність листя може свідчити про те, що досліджуваний не вміє спілкуватися або має труднощі із встановленням контакту з оточуючими.

Дупло. 23% досліджуваних намалювали дупло. Це свідчить про пережиття неприємних досвідів, які залишили свій слід або про перенесені операції, травми.

Сонце. Зображене праворуч (4% досліджуваних), являє собою стосунки з батьком, його авторитет та вплив (тиск) на досліджуваного. 9% досліджуваних зобразили сонце ліворуч, що демонструє стосунки з матір'ю, її авторитет вплив та тиск.

Хмаринки. 4% досліджуваних намалювали хмаринки ліворуч, що свідчить про втрату контакту з матір'ю. Це може проявлятися у відсутності її виховного впливу або низький емоційний зв'язок з досліджуваним. Суцільні

хмаринки: 9% досліджуваних відчують порушення емоційного контакту з батьками. Не відчувається виховних впливів, турботи зі сторони батьків. Причиною може бути їхня відсутність через роботу за кордоном, через воєнні події, коли батьки знаходяться у виснаженому емоційному стані або перебувають на фронті.

Отже, можна констатувати, що у більшості досліджуваних нормальні стосунки з оточуючими, проте коло спілкування обмежене та чітко визначене. Потреба у спілкуванні задовольняється і відповідає нормі не у всіх досліджуваних. Є певні труднощі у встановленні контакту з оточуючими та вмінні спілкуватися. Щодо ставлення досліджуваних старших школярів до сім'ї, то тут можна зробити висновок про те, що деякі досліджувані мають труднощі у спілкуванні з батьками та взаємодією з ними. У малій кількості досліджуваних відчутний авторитет, тиск з боку батька або матері, що для цього віку є в межах норми, враховуючи сепараційні процеси, а також особливості перебування у суспільній системі, яка знаходиться у тривалій війні, а частина території вітчизни є під окупацією.

Авторська анкета на тему: «Моє місце в системі творчості» була створена аби отримати інформацію стосовно використання арттерапії у повсякденному житті у час жахливих військових подій на території України. Питання були спрямовані на те, щоб дізнатися чи досліджувані мають стосунок до мистецтва та малювання звичайних «закарлючок» у своєму блокноті чи на полях у робочих записах. По «закарлючках», які ми малюємо, можна дізнатися багато несвідомої інформації про досліджуваних. Також анкета була спрямована на те, щоб поглянути чи можуть досліджувані через малювання полегшити або покращити свій емоційний стан, розслабитися, забути на деякий час у процесі, надати собі допомогу, навіть не підозрюючи цього.

Текст анкети «Моє місце в системі творчості» та опрацьовані результати пропонуються нижче.

Серед досліджуваних було 69% дівчат і 31% хлопців.

На четверте питання, а саме: «*Чи малюєте Ви не задумуючись?*», були отримані такі відповіді (Рис. 5).

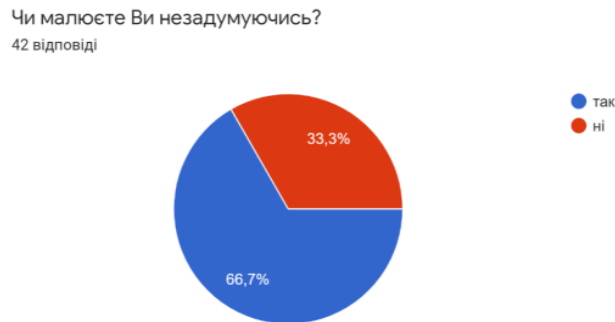


Рис. 5. Розподіл відповідей на питання «*Чи малюєте Ви не задумуючись?*»

Можна спостерігати, що 66,7% досліджуваних малюють не задумуючись, що може свідчити про наявність думок або переживань, які їх тривожать та які вони відсувають на другий план, витісняють через трагічність переживань військових подій. Спонтанні малюнки – це ніби наше внутрішнє Я, наші приховані емоції.

На п'яте питання анкети, а саме: «*Що саме Ви малюєте?*», були отримані такі відповіді (Рис. 6).

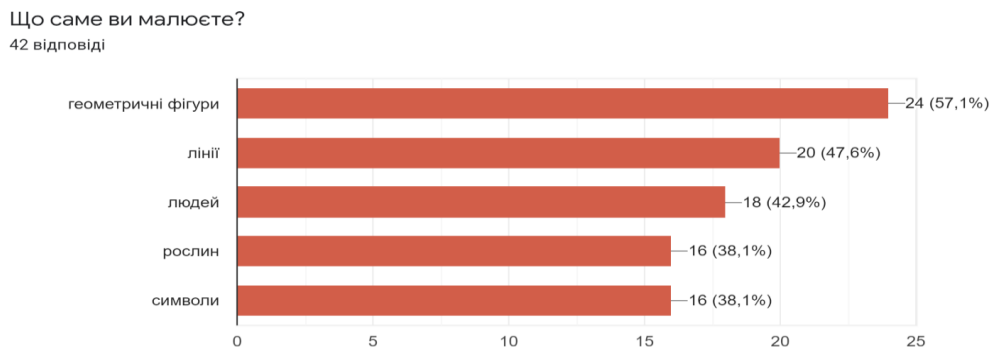


Рис. 6. Розподіл відповідей на питання «*Що саме ви малюєте?*»

Варіант «геометричні фігури» обрали 57,1% досліджуваних. Це може свідчити про те, що проблема чи ситуація, яка їх турбує чітко сформована, проте вони не знають, як її вирішити. Проблема поки має контури, які з'єднані з усіх сторін. «Лінії» обрали 47,6% досліджуваних – це може свідчити про те, що у них не має чіткої картини. «Люди» та «Символи» – це підтримка, пошук того, що може допомогти, того, на що можна покластися,

або певних якостей, які були б допоміжними. «Рослини» (38,1% досліджуваних) – як почуття прекрасного, тендітного, а також може символізувати прохання про турботу, що посилюється під час ситуації загроз.

На шосте питання, а саме: *«Чи надаєте Ви змісту своєму малюнку?»*, були отримані такі результати (Рис. 7).

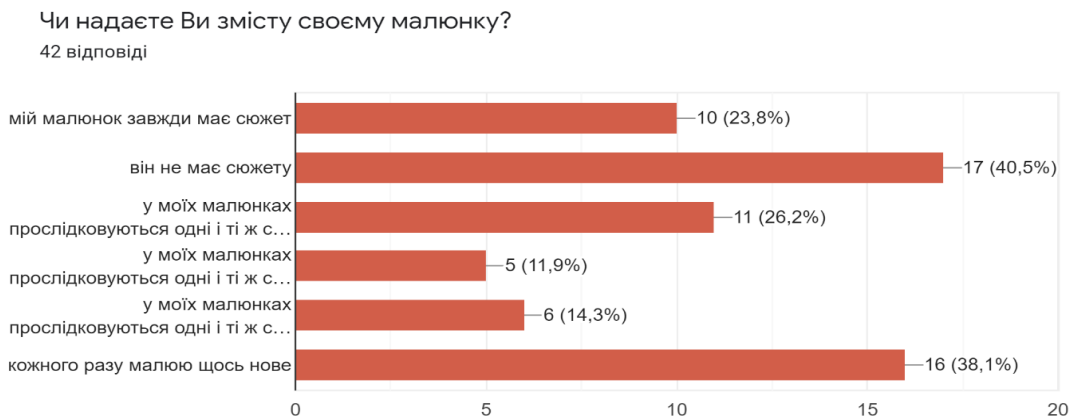


Рис. 7. Розподіл відповідей на питання «Чи надаєте, Ви змісту своєму малюнку?»

Із відповідей на це питання можна з'ясувати, чи сильний вплив має ситуація (ситуація війни) на життя. Визначити це можна по тому, чи має вона сюжет, наскільки він складний чи простий, наскільки людина зациклюється на ньому. У даній вибірці найчастіше малюнок не має сюжету. На другому місці «кожного разу малюю щось нове».

На сьоме питання, а саме: *«Персонажі яких Ви малюєте вигадані чи реальні?»*, були отримані такі результати (Рис. 8).

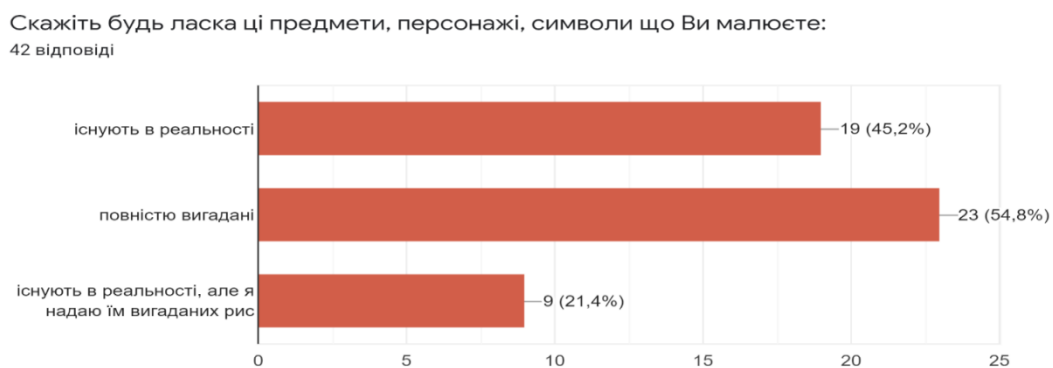


Рис. 8. Розподіл відповідей на питання «Персонажі яких, Ви малюєте вигадані чи реальні?»

Це питання дозволяє з'ясувати, наскільки проблема/подія є реалістична та наскільки здається складною у своєму вирішенні, подоланні. Таке собі присвоєння їй чогось такого, що зробить її ще складнішою. Найчастіше це «повністю вигадані персонажі».

На восьме питання анкети, а саме: **«Ви замальовуєте те, що намалювали?»**, були отримані наступні результати (Рис. 9).

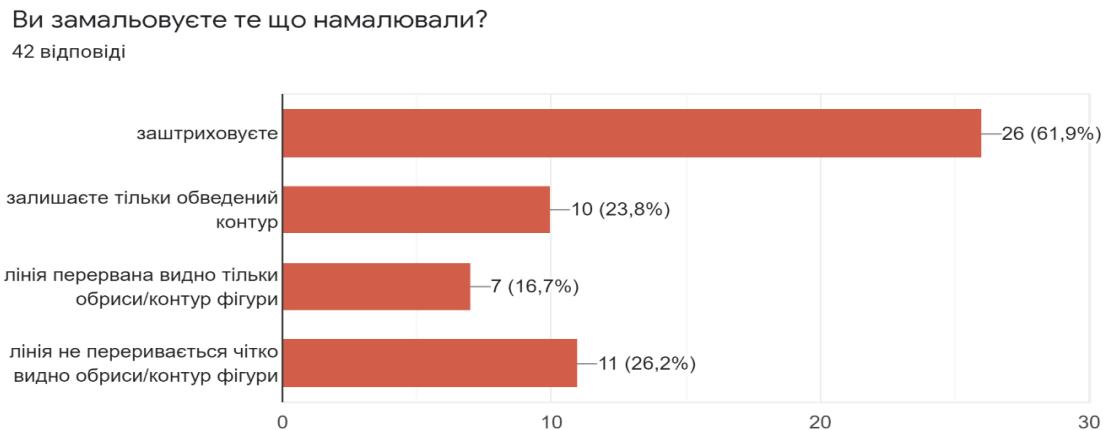


Рис. 9. Розподіл відповідей на питання «Ви замальовуєте те що намалювали?»

Це питання дає розуміння того, наскільки ми стресуємо, переймаємося, напружуємося, стаємо тривожні, агресивні. Іншими словами, скільки своїх сил ми витрачаємо. Значимими відповідями були «заштриховуємо».

На дев'яте питання анкети, а саме: **«Яким матеріалам надаєте перевагу у малюванні?»**, були отримані такі результати (Рис. 10).



Рис. 10. Розподіл відповідей на питання «Яким матеріалам надаєте перевагу у малюванні?»

«Олівці» – можуть свідчити про потребу в опорі. «Ручка» – про страх емоцій. «Фарби» викликають спонтанність у роботі, вони допомагають більше проявити емоцій, дослідити свої емоції, переживання. «Фломастери» – про контроль та рамки, які людина сама собі встановлює. Найбільш значимими відповідями були «олівці», тобто спостерігається нагальна потреба в опорі.

На десяте питання, а саме: **«Ви використовуєте один матеріал чи декілька?»**, були отримані такі результати (Рис. 11).

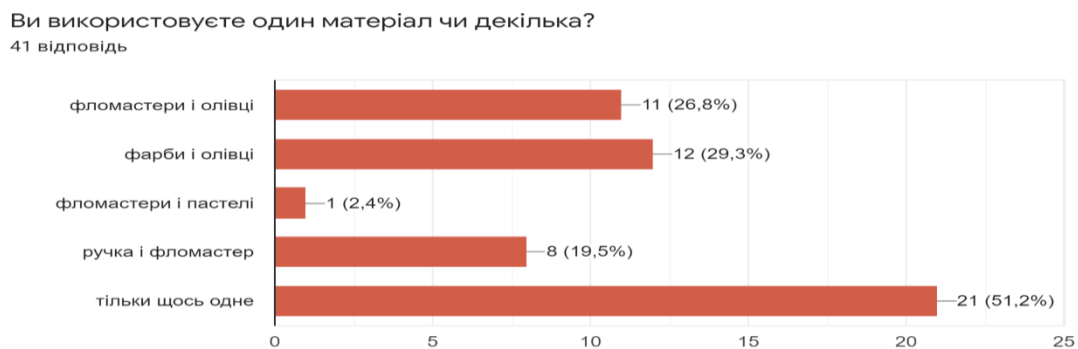


Рис. 11. Розподіл відповідей на питання «Ви використовуєте один матеріал чи декілька?»

Поєднання матеріалів дає змогу побачити, що потребує, від чого відгороджується або дистанціюється особа, чого замало, а чого забагато, над чим потрібно задуматися. Панівною відповіддю було «один матеріал».

На одинадцяте питання анкети, а саме: **«Коли Ви малюєте, Ви робите це в окремому місці чи у робочих матеріалах основної діяльності?»**, були отримані наступні результати (Рис. 12).

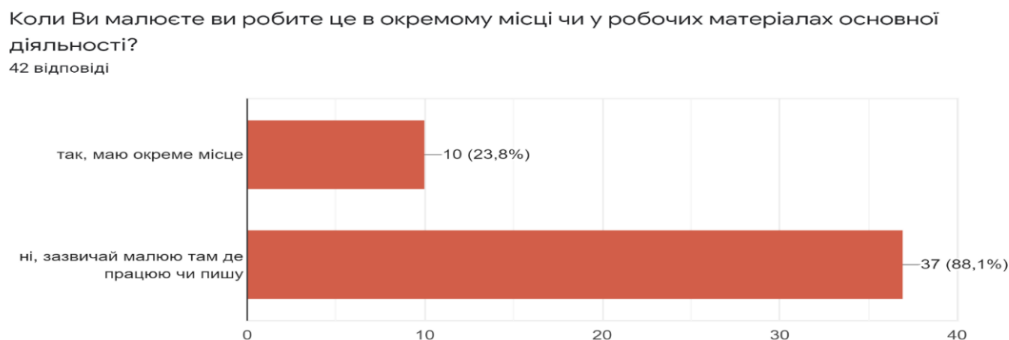


Рис. 12. Розподіл відповідей на питання «Коли Ви малюєте ви робите це в окремому місці чи у робочих матеріалах основної діяльності?»

23,8% досліджуваних мають окреме місце для малювання, а 88% зазвичай малюють під час роботи.

На дванадцяте питання анкети, а саме: *«Коли у Вас є окреме місце для малювання, прошу вказати, що це»*, були отримані такі результати (Рис. 13).

Коли у Вас є окреме місце для малювання прошу вказати що це:
41 відповідь

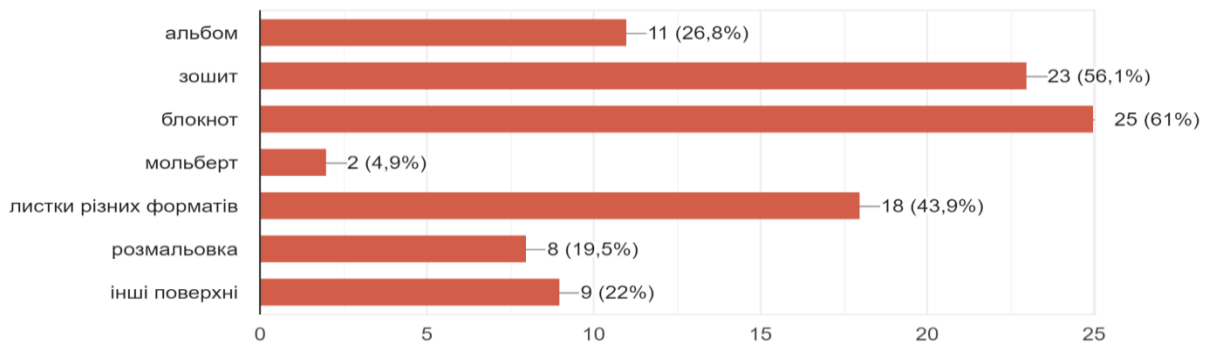


Рис. 13. Розподіл відповідей на питання *«Коли у Вас є окреме місце для малювання прошу вказати що це»*

«Мольберт» (4,9% досліджуваних) та «інші поверхні» (22% досліджуваних) використовуються для більш творчих завдань. 61% досліджуваних мають спеціальний «блокнот» для малювання. Це свідчить про те, що малюють вони часто. 56% досліджуваних малюють в «зошиті», це може бути пов'язано з їхньою основною діяльністю. «Альбом» використовують 26,8% досліджуваних та на «листочках різних форматів» – 43,9% досліджуваних. «Розмальовку» використовують 19,5% досліджуваних, частіше – для відпочинку та розвантаження.

На тринадцяте питання, а саме: *«Чи поза основною роботою є речі, які Ви любите робити з нижчеперелічених?»*, були отримані такі результати (Рис. 14).

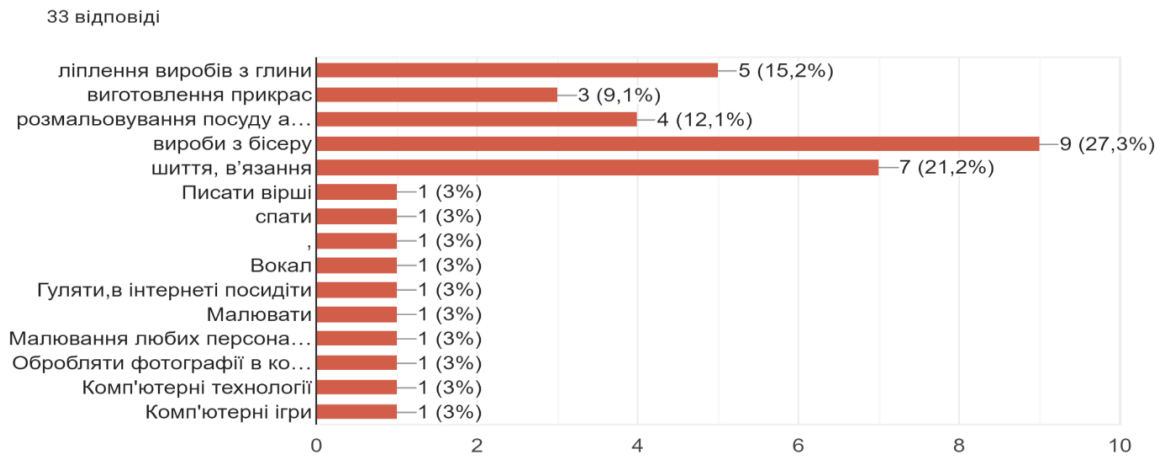


Рис. 14. Розподіл відповідей на питання «Чи поза основною роботою є речі, які Ви любите робити з нижчеперелічених?»

27,3% досліджуваних роблять «вироби з бісеру»; 15,2% займаються «ліпленням виробів з глини»; 12,1% – «розмальовуванням посуду», а 21,2% – «шиттям та в'язанням».

Отже, можна сказати, що учні знайшли для себе ручні заняття для розвантаження та зняття напруги та страху, а відтак є зосереджені, витривалі, спокійні, вміють довго концентруватися на одному заняття, терплячі, креативні та створюють щось нове. Такі форми сублімації під час війни є найбільш прийнятними для компенсації екзистенційної кризи.

На чотирнадцяте питання анкети, а саме: «**Як часто Ви малюєте або робите інші творчі речі?**», були отримані такі результати (Рис. 15).

Як часто Ви малюєте, або робите інші творчі речі?
42 відповіді

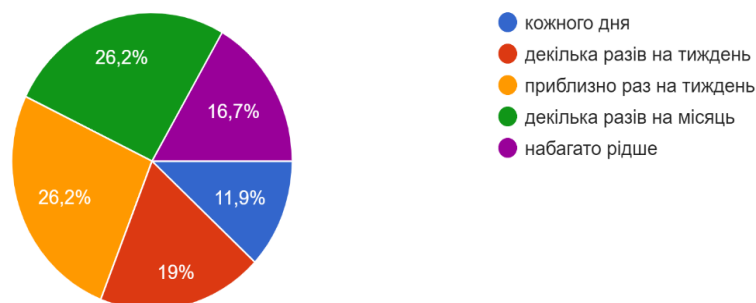


Рис. 15. Як часто Ви малюєте, або робите інші творчі речі?

11,9% досліджуваних малюють або роблять творчі речі «кожного дня»; 19% – «декілька разів на тиждень»; 26,2% – «приблизно раз на тиждень»; 26,2% – «декілька разів на місяць»; 16,7% – «набагато рідше».

На п'ятнадцяте питання анкети, а саме: **«Як Ви почуваетесь під час малювання?»**, були отримані такі результати (Рис. 16).

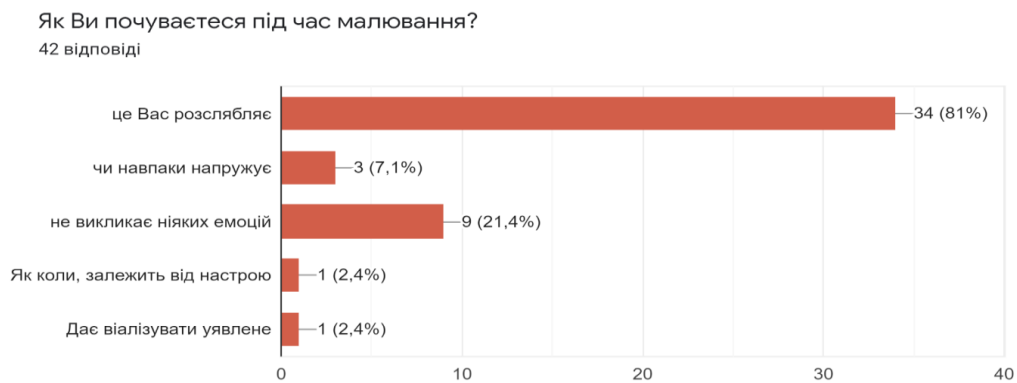


Рис. 16. Розподіл відповідей на питання «Як Ви почуваетесь під час малювання?»

Під час малювання 81% досліджуваних розслабляються. У 21,4% досліджуваних малювання не викликає ніяких емоцій. Відчувають напруження під час малювання 7% досліджуваних.

На шістнадцяте питання анкети, а саме: **«Які емоції Вас спонукають до малювання?»**, були отримані такі результати (Рис. 17).



Рис. 17. Розподіл відповідей на питання «Які емоції Вас спонукають до малювання?»

Для того аби «покращити настрої/самопочуття» 68% досліджуваних вдаються до малювання. 31,7% «розпочинаю малювати, коли мені сумно»,

покращуючи свій стан за допомогою малювання. 22% досліджуваних малюють, коли щасливі та 7,3% «коли я розлючений» аби покращити свій стан та виплеснути те, що накопичилося.

На сімнадцяте питання анкети, а саме: **«Як Ви себе відчуваєте після завершення малювання?»**, були отримані такі результати (Рис. 18).

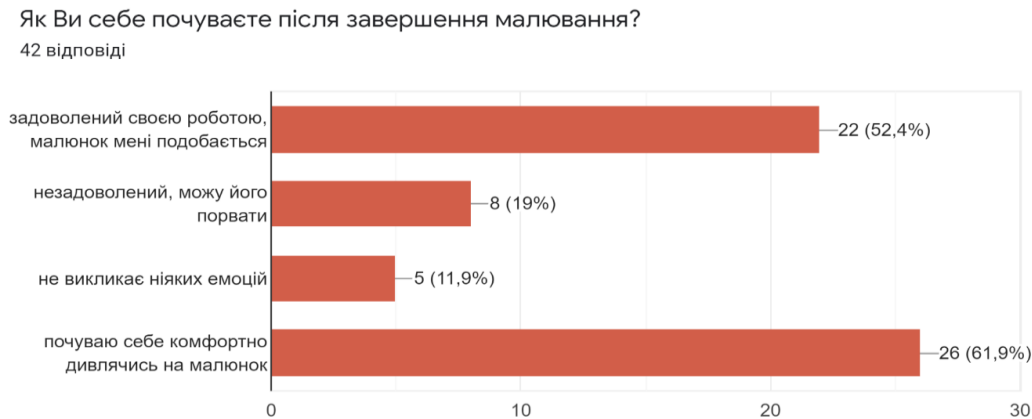


Рис. 18. Розподіл відповідей на питання **«Як Ви себе відчуваєте після завершення малювання?»**

Після завершення малювання 52,4% досліджуваних залишаються «задоволеними своєю роботою, малюнки їм подобаються», 61,9% – «дивлячись на малюнок відчувають себе комфортно», а 19%, навпаки, «не задоволені, можуть його порвати». Тут можна зібрати багато інформації стосовно того, чому малюнок не подобається, що саме, чи можна це якось змінити, щось забрати або додати. Що можна зробити аби його покращити. 11,9% досліджуваних не відчувають ніяких емоцій, дивлячись на свій малюнок. Тут теж потрібно проаналізувати із чим це пов'язано.

На вісімнадцяте питання анкети, а саме: **«Ваш улюблений колір?»**, були отримані такі результати (Рис. 19).

Ваш улюблений колір?

42 відповіді

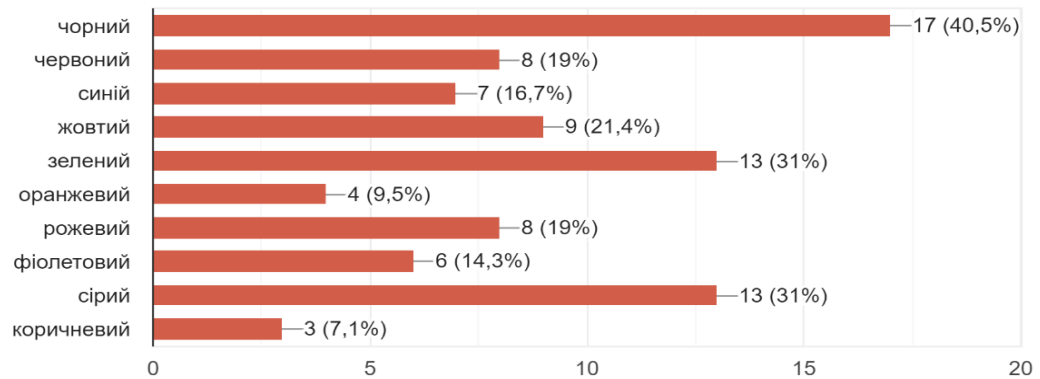


Рис. 19. Розподіл відповідей на питання «Ваш улюблений колір»

40,5% досліджуваних обрали «чорний» колір як улюблений; 19% – «червоний»; 16,7% – «синій»; 21,4% – «жовтий»; 31% обрали «зелений»; 9,5% – «оранжевий»; 19% – «рожевий»; 14,3% – «фіолетовий»; 31% – «сірий» та 7,1% обрали «коричневий».

На дев'ятнадцяте питання анкети, а саме: **«Які кольори Ви найчастіше використовуєте при малюванні?»**, були отримані такі результати (Рис. 20).

Які кольори Ви найчастіше використовуєте при малюванні(можна обрати декілька варіантів)
42 відповіді

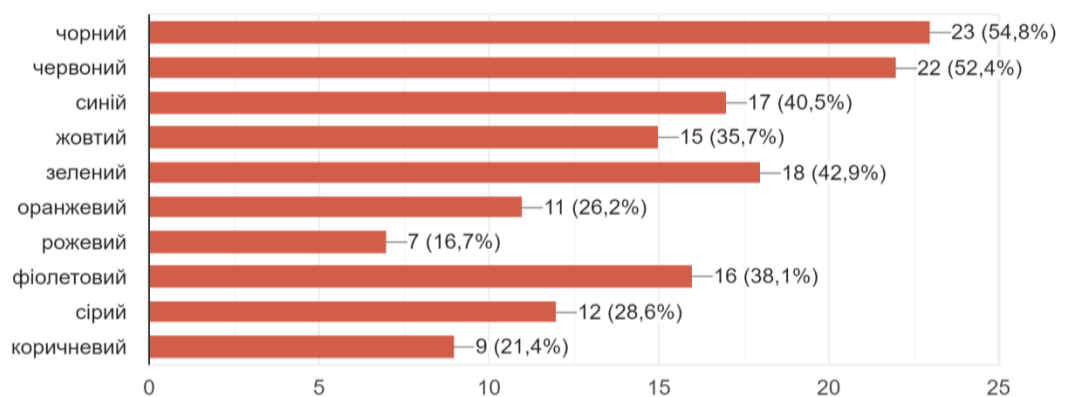


Рис. 20. Розподіл відповідей на питання «Які кольори Ви найчастіше використовуєте при малюванні?»

«Чорний» колір вибрали 54,8% досліджуваних, що свідчить про їхню втому від подій, людей, життєвих проблем. Вони хочуть взяти паузу і відпочити. Вони відчують потребу в незалежності.

«Червоним» малює 52,4% досліджуваних – налаштування на перемогу, прагнення до лідерства, до дій, можливо на даний момент не вистарчає подій та емоційних вражень.

«Синій» колір назвали 40,5% досліджуваних, вони прагнуть до гармонії з самими собою, до спокою та усамітнення аби перепочити та привести свої думки в порядок.

«Зелений» обирає 42,9% досліджуваних – це тяга до знань, розвитку чогось нового, пошук себе, самоствердження.

«Фіолетовий» обирають 38,1% досліджуваних – це свідчить про те, що є потреба відпочити від повсякденним справ, урізноманітнити їх.

«Жовтий» обрали 35,7% досліджуваних, які мають потребу демонструвати себе, показати те, на що вони здатні: розкритися, звернути на себе увагу, вивільнити те, що довгий час тримали у собі.

28,6% досліджуваних обрали «сірий» колір – свідчення того, що більшу роль у їхньому житті відіграє розум. Це призводить до того, що їм важко переживати емоційне напруження, вони намагаються раціонально мислити і подавляти емоційні потреби.

«Оранжевий» колір обрали 26,2% досліджуваних, у них виявилася потреба у новому захопленні, нових починаннях, які можуть стосуватися, зокрема, творчості.

«Коричневий» колір вибрали 21,4% досліджуваних, що є свідченням того, що вони потребують «паузи у діяльності», прагнуть спокою, фізичного відпочинку, душевного комфорту.

16,7% досліджуваних мають потребу у «свободі». Вони, ймовірно, виснажились від повсякденного чітко структурованого ритму життєдіяльності, їм необхідне розвантаження.

На двадцяте питання, а саме: **«Коли Ви малюєте то ви відчуваєте малюнок на дотик з іншої сторони аркуша?»**, були отримані такі результати (Рис. 21).

Коли Ви малюєте малюнок то ви можете відчути його на дотик з іншої сторони?
42 відповіді

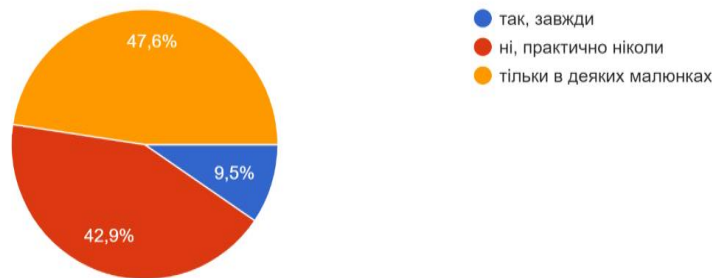


Рис. 21. Розподіл відповідей на питання **«Коли Ви малюєте то ви відчуваєте його на дотик з іншої сторони аркуша?»**

47,6% досліджуваних «тільки в деяких малюнках» можуть відчути його на дотик з іншої сторони. «Ні, практично ніколи» відповіли 42,9% досліджуваних, 9,5% – «так, завжди» – відчувають малюнок на дотик з іншої сторони у своїх малюнках.

На двадцять перше питання, а саме: **«Ви цікавитесь мистецтвом загалом?»**, були отримані такі результати (Рис. 22).

Ви цікавитесь мистецтвом загалом ?
42 відповіді

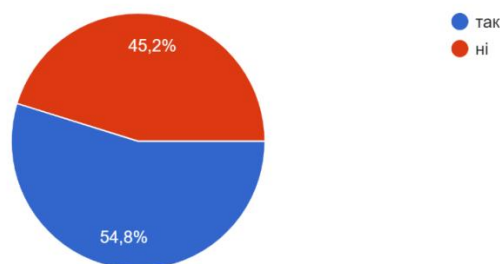


Рис. 22. Розподіл відповідей на питання **«Ви цікавитесь мистецтвом загалом?»**
54,8% досліджуваних цікавляться мистецтвом, а 45,2% – ні.

На двадцять друге питання, а саме: **«Що саме з творів мистецтва, Вас приваблює?»**, були отримані такі результати (Рис. 23).

Що саме з творів мистецтва Вас приваблює?

42 відповіді

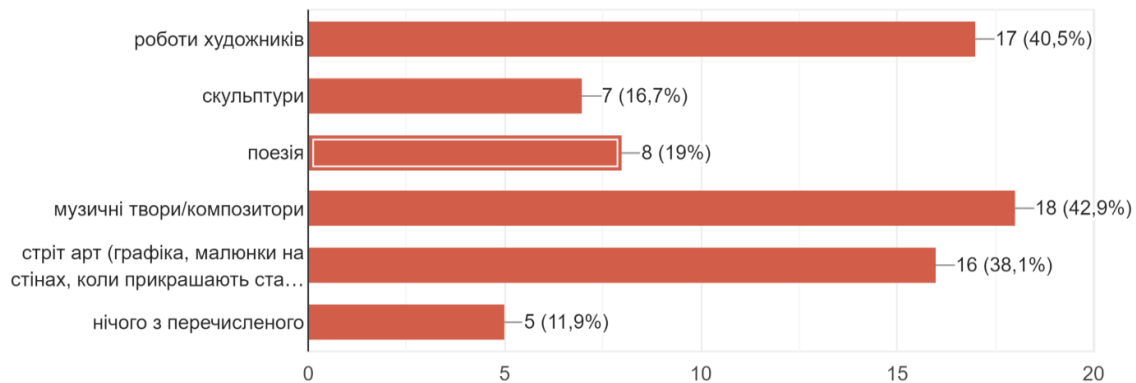


Рис. 23. Розподіл відповідей на питання «Що саме з творів мистецтва Вас приваблює?»

40,5% досліджуваних цікавляться «роботами художників»; 16,7% – «скульптурою»; 19% – «поезією»; 42,9% – «музичними творами»; 38,1% – «стріт артом» та 11,9% не цікавляться «нічим із перерахованого».

На запитання: «*Чи відвідували Ви творчі гуртки?*», отримано такі результати (Рис. 24).

Чи відвідували Ви творчі гуртки?

42 відповіді

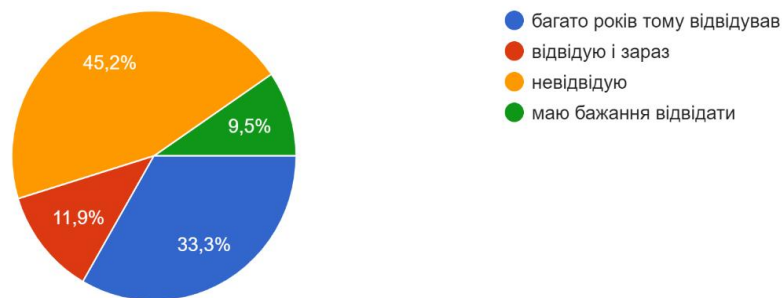


Рис. 24. Розподіл відповідей на питання «Чи відвідували Ви творчі гуртки?»

33,3% досліджуваних «відвідували багато років тому»; 11,9% – «відвідують і зараз»; «не відвідують» – 45,2% та 9,5% досліджуваних «мають бажання відвідати».

На двадцять четверте питання, а саме: «*Який саме гурток Ви відвідуєте?*», були отримані такі результати (Рис. 25).

Який саме гурток Ви відвідуєте?

23 відповіді

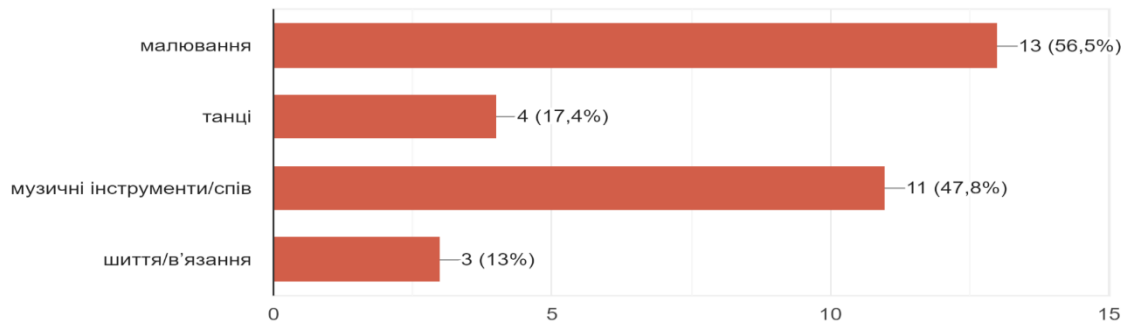


Рис. 25. Розподіл відповідей на питання «Який саме гурток Ви відвідуєте?»

56,5% досліджуваних відвідують «малювання»; 17,4% – «танці»; 47,8% – «музичні інструменти/спів» та 13% – «шиття/в'язання».

Для визначення показника задоволеності життям було використано тест «Шкала задоволення своїм життям SWLS».

Розподіл варіантів відповідей на перше твердження виглядає таким чином: «*Моє життя з багатьох точок зору є подібним до ідеалу*» (Рис. 26).

1. Моє життя з багатьох точок зору є подібним до ідеалу.

42 відповіді

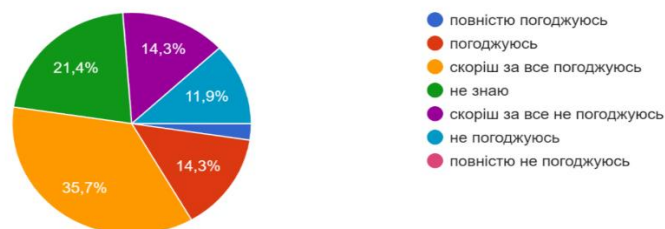


Рис.26. Моє життя з багатьох точок зору є подібним до ідеалу

11,9% досліджуваних не погоджуються із тим, що їхнє життя є подібним до ідеалу, 35,7% – скоріш за все погоджуються; не можуть визначитися з вибором, не знають – 21,4%. Скоріше за все не погоджуються з питанням 14,3% та погоджуються – 14,3% досліджуваних.

На запитання «*Я задоволений(на) своїм теперішнім станом справ*» отримано такі варіанти відповідей (Рис. 27).

2. Я задоволений (на) своїм теперішнім станом справ.
42 відповіді

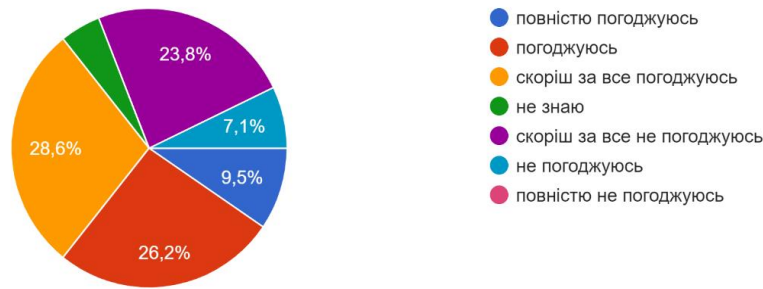


Рис. 27. Розподіл відповідей на питання «Я задоволений(на) своїм теперішнім станом справ»

Повністю задоволені теперішнім станом справ 9,5% досліджуваних. Погоджуються – 26,2% досліджуваних; скоріше за все погоджуються – 28,6%; не можуть визначитися – 4,8% досліджуваних, скоріше за все не погоджуються – 23,8%, не погоджуються – 7,1% досліджуваних.

Твердження «**Я задоволений(а) своїм життям**» має такий розподіл відповідей (Рис. 28).

3. Я задоволений (а) своїм життям.
42 відповіді

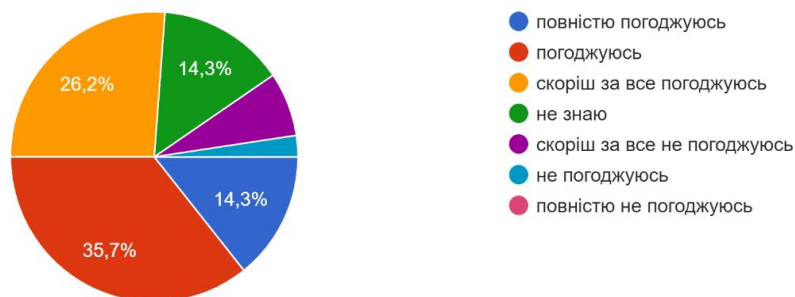


Рис.28. Розподіл відповідей на питання «Я задоволений(а) своїм життям»

14,3% досліджуваних повністю задоволені своїм життям. Погоджуються – 35,7% досліджуваних, скоріше за все погоджуються – 26,2%, не знають – 14,3% досліджуваних, 7,1% – скоріше за все не погоджуються та 2,4% – не задоволені своїм життям.

Четверте питання, а саме: «**У моєму житті я досягнув(ла) найважливіших речей, тих, яких хотів(ла)**», має такі відповіді (Рис. 29).

4. У моєму житті я досягнув найважливіших речей, тих яких хотів.

42 відповіді

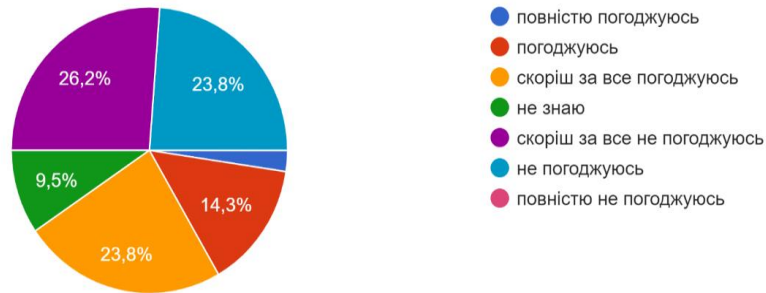


Рис. 29. Розподіл відповідей на питання «У моєму житті я досягнув(ла) найважливіших речей, тих, яких хотів(ла)»

Погоджуються 14,3% досліджуваних; скоріше за все погоджуються – 23,8%; не знаю – 9,5% досліджуваних; 26,2% – скоріше за все не погоджуються та не погоджуються – 23,8% досліджуваних.

П'яте питання, а саме: **«Якщо б я зміг/змогла прожити своє життя ще раз, то хотів/хотіла б, щоб воно було таким, як є зараз»** отримало такі відповіді (Рис. 30).

5. Якщо б я зміг/змогла б прожити своє життя ще раз, то хотів би/хотіла б щоб воно було таким, як є зараз.

42 відповіді

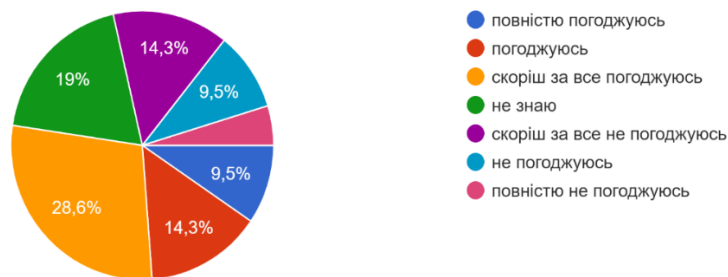


Рис. 30. Розподіл відповідей на питання «Якщо б я зміг/змогла прожити своє життя ще раз, то хотів/хотіла б, щоб воно було таким, як є зараз»

Повністю погодились 9,5% досліджуваних, погоджуються – 14,3%, скоріше за все погоджуються 28,6% досліджуваних, «не знаю» обрали 19% досліджуваних, «скоріше за все не погоджуюсь» – 14,3%, «не погоджуюсь» – 9,5% досліджуваних та «повністю не погоджуюсь» – 4,8%.

Отже, більшість досліджуваних задоволені своїм життям, станом справ. А от досягненнями найважливіших речей, які вони хотіли досягти задоволені не всі. Це може свідчити про те, що є ще нереалізовані справи та мрії, можливо через війну, або ті, які щойно почали реалізовуватися.

Характеристика факторного розподілу показників дослідження задоволеності життям за допомогою «П'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ» із залученням питань з авторської анкети. Розглянемо особливості факторного розподілу показників малювання «*не задумуючись*» та «*думаю, коли малюю*». На основі проведених статистичних аналізів, можна припустити, що показники «*малюю, не задумуючись*» будуть пов'язані з задоволеністю життям менше, ніж показники «*малюю, коли думаю*».

Першим чинником, що виділився був пов'язаний з «*малюю, не задумуючись*» – екстраверсія (факторне навантаження 0,421), дружелюбність (факторне навантаження 0,651), сумлінність (факторне навантаження 0,671), нейротизм (факторне навантаження 0,679), відкритість досвіду (факторне навантаження 0,341), задоволеність життям (факторне навантаження 0,96). Він отримав назву: «**Задоволення життям**». Чинник пояснював 25,4% дисперсії.

Другий чинник «**Сюжетне малювання**» включав: екстраверсія (факторне навантаження 0,579), дружелюбність (факторне навантаження 0,310), сумлінність (факторне навантаження 0,744), нейротизм (факторне навантаження 0,713), відкритість досвіду (факторне навантаження 0,833), задоволеність життям (факторне навантаження 0,216). Чинником висвітлено 22,18% дисперсії.

Факторний аналіз проводився двома базовими методами: за допомогою критерія Кайзера з ротацією Varimax (кількість ітерацій – 3), також першопочатково нами отриманий критерій кам'янистого насипу, який вказав на існування 5 факторів, що виділилися у даній матриці компонент, ці чинники не були нижчими за значення 1. За допомогою факторного аналізу

висвітлено 47,58% дисперсії отриманих результатів. На основі факторної матриці побудовано графік розподілу факторних навантажень у поверненому просторі, показано на рис. 31. Детальний аналіз кам'янистого насипу та факторних навантажень компонент розміщено на рис. 32 та у Таблиці 1.

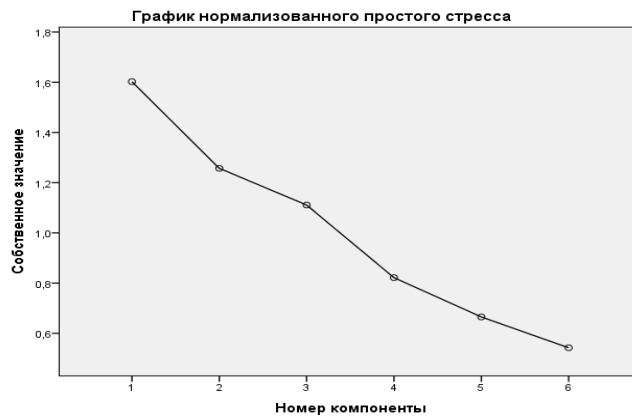


Рис. 31. Критерій кам'янистого насипу для показників «малюю, не задумуючись».



Рис.32. Просторове зображення факторного розподілу

Таблиця 1

Результати факторного аналізу на шкалах.

Шкали	Чинники	
	1	2
Екстраверсія	-0,410	0,503
Дружелюбність	-0,679	0,437
Сумлінність	0,785	-0,235
Нейротизм	-0,35	0,823
Відкритість досвіду	0,514	0,277
Задоволеність життям	-0,303	0,061
Відсоток пояснювальної дисперсії	25,4	22,18

Отже, у результаті проведення дослідження підтвердилось робоче припущення про те, що показники «малюю, коли думаю» будуть мати вищі показники «задоволеність життям», аніж «малюю, не задумуючись». Такі результати можуть пояснюватися тим, що коли ми малюємо і думаємо про сюжет малюнку, є можливість інколи прикрасити те, що є насправді аби кінцевий результат здавався більш привабливим. В час війни такий варіант пошуку додаткового ресурсу, аби справлятися з глибиною переживань є більш конструктивним.

Таким чином, поставлені на початку дослідження гіпотези про те, що:

- використання на практиці арттерапії може бути ефективним в процесі роботи з кризовими клієнтами;

- показники «малюю, коли думаю» будуть мати вищі показники «задоволеність життям», аніж «малюю, не задумуючись» у процесі дослідження підтвердились.

Висновки. Доцільність використання арттерапевтичних методик у роботі з особами, що мають кризові переживання, має безперечну цінність і дає можливість таким особам виражати свої переживання засобами символу, кольору та зображення. Відповідно досліджуваний показник «малюю, коли думаю» вказує на можливість пошуку ресурсу і тому допомагає ефективніше опрацьовувати гострі внутрішні переживання.

Дослідження має перспективи для розвитку, суспільство перебуває у тривалому часі та просторі широкомасштабної війни і саме методи арттерапії мають хороші перспективи для розвитку, оскільки методи опосередкованої інтервенції при роботі з кризовими станами є більш екологічними.

Список використаних джерел

1. Бабій І. В. Теорія і практика арттерапії: навчально-методичний комплекс. Умань: Алмі, 2014. 75 с.
2. Вознесенська О. Л. Арттерапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології,*

педагогіки: зб. наук. пр. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2015. № 3 (29). С. 40–47.

3. Калька Н., Ковальчук З. Основи арттерапії. Навчальний посібник. Львів, ЛьвДУВС, 2020. 142 с.

4. Католик Г. В. Дослідження креативності за допомогою авторської діагностичної проєктивної методики “СЕДНОР”. Монографія. Львів, 1996, ЛОНМІО. 157 с.

5. Католик Г. В. Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти: (теоретичний та психотерапевтичний досвід). Монографія за заг. ред. Галини Католик. Львів, Вид.Міссіонер. 2022. 377 с.

6. Колпакчи О. С. Арттерапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.

7. Кравченко А.І., Мороз Л.В., Зелінська К.О. Оптимізація психофізичного стану дітей з легкою розумовою відсталістю засобами арттерапії. Педагогічні науки: теорія історія, інноваційні технології. Науковий журнал. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2012. С. 134.

8. Конопляста С. Ю. Психолого-педагогічні основи комплексної корекції мовленнєвого розвитку дітей з ринолалією: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.03. Київ, 2010. 50 с.

9. Лепетченко М. В. Особливості й значення впливу казки на формування творчих проявів дітей дошкільного віку із порушеннями мовлення. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки)*. Збірник наукових праць за ред: В. М. Синьова, О. В. Гаврилова. Вип. II. Кам’янець-Подільський: ПП Медобори 2006, 2011. С. 112-121.

10. Ленів З. П. Діагностика усного мовлення старших дошкільників засобами арттерапії: навчально-методичний посібник. К.: Спадщина, 2011. 64 с.

11. Нікішина Л. Т. Адаптована програма з арттерапії для дітей з обмеженими можливостями. URL: <http://corr.ks.ua>

12. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навч. посіб. Київ, 2012. 275 с.
13. Савінова Н.В., Серeda I.B., Борулько Д.М. Технології корекційно-виховного процесу: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон, 2018. 172 с.
14. Титаренко О. І. Використання арттерапії в психолого-педагогічному супроводі освітнього процесу. Електронний збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти: URL: http://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp6/tytarenko.pdf.
15. Хоружий С. М. Психологічна робота з посттравматичними стресовими розладами у військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. / С. М. Хоружий, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2017. Ч. 2. 84 с.
16. Яценко Т. С. Малюнок у психокорекційній роботі психолога-практика [на матеріалі психоаналізу комплексу тематичних малюнків] Черкаси: Брама, 2003. 216 с.
17. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч. посібник. К.: Вища школа, 2004. 679 с.
18. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика. Київ: Вища школа, 2006. 382 с.

Вознесенська Олена,

старша наукова співробітниця лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ, членкиня Ради правління ГС «Національна психологічна асоціація», президентка ВГО «Арт-терапевтична асоціація», кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1273-0049>

РИЗИКИ ТА ОБМЕЖЕННЯ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ В ЧАСИ ВІЙНИ

Анотація. Арттерапія в часи війни є найбільш затребуваним методом допомоги. Розглянуто функції арттерапевта, особливості взаємодії з клієнтами. Наголошено на умовах роботи у воєнний час – сильний довготривалий гострий стрес, величезне навантаження фахівців з перших часів війни. Розглянуто вплив метафор, адже творчий продукт завжди є метафоричним відображенням внутрішнього світу клієнта, і певні метафори в часи війни можуть призводити до ретравматизації клієнта. Розглянуто застосування мультимодального підходу в арттерапії та тілесних вправ, без яких арттерапія не може застосовуватися в воєнній реальності. Описано вплив художніх матеріалів та технік. Застереження щодо застосування арттерапії у воєнні часи стосуються обмежень у використанні матеріалів; використання метафор та символів можливо лише з фокусом уваги на особисті значення клієнтів; застосування візуалізацій та робота в онлайн форматі.

Ключові слова: арттерапія, арттерапевтичні матеріали та техніки, ретравматизація, метафора.

Abstract. Art therapy in wartimes is the most requested method of assistance. The functions of an art therapist, the features of interaction with clients are considered. Emphasised working conditions during wartime - strong long-term acute severe stress and huge workload of specialists since the beginning of the war. The influence of metaphors is reviewed because the creative product is always a metaphorical reflection of the inner world of the client, and certain metaphors in times of war can lead to retraumatization of the client. The use of a multimodal approach in art therapy and physical exercises, without which art therapy can't be used in military reality, was taken into consideration. The influence of art materials and techniques is described. The warnings regard the use of art therapy in wartime relate to limitations in using materials; the use of metaphors and symbols is

possible only with a focus on personal values of clients; application of visualizations and work in online format.

Key words: art therapy, art therapy materials and techniques, retraumatization, metaphor.

Вступ. Ми вважаємо, що арттерапія – це саме той метод, який є найбільш адекватним в роботі з травмами війни. Арттерапія в часи війни є просто необхідною для вирішення проблем, що стоять перед фахівцями у сфері допомоги особистості – у роботі з біженцями з зони бойових дій, дітьми та сім'ям загиблих, пораненими – усіма категоріями клієнтів, які потребують допомоги в опануванні психічної травми. Шон Мак-Ніфф, експрезидент Американської Арттерапевтичної асоціації, вважає, що ключ до розуміння зцілювальних можливостей мистецтва полягає у реалізації творчого потенціалу людини. Через творчість можливо відновлення власних ресурсів, упевненості, налагодження контактів із іншими, подолання психічних травм [17].

І ми свідомо кажемо «в часи війни». Воєнний стан, в якому живе наша країна вже більше року, закінчиться після перемоги, а «часи війни» ще продовжаться, адже травми війни зачіпають усе населення, і передаються впродовж кількох поколінь. Арттерапевтам ще не один рік доведеться працювати з травмами цієї війни.

На жаль, на теренах України арттерапія почала перетворюватися з потужного психотерапевтичного методу на шоу, розваги і дозвілля. Це обумовлено, по-перше, близькістю методів арттерапії ментальності українців, для яких характерна орієнтація на емоційно-образне переживання, а не на раціональне вирішення внутрішньопсихічних конфліктів, що зумовлює спонтанне використання творчої діяльності задля покращення власного психічного стану, як це відбувається у дітей. По-друге, не можна не відзначити шкідливу діяльність деяких представників українського психологічного співтовариства та шарлатанів від психології, що за браком

розуміння та із комерційними цілями використовують термін «арттерапія» для того, що арттерапією не є. Все це призводить до дискредитації методу.

Крім того, застосування арттерапії виглядає як щось всім доступне («А чого там робити, це ж просто помалювати»), творчість надає задоволення і виникає ілюзія легкості досягнення терапевтичного впливу. Представники мистецької спільноти зухвало беруться за проведення арттерапевтичних занять. І якщо раніше арттерапевти мали відстоювати свою ідентичність серед психологів, які навіть проєктивний малюнок вважали арттерапією, то зараз ми потребуємо ще й чіткого відмежування від мистецької діяльності та навчання малюванню. Так, звісно, художня діяльність може мати зцілювальний ефект. Але це ще не арттерапія.

Поява в останній рік в українському інформаційному просторі безлічі матеріалів щодо застосування арттерапії в роботі з травмою має як позитивні, так і негативні сторони. Зараз фахівці вчаться в процесі надання допомоги і підтримки. Але негативний бік цього процесу – багато пропонуванних у вільному доступі методик несуть ризики ретравматизації не лише дітей, навіть дорослих.

Виклад основного змісту. Арттерапія – надзвичайно дієвий метод, і він працює на тонкому рівні, запускаючи масштабні процеси у психіці окремої людини та в суспільстві взагалі. І це не просто «помалювати», це – система психологічної допомоги.

Саме тому арттерапія передбачає ґрунтовну освіту, про що ми вже неодноразово писали [2; 6]. В країнах, де арттерапія є окремим фахом, навчання цьому методу передбачає: від 2-х до 4-х років підготовки (від 1000 до 1500 годин навчання на рік); спеціалізацію в одному з напрямів психотерапії мистецтвом; розвиток мистецьких навичок, а також наявність клінічної практики під супервізійним супроводом та особисту терапію і заняття в тренінгових групах. В Україні, де немає ліцензування навіть психологічної і психотерапевтичної діяльності, поширені курси на кшталт

«Арттерапія за 2 дні», які зазвичай проводяться онлайн. Після закінчення цих курсів «фахівці» вважають себе арттерапевтами і починають свою практику.

Арттерапія в часи війни безумовно є затребуваною як метод [5, 7]. Адже, арттерапевт, на наш погляд, володіє унікальними компетенціями в роботі з комплексними травмами й може впоратися з викликами сучасності. І тому зараз гостро стоїть проблема не лише ґрунтовної арттерапевтичної освіти, а, в першу чергу, **запобігання ретравматизації** людей, які звертаються за допомогою, до чого може призводити некомпетентне застосування арттерапевтичних методик і художніх матеріалів.

В допомозі травмованої людини важливу роль грає організація арттерапевтичних занять та **стиль ведення арттерапевтичних сесій**, на чому ми зупинимось трохи детальніше. Серед **функцій арттерапевта**: створення простору довіри та свободи для вільного асоціювання і спільної творчості, утримання меж та регуляція динамічних процесів, фасилітування обговорення в групі та забезпечення зворотного зв'язку щодо готової творчої продукції. Будь-який фахівець, що застосовує арттерапію, має розуміти, що простір арттерапії – це не лише фізичний простір, що має певне матеріальне наповнення, це – психологічний простір свободи, взаємоповаги, довіри, творчості, в якому будь-які почуття, думки, потреби будуть прийняті.

Арттерапевт є активним учасником арттерапевтичної сесії, але він не є директивним! Він показує нові способи комунікації, використовуючи акціальні форми поведінки (від англ. *action* – дія) і участь у творчій діяльності, прояснює деталі творчих продуктів, вибору кольору та ставлення до цього кольору, асоціацій, пов'язаних із частинами малюнка й використаних кольорів, надає емоційну підтримку у випадку переживання сильної тривоги, страху або хвилювання. Арттерапевт виражає себе, пред'являє власні думки, почуття, образи, використовуючи вербальні й невербальні форми комунікації. Але він **не аналізує для клієнтів їхню художню продукцію, не використовує прями інтерпретації**, а лише мотивує до вираження своїх почуттів, переживань, потреб. До завдань

арттерапевта не належить обов'язковий вихід на символічний рівень аналізу продукції, важливим є «запуск» у клієнта процесу пошуку й аналізу. Нижче ми окремо окреслимо вплив на трактування метафор та символів з боку особистих значень клієнтів.

Тут треба зазначити, що взаємодія арттерапевта з клієнтом / тами відбувається одночасно на кількох рівнях психічної реальності: вербальному, невербальному (інтонації, пози, жести – він щось промовляє мовою тіла клієнтові та зчитує сигнали, що надсилає клієнт своїм тілом) і несвідомому (метафорично можна стверджувати, що під час арттерапевтичної сесії у фахівця та клієнта «спільне несвідоме»: вони обмінюються символами, знаками, смислами на тому рівні реальності, який не завжди піддається науковому аналізу). Арттерапевт перебуває у постійному невербальному контакті з клієнтом, звертаючи увагу на зміни кольору обличчя, міміки, ритму подиху, положення тіла, інтонацій голосу клієнта тощо.

Унікальність досвіду арттерапії в умовах воєнного часу в тому, що і арттерапевти і клієнти перебувають в одній небезпечній воєнній реальності, переживають разом все, що відбувається під час війни, працюють, ховаючись в бомбосховищах від ракетних обстрілів, на передовій, в темряві, коли бомбардування енергетичної інфраструктури призводять до блекаутів та відключення світла, в центрах обігріву тощо. І арттерапевти «вписуються» поміж повітряними тривогами, відсутністю світла, ситуацією після «прильота» в районі проживання, коли в простір, де проводиться арттерапія прилітає уламок і наскрізь пробиває скло і стіну, а заняття проводяться при ліхтарях та свічках, у світлі яких клієнти діляться своїми страхами пережитої ночі. В цьому хаосі арттерапевт має зберегти себе, відновити ресурс і створити магічне поле творчості й балансу. Для того, щоб і дорослі клієнти, і діти мали спогади не тільки стосовно того, як доводилося виживати.

Отже, і клієнти і арттерапевти відчувають сильний довготривалий гострий стрес. І, на жаль, фахівці, які поринули у роботу з перших днів війни, використовуючи це як психологічний захист від втрати безпеки, руйнування

свого життя та майбутнього, не завжди усвідомлюють вплив їх емоційного стану на клієнтів. Чи може арттерапевт в стані гострого стресу бути помічним для своїх клієнтів? Чи не буде він нав'язувати свої емоції, метафори та трактування іншій людині?

До цього треба додати величезне навантаження на фахівців з перших часів війни. Арттерапевти жаліються, що так багато ще ніколи не працювали. Виснаження, відчуття безсилля і неможливості допомогти клієнтам лунають вже рік на супервізіях, і почастишали на другому році війни. Отже, можна констатувати ознаки емоційного вигорання.

Забезпечення меж і контролю дуже важливо для клієнтів в часи війни. Адже порушення державних кордонів України призвело до відчуття порушення особистісних меж у дітей та дорослих. Тому ще одна функція арттерапевта – організація й структурування творчої діяльності, забезпечення чітких меж, контроль та регуляція процесів під час сесії, дотримання прийнятих правил. Він пропонує матеріали, методики та теми роботи. Але не менш важливо в часи війни «відчувати» стан клієнта чи групи і гнучко підходити до планування роботи. Та структура, яка створюється в процесі арттерапевтичної роботи, має бути передбачуваною, але не жорсткою. Краще відмовитися від плану, ніж нав'язувати власні ідеї клієнтам. Зміст сесії визначає клієнт, а арттерапевт певною мірою «пристосовується» до бажань та потреб клієнта. Це ще більше ускладнює роботу арттерапевта в умовах війни, адже він повинен мати великий «контейнер» для утримання емоцій та почуттів своїх та клієнтів, а крім того ще менше може впливати на процес, утримуючи межі, всередині яких може відбуватися буря чи ілюзія «штилю».

Зазвичай *стиль проведення арттерапевтичної сесії* є *недирективним* настільки, наскільки це можливо. Клієнту надається свобода для дослідження власних психічних змістів, виявлення деструктивних патернів поведінки та взаємодії, що сприяє створенню нових і творчому розвитку. Мотивація клієнта до смислоутворення можлива лише через

пропонування арттерапевтом своїх думок у формі відкритих для корекції гіпотез і власних фантазій, що він чітко має зазначити.

Завдяки варіативності й спонтанності мистецтва з'являється можливість дослідження людиною самої себе, свого ставлення до реальності. За думкою Джейм Б. Пііка [19], це надає клієнту можливість відчувати свій контроль над ситуацією. Однак під час роботи з травмівними переживаннями війни на початку роботи може бути певна директивність арттерапевта, що сприяє зниженню тривожності клієнта [18]. У більш узагальненому вигляді – роль арттерапевта – це позиція свідка, орієнтованого на діалог, ініціатива якого завжди знаходиться у клієнта, або спостерігача, що є присутнім при розвитку клієнта.

Зараз, на жаль, ми бачимо занадто директивну позицію у деякого з арттерапевтів в роботі з клієнтами, нав'язування тем та метафор для роботи, прямі інтерпретації. Ми розглядаємо це як ознаки травматизації самих арттерапевтів, реалізацію їхньої потреби в контролі ситуації арттерапевтичної сесії (тому що в ситуації постійної невизначеності війни більш нічого не можна контролювати, лише клієнтів). Тобто арттерапевт вирішує свої особисті питання за рахунок клієнта, нав'язуючи йому символи та їх значення, або ж надаючи інтерпретації.

Отже, поговоримо про метафори.

У часи війни реальний світ стає страшним і небезпечним як для дітей, так й для дорослих. Творчість, з властивим для неї зануренням у світ фантазій, дає можливість врівноважити вплив негативних явищ реального світу, компенсувати недостатність позитивних емоцій в ньому, надати ресурс і натхнення для повернення в реальність і продовження життя.

Одна з визначальних характеристик саме арттерапевтичного процесу – взаємодія через творчий продукт, який завжди є **метафоричним відображенням внутрішнього світу клієнта**. Запропонована фахівцем метафора, символ може стати рамкою безпеки в роботі з групою на початковому етапі чи в умовах гострого стресу [11]. Метафора залишає

кожному можливість зберегти таємницю власного внутрішнього простору. І для успішного контакту з внутрішнім світом клієнта фахівцю необхідно обрати таку метафору, що сприятиме розкриттю цього світу, трансформації, необхідних для зцілення клієнта [12]. А це не завжди виходить у арттерапевтів, що самі знаходяться під постійним впливом травмівних подій.

Як арттерапевту врахувати особисту історію війни клієнта? Адже деякі образи та символи матимуть для клієнта певні *особистісні значення* та призводити до ретравматизації. Війна накладає певні обмеження на застосування метафор. Культуральні, етнічні, релігійні, органічні та інші значення символу відходять на другий план після особистих значень клієнта в умовах гострого стресу. Варто спрямовувати увагу не на загальнокультурне значення символу, а саме на те, що він означає саме для цього клієнта задля запобігання ретравматизації. Слід також додати, що сильний стрес воєнних часів знижує здатність до логічного мислення та навчання, погіршує пам'ять. Вербальні метафори є більш безпечними, а іноді вони – єдиний спосіб донести інформацію до клієнта. Але навіть при їх застосуванні важливо дотримуватися правил безпеки і супроводжувати метафори тілесними практиками заземлення, контейнерування, дихальними вправами [20].

Уважне ставлення до запропонованих клієнтові образів та метафор дозволяє *прогнозувати наслідки*. Не зайвим буде перевірити на собі, як працює інструкція методики, які почуття викликає метафора під час створення образотворчого продукту. В допомогу можуть бути *супервізійні* та *інтервізійні* групи, де метафора чи символ можуть обговорюватися в колі колег. Важливо пам'ятати, що **те, що гарно працює в мирний час, може бути травмівним під час війни.**

Окремо зазначимо, що **ніколи не можна пропонувати клієнтові малювати війну чи травмівну подію**. І це правило працює і для дітей, і для дорослих, які були в зоні бойових дій. Психіка лабільна і нарощує впродовж життя захисні механізми для того, щоб впоратися з сильними переживаннями. Людина схильна витіснити те, що не може «перетравити». І

лише тоді, коли клієнт готовий до опрацювання травми, він сам розповість про пережите в малюнку чи іншому творчому продукті. Розмова про емоції у стані сильної травми може занурити людину туди ще глибше, однак повне уникнення цієї теми може стати проблемою у майбутньому. Арттерапевт має «дочекатися», коли у клієнта з'явиться потреба в обережному опрацюванні того, що він пережив.

Тут ми можемо навести сумний приклад клієнтки – ВПО з Донецька. В 2014 році ніби арттерапевтами їй було запропоновано намалювати два малюнки на теми «Війна» та «Мир» (навмисно не даю посилання, щоб не тиражувати нісенітницю і відверто шкідливі для клієнтів методики). Всю ніч після цього вона страждала від нудоти та блювоти, а на ранок була госпіталізована через зневоднення. Арттерапія цієї клієнтки після ретравматизації, яка відбулася під час такої непрофесійної роботи, зайняла кілька місяців.

Прикладом екологічної роботи з травмами війни у дітей є участь членів ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Олени Луценко, Вікторії Віткалової, Наталії Пилипенко, Ксенії Лебедевої та ін.) в липні-серпні 2022 року в проєкті «Іграшки війни» (War Toys) американського художника, фотографа Брайана МакКарті (Brian McCarty), який створює та фотографує інсталяції з дитячих іграшок. Ці інсталяції є відображенням малюнків дітей війни, малюнків, що є відповіддю дітей на питання: **«Яку історію ти хочеш розповісти світові»**. Заняття проводить арттерапевт із метою уникнути ретравматизації дитини. Брайан використовує в своїй подальшій роботі малюнки лише тих дітей, які виявили бажання. Заняття проводилися в Києві, Бучі, Чернігові, а також в Полтаві та Львові, де багато дітей-біженців із Харкова, Маріуполя та інших міст. Саме формулювання «історія, яку ти хочеш розповісти» – без посилання на війну та травмівні події із зазначенням того, що світ, інші люди в інших країнах тебе «почують», містить дуже потужний ресурс для розкриття дитини [21].

І не випадково найбільш поширеним в арттерапії завданням є «Малюнок на вільну тему» [9]. Адже арттерапевт має йти за процесом клієнта, а не спрямовувати його в певне русло.

Наведемо кілька прикладів застосування метафор, які можуть призвести до ретравматизації клієнта та можуть застосовуватися під час війни лише з великою обережністю.

- Арттерапевти, які працюють в Україні, зазначають, що в інструкції до «*Безпечного місця*» – методики, яка є надзвичайно поширеною в роботі з травмою, зараз краще використовувати слова «захищене» чи «приємне» місце. Це пов'язано з тим, що повністю безпечних місць у нашій країні сьогодні, на жаль, немає, періодичні масовані обстріли тилкових районів не дають можливості відчувати себе спокійно ніде. Важкі спогади можуть викликати слова «схованка», «нора» і навіть «печера» (адже можуть нагадати підвал чи бомбосховище).

- Також небезпечними для психіки є метафори, які стосуються страшних *природних явищ* нестримної сили, з якими автор малюнка не зможе впоратися. Адже, людина не може «приборкати» дощ чи зупинити смерч. Звичні психологам проєктивні малюнки типу «Людина–Людина під дощем» потрібно тимчасово виключити з репертуару застосування. Люди, які сиділи в бомбосховищах, чули звуки «прильотів», можуть сприймати «краплі дощу» чи «шторм поміж скелями» як обстріли і загрозу життю. Ретравмувати можуть навіть слова «ракета» (навіть, якщо мається на увазі «космічний корабель»), «град» (як назва зброї, яка несе смерть).

- Треба бути дуже обережними під час роботи з темою «*домівки*» (будинок, кімната, подвір'я), особливо з тими клієнтами, чиї будинки постраждали від обстрілів чи вони вимушені були їх покинути, тікаючи від війни.

- Травмивним може виявитися зображення всього, що нагадує *зброю*, яка може бути спрямована проти автора творчої роботи (вогнепальна, ракетна, важка техніка), та бойові дії, що загрожують йому безпосередньо.

Дослідження доводять різку зміну в зображеннях зброї українцями в «Метафоричному автопортреті», коли клієнту пропонується намалювати себе у вигляді зброї [8]. З початку повномасштабної війни клієнти переважно малюють артилерійську зброю. Це є наслідком воєнної травматизації, і не може розглядатися як діагностичний показник формування структури волі людини.

- Абсолютно заборонені для дітей, адже точно є травмівними, символи та образи, які містять нагадування тілесних ушкоджень, поранень (розрізи, розломи, розчленування живих істот, тортури тощо).

Хочемо також застерегти від застосування образів деяких *тварин*. До них відносяться:

- черепахи та равлики (носять свою домівку на собі, можуть активізувати спогади, пов'язані з тривожним наплічником; панцир равлика дуже крихкий і може викликати асоціації зі зруйнованими будинками, втратами та смертю);

- котики, песики та інші домашні тварини (є вірогідність, що людина втратила свого улюбленця через воєнні дії) [1].

Взагалі тваринні образи треба застосовувати в роботі з клієнтами дуже обережно не лише під час війни. Адже для когось змія – це символ мудрості, а для когось – тригер для актуалізації герпетофобії. Тому пропонувати метафору, пов'язану з образом тварини можна лише за умов впевненості, що це не зашкодить психіці клієнта.

Наступна теза, яку варто обговорити, – це застосування мультимодального підходу в арттерапії, який в цілому є характерним для розвитку арттерапії в Україні [4]. Не викликає сумнівів, що арттерапія тісно пов'язана з тілесними практиками. Навіть під час малювання чи ліплення клієнт не є пасивним, а прикладає певні зусилля і робить рухи. Отже, тілесна робота є невід'ємною частиною арттерапевтичного процесу. Рухи руки до себе чи від себе під час малювання можуть бути важливим діагностичним показником стану клієнта чи притаманних йому психологічних захистів.

У соматичній терапії травми для роботи з травмівним досвідом Пітером Левіном було запропоновано систему «SIBAM», засновану на тісному зв'язку тілесного та психічного [16]. Назва цієї системи походить від англійських назв елементів, що складають цей досвід: відчуття (sensation), образ (image), поведінка (behavior), афект (affect), смисл (meaning). «SIBAM» є засобом організації досвіду встановлення контакту з навколишнім середовищем та способом організації реакцій людини на те, що відбувається. Арттерапевтична діяльність взагалі та мультимодальний підхід в арттерапії зокрема, який залучає кілька творчих модальностей, форм роботи, різні образотворчі техніки та матеріали в рамках одного терапевтичного процесу чи сесії, найбільшою мірою відповідає цій роботі з травмівним досвідом в його цілісності.

В часи війни обов'язковими на всіх етапах роботи з травмою є застосування тілесних вправ, на чому наголошують багато арттерапевтів з усього світу, наприклад, див. [15]. У стані важкого стресу зберегти ясну свідомість здатні ті, хто не втрачає контакт зі своїм тілом [13]. Під час арттерапевтичної роботи важливо застосування тілесних практик на стабілізацію, заземлення, центрування, контейнерування та робота з ритмами. Також важливою складовою є робота з вивільнення затиснутих почуттів страху, гніву, огиди тощо через тілесні рухи, які засновані на активізації м'язів, «відповідальних» за ці емоції. Арттерапевти, які не мають спеціальної освіти в галузі травматерапії та тілесно-рухової терапії, часто нехтують тілесними практиками.

Також дуже важливим є чітке розуміння впливу *художніх матеріалів* та *технік*, які пропонуються для створення творчого продукту. На початку арттерапевтичної роботи під час війни не варто пропонувати фарби, які провокують спонтанність і можуть викликати сильні емоції, особливо із застосуванням технік монотипії, «аквареллю по-мокрому» та інших, в яких контроль над образотворчим матеріалом дуже обмежений. Більш доречними будуть *графічні матеріали* (кольорові олівці, олійна / воскова пастель), які

сприяють опануванню емоцій та стабілізації стану. Такі матеріали дають можливість відчутти опору, передбачуваність навколишнього світу, дозволяють контроль щодо матеріалу та створюють умови для когнітивного опрацювання травмівного досвіду [9].

Ми не виключаємо використання *фарб* в арттерапевтичній роботі під час війни, але хочемо застерегти від цього на етапі, коли травма має гострий характер. Адже фарби здатні спровокувати сильний емоційний відгук, що у травмованої людини може призвести до важких спогадів та ретравматизації. У стадії гострого стресу не час заглиблюватися в емоції чи опрацювати їх. Також на початковому етапі терапії травми фарби можуть викликати певні захисні тенденції. З іншого боку, завдяки фарбам можлива максимальна спонтанність в образотворчій діяльності, вони допомагають найбільш відкрито проявити емоції, дослідити переживання, стимулюють прояви уяви і свободу творчості [9].

У роботі з травмою війни *фломастери* та маркери також можуть бути в нагоді [14]. Малювання фломастерами не вимагає зусиль, вони легко залишають відбиток на папері, тому можуть використовуватися, коли людина має певні обмеження в русі («завмирання» як реакція на травмівні події, поранення, вікові обмеження). Використання фломастерів забезпечує яскравість, виразність, вони дозволяють зображати форми з чіткими межами, дрібні деталі і легко піддаються свідомому контролю [9]. Фломастери передбачають високий рівень контролю над емоціями, забезпечують більш високу активність свідомості і когнітивної переробки переживань, ніж пастель, і саме тому можуть бути підтримкою в процесі побудови структури, порядку, особистісних меж. Це робить фломастери корисними в роботі з травмівними переживаннями, коли є необхідність в контролі емоцій занадто високої інтенсивності. Красиві кольори активізують фантазію, мотивують до творчого самовираження.

Також на етапі стабілізації, під час подолання гострого стресу показаним буде застосування пластичних матеріалів для ліплення. Найбільш

актуальними матеріалами в арттерапевтичній роботі під час війни є *пластилін, глина, тісто*, які надають можливість створювати тривимірні об'єкти і передбачають безпосередню роботу руками. Вони можуть використовуватися для роботи з агресією, фобіями, страхами та фрустраціями, чи коли людина позбавлена можливості виражати свої почуття. Завдяки маніпулюванню цими матеріалами відбувається відреагування важких емоцій, знижується вірогідність аутоагресії, насильства стосовно інших.

Найбільш адекватним матеріалом в стані гострої травми є *глина* – природний матеріал, який не має обмежень у застосуванні. Глина стимулює виникнення конкретних образів та асоціацій, пов'язаних із тілом і його органами, і створює умови для отримання тактильних і кінестетичних відчуттів. Контакт «живої землі» з біологічно активними точками на долонях сприяє відновленню внутрішньої рівноваги. Безпосередня взаємодія з глиною має седативний ефект – заспокоює нервову систему, допомагає відреагувати важкі затиснуті емоції та сприяє розслабленню, викликає приємні почуття та прилив енергії. Цей матеріал чудово «всмоктує» емоції та негативні стани, створює можливості для «*заземлення*» [3]. Велике значення мають захисні властивості глини та образів з неї, які сприяють «утриманню» складних переживань, їхньому *контейнеруванню* та трансформації в позитивні. І що є особливо цінним – під час роботи з глиною у людини з'являються можливості відреагувати почуття відрази, огиди, прояви яких є неприйнятними в нашій культурі. Водночас, роботу з глиною не рекомендують застосовувати для дітей, молодших за 7 років.

Пластилін є найбільш поширеним матеріалом для ліплення, він може забезпечити високу точність зображення і може використовуватися як для створення тривимірних фігур, так і для двовимірних зображень шляхом розмазування на папері чи картоні – малюнки пластиліном. Результатом ліплення з пластиліну завжди буде зниження тілесної напруги, зміна емоційного стану, можливість «зустрічі» з неприємними переживаннями.

Яскраві кольори пластиліну сприяють активізації фантазії та прояву спонтанності. Створені з пластиліну образи можна легко і в будь-який час трансформувати, що дозволяє відчувати контроль над ситуацією та на практиці здобути знання щодо права на помилку. Зараз клієнти самі зазначають, що їм подобається ліпити.

Дуже неочікуваним для нас виявилось захоплення клієнтів ліпленням з фольги. *Фольга* як незвичний матеріал для ліплення добре моделюється і тримає форми, але, водночас, легко рветься. Вона подобається клієнтам з травмою, тому що блискуча, святкова і «ресурсна» в тому сенсі, що пробуджує ранні дитячі спогади. Застосування фольги в індивідуальній та груповій роботі сприяє розвитку творчого потенціалу і дає можливість створювати новий образ себе та ситуації. Але її теж треба застосовувати з певною обережністю через звуки, які лунають під час ліплення з фольги. Такі звуки можуть виявитися неприємними і дратувати клієнтів, стати тригером для згадки про травмівні події.

Ще один матеріал, який може бути дуже помічним в арттерапії травми і одночасно мати ефект ретравматизації – це *вовна*. Вовна є універсальним природним матеріалом. Завдяки роботі з вовною відбувається активізація ресурсів несвідомого – внутрішніх архетипних структур. Є два способи застосування фелтінгу (валяння – створення виробів з вовни) в арттерапії – сухе і мокре валяння. Сухе валяння – це ущільнення шерсті спеціальними голками з насічками, і цей спосіб дозволяє отримувати об'ємні вироби. При мокрому валянні вовну рясно просочують мильним розчином, уминають і ретельно труть руками, утримуючи полотно – повсть. Мокре валяння асоціюється з жіночим принципом: вода – споконвічно жіноча стихія, яка виражає емоційну сферу життя; в сухому використанні голки – очевидного фалічного символу – свідчить про його зв'язок із чоловічим принципом. У процесі валяння відбувається безпосередній контакт людини і матеріалу, задіюється тілесність людини, клієнт краще відчуває своє тіло. Фелт-терапія сприяє одночасному розслабленню і концентрації, зануренню у себе і

перебуванню в стані «тут і зараз». Взаємодія з вовною сприяє заглибленню у свій внутрішній світ, дає можливість встановити зв'язок з архетипами колективного несвідомого та отримати від них ресурс [9].

Застосування фелтінгу в арттерапії рекомендовано саме в кризові періоди життя людини, адже вовна дає можливість відреагувати, усвідомити і переробити психотравмівний досвід (страхи, образи); це безпечний спосіб розрядки напруги і руйнівних тенденцій. Мокре валяння дає можливість працювати з витісненими емоціями. Сухе валяння використовується для відреагування і регуляції агресії та страхів, пов'язане з цілепокладанням, концентрацією, сприяє спрямуванню думок на вирішення поставлених задач, аналіз і синтез.

Як же вовна може призвести до ретравматизації? Фахівцю важливо розуміти, коли і як застосовувати вовну і який спосіб валяння, з яким завданням. Зрозуміло, що сухе валяння не можна застосовувати для створення ляльки, з якою автор ідентифікується, адже в цьому випадку сам процес створення передбачає нанесення «ударів» голкою по «тілу» ляльки. Особливо, якщо ця лялька створюється з такою категорією клієнтів як жінки – жертви домашнього чи сексуального насильства. Мокре валяння занурює людину в ніби медитативний стан, який не є адекватним в ситуації, коли треба діяти.

Кожен фахівець, який застосовує арттерапію, має нести відповідальність за те, що він робить, в тому числі і за матеріали та техніки, які пропонуються клієнтам.

Особливої обережності вимагає робота в *онлайн режимі*, коли фахівець не може повністю бачити реакцію клієнта, щоб вчасно зупинитися, чи надати необхідну підтримку.

Також важливо зазначити, що в умовах війни варто обережно застосовувати візуалізацію із заплющеними очима. Людина, поринувши в глибини несвідомого, може раптово потрапити в травмівну ситуації, що сталася в реальному світі [11]. Це особливо важливо в стані тривалого

гострого стресу, в якому ми всі перебуваємо. Зорова кора вже активована, і будь-яка її додаткова неконтрольована стимуляція, особливо без заземлення, може викликати негативні наслідки [10]. Арттерапевт в цьому випадку не може надати клієнтові швидку підтримку через неможливість зовнішнього контролю внутрішнього процесу клієнта.

Також додамо, що симптоматика гострої травми часто схожа на психопатологічні симптоми. Тому варто запитати клієнта, коли саме виник симптом. Адже від цього буде залежати стратегія арттерапевтичної роботи.

Висновки. Отже, спробуємо коротко підсумувати наші міркування з приводу ризиків та застережень щодо застосування арттерапії в умовах воєнного часу.

Найбільшим ризиком застосування арттерапії в часи війни є можливість ретравматизації клієнтів, яка може бути спричинена недостатньою кваліфікацією, вигоранням і власною травматизацією арттерапевта. Проявами цього є:

- занадто директивна позиція арттерапевта, прямі інтерпретації творчих робіт клієнтів;
- відмова від застосування тілесних практик під час роботи з травмою;
- занадто велика захопленість метафорами та символами;
- відсутність супервізій та особистої терапії арттерапевта.

Застереження щодо застосування арттерапії у воєнні часи стосуються обмежень у використанні матеріалів (під час гострої травми пропонується застосовувати лише графічні та пластичні матеріали, можливо застосування фольги); використання метафор та символів можливо лише з фокусом уваги на особисті значення клієнта (не рекомендуються метафори з природними явищами, певними тваринами, травмуваннями людського тіла тощо). Обережності вимагає застосування візуалізацій та робота в онлайн форматі.

Список використаних джерел

1. *Арттерапія дітей у часи війни: методичний посібник* / за заг. ред. О. Вознесенської, О. Луценко, М. Перун. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2023. Електронне видання: ISBN 978-617-549-206-2
2. Вознесенська О. Л. Арт-терапевтична освіта: аналіз зарубіжного та вітчизняного досвіду. *Простір арт-терапії*. / УМО, 2016, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2019; [редкол.: Лушин П. В., Чуприков А. П. та ін.]. Київ, 2019. Вип. 1 (25). С. 4–21.
3. Вознесенська О. Л. Арт-терапевтична робота з пластичними матеріалами. *Простір арт-терапії терапії* / УМО, 2016, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2016 ; [редкол.: Лушин П. В., Чуприков А. П. та ін.]. Київ, 2016. Вип. 1 (19). С. 20–40.
4. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити: Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі* / Wydawnictwo uniwersytetu rzeszowskiego. 2014. Вип. 2. Р. 93–103.
5. Вознесенська О. Л. Можливості арттерапії в подоланні психічної травми. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій* : зб. статей. Ін-т соціальної та політичної; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. Київ, 2015. С. 98-110.
6. Вознесенська О. Л. Підготовка майбутніх арт-терапевтів: зарубіжний та вітчизняний досвід. *Простір арт-терапії: мінливість і стабільність – пошуки балансу* : матеріали XVI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Харків, 15 – 17 лютого 2019 р.) / [за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьоновой, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. Харків, 2019. С. 8–13.
7. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. *Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник*. Вид. 2-е: випр. та доповн. Київ: Золоті ворота, 2016. 202 с.

8. Вознесенська О. Л. Спроба арт-терапевтичної діагностики травм раннього дитинства. *Простір арт-терапії* / УМО, 2013, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2013 ; [редкол.: Лушин П. В., Чуприков А. П. та ін.]. Київ, 2013. Вип. 2 (14). С. 25–42.
9. *Енциклопедичний словник з арттерапії* / за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар. Київ: Золоті ворота, 2017. 312 с.
10. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. *Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник*. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
11. Луценко О., Фарафонова Ю. Арттерапевтична група емоційної підтримки (онлайн) у період війни: досвід проведення, спостереження, висновки. *Простір арт-терапії* : Зб. наук. праць / УМО, 2022, ВГО «Арт-терапевтична асоціація»; редкол.: Лушин П.В. та ін. Київ, 2022. Вип. 2 (32). С. 68-81.
12. Мрака Н. М. Роль метафори в арттерапії. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2017. Випуск 2. С. 155-164. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/869>
13. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. *Діти і війна: навчання технік зцілення: посібник*. Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету. Львів: Інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2014. 96 с.
14. Gantt L. Intensive trauma therapy for PTSD and dissociation: An outcome study. *The Arts in Psychotherapy*. 2007. Vol. 34. P. 69–80.
15. Gantt L. Support for a neurobiological view of trauma with implications for art therapy. *The Arts in Psychotherapy*. 2009. Vol. 36. P. 148–153.
16. Levine P. *Waking the Tiger: Healing Trauma*/ Berkeley: North Atlantic books , 1997. 204 p.
17. McNiff S. *Art heals: How Creativity Cures the Soul*. Boston, MA : Shambhala Publications, 2004. 316 p.

18. Murphy J. Art Therapy with Sexually Abused Children and Young People. *Inscape*. Vol. 3. № 1. 1998. P. 10-16.
19. Peake B. A Child's Odyssey toward Wholeness through Art Therapy. *The Arts in Psychotherapy*. 1987. Vol. 14. Pp. 41–58.
20. Saunders M. *Crisis Intervention and De-escalation Techniques*. URL: <http://www.cit.mem-phis.edu/modules/De-Escalation/presentations/FL%20-%20De%20Escalation%20Techniques.pdf>.
21. *War Toys*. URL: <https://wartoys.org/> (дата звернення 26.03.2023).

Левус Надія,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

Львівського національного університету імені Івана Франка

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5898-5944>

ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ КОНФРОНТАЦІЙ В РОБОТІ З ТРАВМУЮЧИМИ СПОГАДАМИ

Анотація. Травмівні спогади – часто це такі спогади, які особистості не під силу пережити, або вона переживає їх надто довго, що заважає її нормальній життєдіяльності і поступу вперед. Одним із дієвих методів є травматерапія із елементами EMDR, яка дозволяє інтегрувати травматичний досвід, подолати дисоціацію, стабілізуватися. Серед етапів такої роботи виділяють: стабілізацію, пошук ресурсів, конфронтацію, побудову позитивного майбутнього та вироблення навичок справлятися з важкими ситуаціями. На різних етапах цього процесу можуть залучатися техніки та методики системно-поведінкових підходів, арттерапії тощо. Системна терапія дозволяє розглянути людину у системі соціальних взаємодій, визначити ресурсні стосунки, щоб застосувати їх до роботи з травмівними переживаннями. В побудові позитивного майбутнього та простих дієвих

способів справлятися зі складною ситуацією, може долучатися BSFT – Короткотермінова терапія, сконцентована на розв’язку, яка дозволяє клієнтові розбудувати позитивні поведінкові патерни, сформувати реалістичний погляд на свої можливості та використовувати отримані практичні вміння для досягнення цілей. Арттерапія може доповнювати процес роботи з травмою на всіх етапах. Найважливішу роль застосування арттерапії відіграє під час конфронтації з травмою, коли людина опиняється віч-на-віч зі своїми важкими переживаннями і вибудовує захисне коло копінгів для опанування травмівних спогадів.

Ключові слова: психологічна травма, травмівні спогади, психологічні ресурси, психологічна стабілізація, арттерапевтичні конфронтації.

Abstract. Traumatic memories are often such memories that the individual cannot survive, or he experiences them for too long, which interferes with his normal life activities and progress. One of the effective methods is trauma therapy with elements of EMDR, which allows you to integrate the traumatic experience, overcome dissociation, and stabilize. Among the stages of such work, the following are distinguished: stabilization, search for resources, confrontation, building a positive future and developing skills to cope with difficult situations. At various stages of this process, techniques and methods of systemic behavioral approaches, art therapy, etc. may be involved. System therapy allows you to consider a person in a system of social interactions, to determine resource relationships, in order to apply them to work with traumatic experiences. In building a positive future and simple effective ways to cope with a difficult situation, BSFT can be involved - Short-term solution-focused therapy, which allows the client to develop positive behavioral patterns, form a realistic view of his capabilities and use the acquired practical skills to achieve goals. Art therapy can complement the process of working with trauma at all stages. The most important role of the use of art therapy is played during confrontation with trauma, when a person finds himself face to face with his difficult experiences and builds a protective circle of coping mechanisms to overcome traumatic memories.

Key words: psychological trauma, traumatic memories, psychological resources, psychological stabilization, art therapy confrontations.

Вступ. Травмівний досвід, незважаючи на негативне підґрунтя, виступає одним із факторів становлення особистості, формування вміння долати важкі життєві ситуації та вибудовувати шляхи їх вирішення. Проте є такі травми, які особистості не під силу пережити, або вона переживає їх надто довго, що заважає її нормальній життєдіяльності і поступу вперед. Саме з цією метою психологи та психотерапевти напрацьовують способи роботи із травмуючими спогадами клієнтів. Одним із дієвих методів є травматерапія із елементами EMDR, яка дозволяє інтегрувати травматичний досвід, подолати дисоціацію, стабілізуватися. Серед етапів такої роботи виділяють, по-перше, стабілізацію, по-друге, пошук ресурсів, по-третє, конфронтацію, по-четверте, побудову позитивного майбутнього та вироблення навичок справлятися з важкими ситуаціями.

Ці етапи пов'язані із переживанням кризових елементів, з якими людина час від часу опиняється віч на віч на своєму життєвому шляху. **Фази кризи**, як їх розуміють українські науковці (О. М. Александрова, В. М. Заїка, Т. М. Титаренко, О. П. Саннікова, Л. В. Сафонова), виглядають так [3; 4; 5]:

1) фаза **первинного зростання напруги**: використовуються звичні для людини способи рішення і механізми захисту; залучаються знайомі та відпрацьовані ресурси, зберігається гнучкість у підході до проблеми; напруга і релаксація збалансовані;

2) фаза **подальшого зростання напруги**: почуття невпевненості, страху, розгубленості; випробуються нові способи вирішення проблеми, зменшується гнучкість, напруга переважає над релаксацією;

3) фаза **підвищення тривоги і депресії**: емоційна та інтелектуальна дезорганізація, почуття хаосу; людині починає здаватися в цей період, що всі ресурси вичерпані, вона не бачить виходу із ситуації, яка створилася.

Зловживання алкоголем, наркотиками, психічні порушення, кримінальна поведінка, суїцид.

4) фаза **відновлення**: прийняття рішення з подальшою стабілізацією, контроль над ситуацією, знаходження ресурсів, можливості вибору.

В українському суспільстві актуальність психологічної та психотерапевтичної роботи із травмівними переживаннями дедалі зростає зважаючи на ті умови, в яких опинилося суспільство в час війни. Дедалі більше людей, які звертаються за допомогою, озвучують проблеми, що спричинені саме травматичними спогадами чи їх наслідками. Ці спогади можуть бути як свіжі, нещодавні, так і застарілі та неодноразово негативно підкріплені тими подіями, які щодня відбуваються з людиною.

Виклад основного матеріалу. Відновлення емоційної стабільності проводиться з використанням роботи над дихальними техніками, тілесноорієнтованими вправами, застосування елементів EMDR, наприклад, білатеральної стимуляції за допомогою техніки «Обійми метелика». Робота над стабілізацією містить арттерапевтичні методики, які допомагають людині у її прагненнях віднайти свій баланс у складній життєвій ситуації (див. рис. 1). На наведеному рисунку клієнт зобразив свою теперішню ситуацію у вигляді сходів, які ведуть угору. На кожній зі сходинок його чекають перешкоди, які йому доводиться долати, намагаючись втримати рівновагу. Поряд зображено кольорові книги, які символізують знання, що допомагають втримати цей баланс і набути дієвих стратегій подолання стресу у травмівній ситуації.

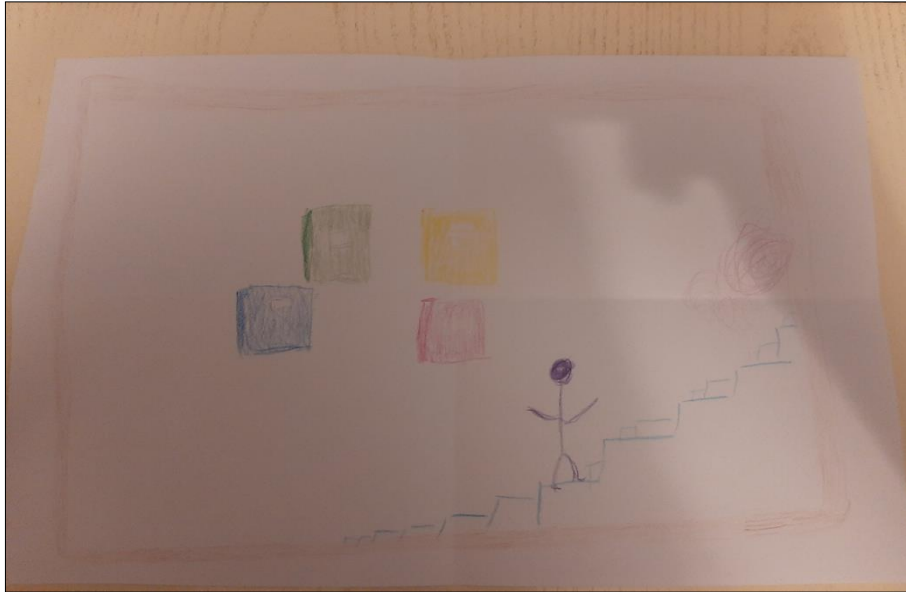


Рис. 1. Робота над стабілізацією: віднайдення особистої рівноваги

Окрім роботи з методами, які впливають на фізичне самопочуття, можуть використовуватися ведення щоденника із записом позитивних моментів життя, розподіл минулих та теперішніх подій, а також психотехніка «Ландшафт травми», де клієнт має можливість роздумувати над своїм життям (рис. 2). Цей ландшафт можна зобразити у не лише вигляді справді природного ландшафту, а й у формі графіків, що схожі на математичні, або у вигляді лінії, яка плавно піднімається чи спадає в залежності від того, у якій життєвій фазі перебуває людина.

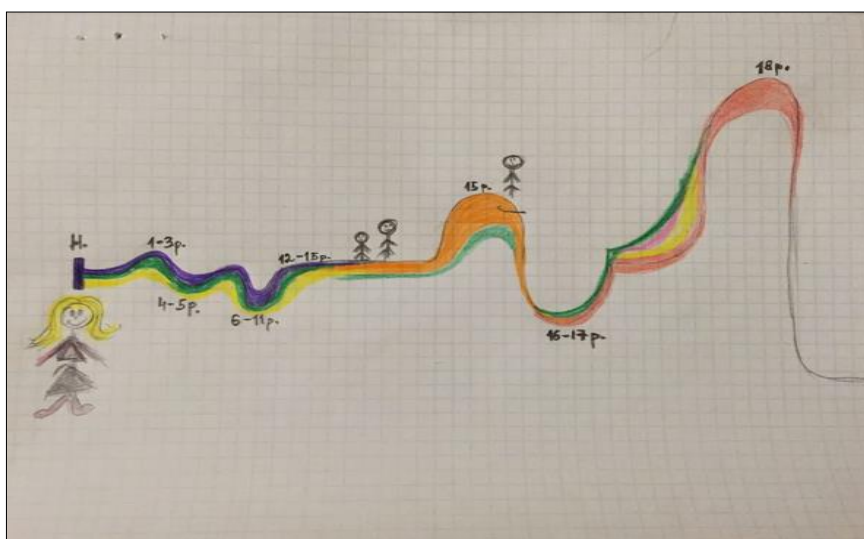


Рис. 2. Лінія життя як один з варіантів роботи клієнта над своїм минулим, теперішнім і майбутнім

Наступний етап стосується пошуку внутрішніх та зовнішніх ресурсів клієнта. Сфери пошуку ресурсів: соціальні контакти, фізична активність, творчість і гра, релігія/духовність, природа тощо (рис. 3). На представленому рисунку клієнтка зобразила найбільш дієві для неї способи підтримки, які полягають у взаємодії із найближчим соціальним оточенням, а саме, її друзями. У важкі для неї періоди дівчина хоче бути почутою, оточеною турботою і затишком близького спілкування, яке символічно зображено у вигляді обіймів.

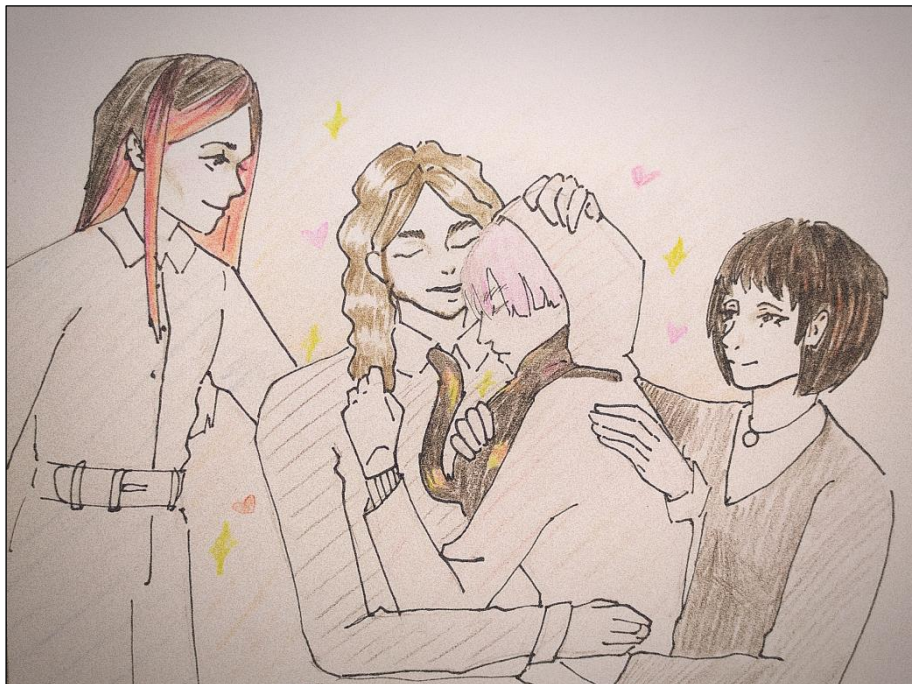


Рис. 3. Малюнок ресурсів як соціальної підтримки від найближчого оточення

Чим ширше коло асоціацій людини, які пов'язані з малюнком і процесом його створення, а також даних про стан і систему стосунків, які потрапляють в поле зору психолога і клієнта в ході обговорення, тим ймовірніше усвідомлення людиною змісту своїх творів та їх зв'язку з внутрішнім світом, своїми переживаннями, а також із зовнішнім світом та стосунками з іншими людьми.

На різних етапах цього процесу можуть залучатися додаткові техніки, запозичені з інших підходів. Одним з таких підходів є системна терапія, яка дозволяє розглянути людину у системі соціальних взаємодій, визначити

ресурсні стосунки, щоб застосувати їх до роботи з травматичними переживаннями. Давно відомо, що психотерапевт і клієнт привносять у психотерапевтичні стосунки не лише досвід дитинства і своїх стосунків з найбільш близькими і значимими людьми, але й досвід соціалізації і своїх відносин з широким колом.

Зокрема, важливим є реконструкція сімейних та подружніх стосунків [1], а також розуміння сім'ї як системи, що прагне досягти гомеостазу. Зміна одного елемента, відповідно призводить до зміни інших елементів, що може погіршити стабільність системи. У разі позитивних взаємозв'язків ця стабільність дуже швидко відновлюється. Натомість, якщо сімейні стосунки були негармонійними, додаткова травматична ситуація дуже швидко порушує і так нестабільний гомеостаз. Тому на етапі роботи з ресурсами використовуються методи системної психотерапії, наприклад такі, як «Циркулярні запитання», «Системні розстановки», «Карусель замовлень», щоб відновити або створити додаткові ресурси для клієнта. Вміння бачити власні можливості для досягнення цілі та те, як це вплине на поведінку оточуючих, підтримує розбудову здорової сімейної системи, яка зможе в подальшому ефективно справлятися з життєвими негараздами.

Основна ідея методу полягає в переведенні фокусу з проблеми на її розв'язання, яке не обов'язково має бути пов'язане із проблемою. У психотерапевтичних стосунках клієнт ставиться на рівні із психотерапевтом і стає співтерапевтом, експертом в терапевтичному процесі. Таке бачення ролі клієнта дає йому можливість сконцентруватися на ресурсах, на засобах, що призведуть до успішного розв'язку. Змінюється свідомість клієнта в плані розуміння свого впливу на власне життя. Це допомагає йому розбудовувати власну мотивацію: формулювати цілі, знаходити ресурси для їх досягнення та, зрештою, досягати особистої мети. Відбувається засвоєння нової інформації про себе і про оточуючий світ, зокрема завдяки «деконструюванню» старих способів репрезентації свого досвіду та використанню нових.

Коли клієнт стабілізований, віднайдено та побудовано систему його зовнішніх та внутрішніх ресурсів, розпочинається робота над конфронтацією із травмою, яка є доволі непростим процесом. Основне завдання – допомогти клієнтові в усвідомленні різних змістів свого внутрішнього світу і їх зв'язків зі своїми проблемами і системою стосунків. В разі невірних дій, конфронтація може призвести до ретравматизації, адже тут відбувається повернення до травматичного спогаду. Проте, це повернення більш безпечне, бо супроводжується роботою з психологом чи психотерапевтом. При цьому важливо уникати прямих інтерпретацій, адже це може блокувати у людини бажання і здатність самостійно доходити до усвідомлення змісту, а також спонукати проєкцію на твори клієнта власних потреб і переживань психолога.

Для конфронтації з травмівними спогадами часто використовують техніки «Маятник», «Екран», «Фреймінг» та інші. Фреймінг дозволяє визначити життєві межі людини та побудувати в них комфортну життєву ситуацію, яка сприятиме відновленню життєвих сил після травмівних подій. Приклад такого фреймінгу чи, іншими словами, – рамкування, представлено на рисунку 4.

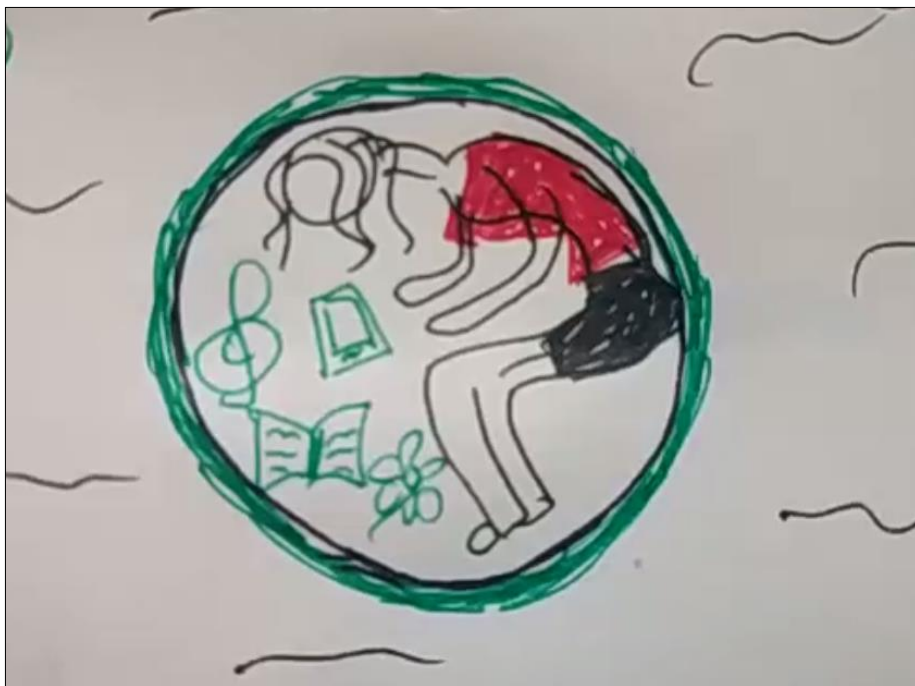


Рис. 4. Фреймінг як робота над конфронтацією із травмою

Дієвим способом конфронтації із травмою є техніка «Чотири поля», яка складається із чотирьох окремих малюнків, які фіксують: травмівні спогади людини; перебування у безпечному місці після пережитої ситуації; опрацювання травматичного досвіду як копінг-стратегій для подолання наступних життєвих викликів. Останнє поле присвячено відповіді на питання: «Як я зможу в майбутньому отримати просту, але реалістичну допомогу?» (рис. 5).

У складній ситуації людина може загубитися у вирі емоцій, що виникають в її голові, саме тому напрацьовані вміння та навички простих або дієвих копінгів щодо гострого стресу, стануть її найбільше в нагоді.

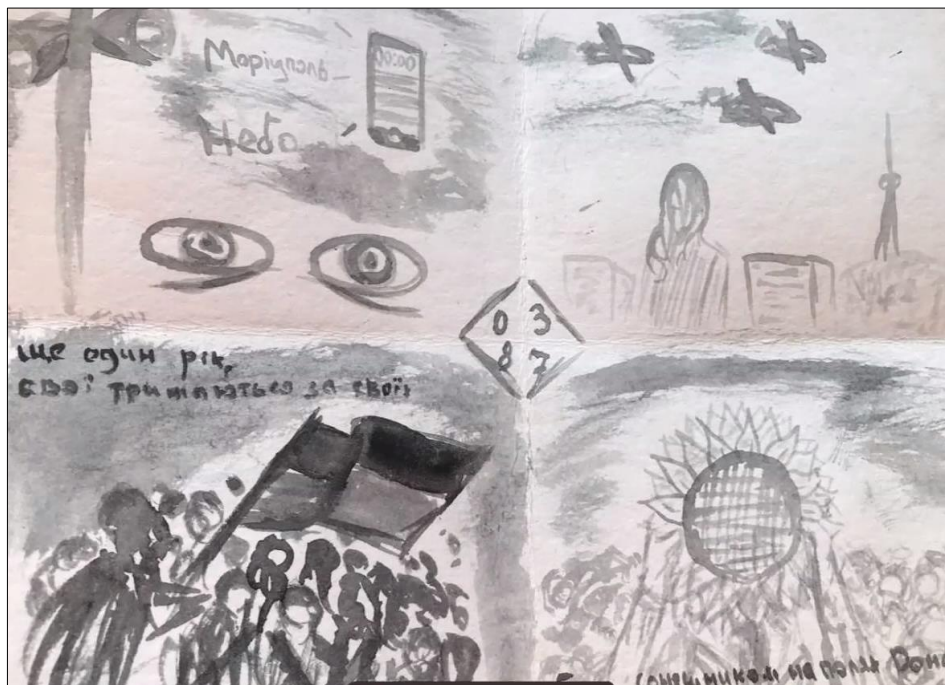


Рис. 5. Конфронтація із травматичними спогадами війни

Пошук підтримки – це важливий етап в роботі з травмою, коли людина самостійно може визначити для себе маркери того, коли варто звернутися до рідних, друзів, знайомих, щоб поділитися своїми проблемами, хоча б трохи заспокоїтись, емоційно розрядитись (рис. 6). Активні соціальні контакти дозволяють людині швидше опанувати стресову ситуацію, адже розуміння того, що хтось переживає схожі емоції, так само намагається справитися з ними як і ти, напрацювання спільних стратегій того, як можна опанувати свої

емоції та конструктивно діяти, коли довкола вирує дуже неспокійне життя, стає не просто необхідністю, а основною умовою психологічного і психічного здоров'я особистості.

На представленому малюнку символічно зображено як травмівну ситуацію, так і той досвід, який людина отримала в своєму прагненні справитися із нею, а також розуміння необхідності пошуку підтримки в разі повторної ретравматизації, адже війна в Україні триває і ми щодня зустрічаємося із новими викликами, які вона перед нами ставить.

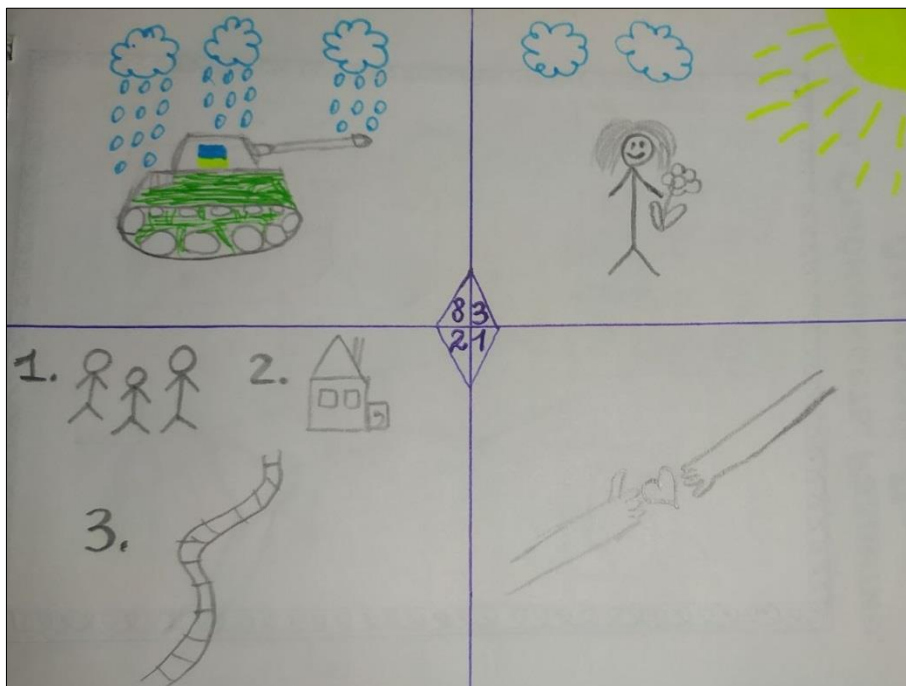


Рис. 6. Розбудова дієвих способів допомоги і підтримки у травматичній ситуації

На останньому етапі, в побудові позитивного майбутнього та простих дієвих способів справлятися зі складною ситуацією, може долучатися BSFT – Короткотермінова терапія, сконцентрована на розв'язку [8]. Саме завдяки цьому методу вдається розбудувати позитивні поведінкові патерни клієнта, сформувати реалістичний погляд на свої можливості та використовувати отримані практичні вміння для досягнення цілей. При виникненні непередбачуваних обставин такі особи легко перебудовують плани й програми виконавчих дій і поведінки, здатні швидко оцінити ситуацію і

змінити програму дій. Тут можна застосовувати повну восьмикрокову BFST-модель досягнення мети, або скористатися окремими її елементами, такими, як «Шкалювання», «Перший крок», «Компліменти».

Основна філософія короткотермінової терапії базується на трьох пунктах: «Якщо не зіпсулося – не ремонтуй»; «Якщо вже знаєш, що робити, – роби це, повтори це»; «Якщо це не діє – не роби цього, роби щось інше». Таким чином відбувається концентрація на здорових способах поведінки клієнта із задіянням когнітивного та поведінкового аспектів.

Вміння продукувати нові ідеї завдяки вербальним формам самовираження більше притаманне тим, хто гнучко й адекватно реагує на зміну умов, чітко усвідомлює процеси формування та досягнення мети. За високої мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, що дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, які заважають справлятися зі гострими стресовими ситуаціями. Такі особи швидше опановують нові види активності, впевненіше почуваються в незнайомих ситуаціях, і, разом з тим, їх успіхи у звичних видах діяльності є стабільнішими [2].

Велике значення надається належному та оптимальному формулюванню мети. Ознаки добре сформульованих цілей в терапії, орієнтованій на вирішенні, такі: видимі для клієнта; краще малі, ніж великі; описані конкретно; стосуються поведінки; описані як «початок», а не як «закінчення» чогось; описані як «наявність», а не як «відсутність» чогось; реальні і досяжні для клієнта.

При цьому важливо з'ясувати, з чим ми маємо справу: із проблемою чи обмеженням? Бельгійський психотерапевт Люк Ізаберт у 2005 році запропонував для цього модель BRUGGE [7]. Ідея полягає у тому, як клієнт озвучить свою проблему. Оскільки в житті є речі, які від нас не залежать і на які ми не можемо вплинути чи змінити (н-д, не можемо змінити минуле або не можемо вплинути на те, що люди помирають), то можемо назвати їх обмеженнями. Тому в ході роботи з клієнтами, особливо з клієнтами, які

мають обмеження типу інвалідності, маємо пам'ятати, що з проблемою можна щось зробити, щось змінити, а до обмеження можна лише пристосуватися.

Саме тут ідеться про мету, яка спонукає до безпосередніх дій, орієнтованих на розв'язок. Як писав один із засновників BSFT Стів де Шазер: «Розв'язок не повинен бути пов'язаний з проблемою, і не завжди залежить від проблеми» [6]. У цій терапії розроблені критерії вдалого визначення цілей: позитивно сформульовані; стосуються поведінки, дій; деталізовані настільки, наскільки це можливо; сформульовані у формі «тут і тепер»; контрольовані і керовані клієнтом; побудовані на мові клієнта.

Висновки. Таким чином, інтеграція методів системної психотерапії та короткотермінової терапії, сконцентрованої на розв'язку, в роботу з травмуючими спогадами дає можливість розширити арсенал ресурсів, якими може скористатися психолог для того, щоб допомогти клієнту подолати руйнуючий вплив травми, інтегрувати свій досвід та побачити реалістичні шляхи до подолання життєвої кризи.

Необхідність дотримання певних етапів в психотерапевтичній роботі з травмівними спогадами не заперечує застосування широкого кола інструментів, який дають інші ресурсно-орієнтовані психотерапевтичні техніки, серед яких чільне місце належить арттерапії. Вона є потужним інструментом, який допомагає знайти життєву рівновагу на етапі стабілізації клієнта, під час пошуку та розбудови широкого та різноманітного арсеналу ресурсів для подолання руйнівних впливів травми. Але найважливіша роль арттерапії є під час конфронтації з травмою, коли людина опиняється віч-на-віч зі своїми важкими переживаннями і вибудовує захисне коло копінгів для опанування тих спогадів, які затягують у вир відчаю та безнадії. Надихаюча сила творчості стає тим рятівним колом, яке допомагає втриматися на плаву у ситуації повторної ретравматизації та навчитися простим і дієвим способам самопомоги.

Список використаних джерел

1. Левус Н. Використання методів короткотермінової терапії в роботі з подружніми парами. *Особистість. Стосунки. Розвиток. Міждисциплінарний аспект*. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. 3-4 червня 2016 року. Львів, 2016. С. 51–54.
2. Левус Н. І. Креативність осіб з різним рівнем саморегуляції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Випуск 2. С. 29–36.
<https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-2-4>
3. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. Київ, 2012. 275 с.
4. Саннікова О. П. Переживання кризи: диференціально-психологічний аналіз. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 16–22. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_10_5.
5. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога. Психологічний портал «У психолога». URL: http://upsihologa.com.ua/tytarenko_crisis.html.
6. De Shazer S. *Key to Solution in Brief Therapy*. New York; London : W. W. Norton, 1985. 188 p.
7. Isebaert L. *Solution-Focused Cognitive and Systemic Therapy: The Bruges Model*. New York : Routledge, 2017. 216 p.
8. Levus N., Hupalovska V., Salamon O., Yurkiv Y. Brief Solution Focused Therapy in Ukraine to Work with People with Emotional, Cognitive and Behavioural Disorders. *Journal of Education Culture and Society*. 2022. 13(2). С. 467–484. URL: <https://doi.org/10.15503/jecs2022.2.467.484>

Одинцова Галина,

кандидат психологічних наук, доцент,

завідувачка кафедри практичної психології

Інституту управління, психології та безпеки

Львівського державного університету внутрішніх справ

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7102-7724>

МОЖЛИВОСТІ КАЗКОТЕРАПІЇ У ТРАКТУВАННІ КЛІЄНТСЬКИХ КАЗОК

Анотація. У статті проаналізовано сучасні тенденції застосування казкотерапії у роботі з клієнтами; визначено психологічні особливості та можливості казкотерапії; описано результати трактування клієнтських казок за такими критеріями: головний герой, найважливіші події, архетипічна символіка, психологічні потяги, емоційне реагування на малюнок до казки.

Ключові слова: казка, казкотерапія, авторська казка, трактування казки, війна.

Abstract. In the article modern trends in the use of fairy tale therapy in working with clients are analyzed; psychological features and possibilities of fairy tale therapy are determined; the results of the interpretation of clients' fairy tales are described according to the following criteria: the main character, the most important events, archetypal symbolism, psychological urges, emotional response to the picture of the fairy tale.

Key words: fairy tale, fairy tale therapy, author's fairy tale, interpretation of a fairy tale, war.

Вступ. Повномасштабна війна, яку розпочала росія, змінила життя українців назавжди. Люди живуть у стані постійного стресу, тривоги та невизначеності, зіштовхуються з безліччю непростих ситуацій. Складності ситуації додає те, що достеменно невідомо, коли саме припиняться бойові дії

і ми зможемо повернутися до нормального життя. У таких складних та загрозливих умовах відбувається безліч негативних процесів. Підготувати людину до конструктивного проживання та переживання фруструючих та невизначених ситуацій покликані казки як архаїчна архетипічна матриця формування свідомості людини.

Коли людина опиняється у важких життєвих ситуаціях, виникає відчуття існування непереборної перешкоди. При цьому дії виявляються незавершеними, оскільки сама людина не знає як їй поводитися. Написання казки дає можливість здійснити завершальну дію, знайти вирішення проблемної ситуації, а відтак, подолати тривожність, здобути впевненість, адаптуватися до наявних умов сьогодення, побудувати ефективні шляхи взаємодії.

З кожним днем казкотерапія набуває більшої популярності. Це пов'язано з тим, що зміст казки зрозумілий на двох рівнях – і на свідомому, і на підсвідомому.

Казкотерапія – це різновид арттерапії, в якому використовуються казкової історії для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення взаємодії з навколишнім світом.

Народні казки – це синергія історичного досвіду людства про те, як виживати в цьому світі. Авторська казка, яку створює людина, працює так само. Як би не розгорталася історія на початку, важливо, аби фінал був позитивним [1].

Казкотерапія як специфічний різновид психотерапевтичної практики існує з кінця ХХ століття. Казку як засіб збагачення життєвого досвіду та особистісного зростання люди використовують століттями. Казка, яка наділена діагностичною та зцілювальною функціями, також є засобом психодіагностики, психокорекції та психотерапії.

Казки з прадавніх часів не тільки розважали і повчали, а й були засобом народної психотерапії задовго до того, як психотерапія стала

професійним заняттям, оскільки казка поєднує у собі унікальний наратив однієї особистості і типову історію, притаманну більшості [2].

Виклад основного змісту. Використання казок у психотерапевтичній практиці характерне для багатьох психологічних напрямів. До казок у своїй творчості зверталися відомі зарубіжні психологи К. Г. Юнг, Е. Фромм, Г. Дікманн, Е. Берн, Е. Гарднер, А. Менегетті, М.-Л. фон Франц та ін.

Українські науковці Ю. Алімова, О. Бреусенко-Кузнецов, О. Василевська, М. Заброцький, О. Мартиненко, Г. Мікляєва, В. Солодухов, Л. Терлецька, Р. Ткач ґрунтовно вивчають теоретичні та практичні аспекти роботи з казкою, форми і особливості її впровадження в індивідуальну та групову роботу.

На думку К. Г. Юнга, легенди, міфи, казки значною мірою полегшують процес індивідуалізації саморозвитку особистості на основі встановлення зрілого балансу між несвідомим та свідомим «Я». Саме К. Юнгу належить першість у використанні казок у психотерапевтичній практиці. Він вважав, що казки представляють колективне несвідоме, яке, перетворюючи досвід, накопичений протягом поколінь, може давати нове бачення складних для свідомості ситуацій. Психологічне трактування казки полягає в тому, що всі казкові персонажі, дії, тварини, місця та символи є внутрішніми душевними поривами, імпульсами, переживаннями і прагненнями. Казка – це певною мірою сон, а він, за словами К. Г. Юнга, «є театром, де сновидець є сценою, актором, суфлером, режисером, автором, глядачем і критиком» [3, с. 32].

Психоаналітичний напрям пропонує аналіз казок з акцентом на емоційному компоненті, переживаннях, пов'язаними із казковими образами. Схема трактування казки базується на функціях свідомості – розум, почуття, відчуття, інтуїція.

Ганс Дікманн у своїй книзі «Живі казки» [4] зазначає, що опинившись у ситуаціях, які для нас є новими і часто небезпечними, ми, перш за все, намагаємося уявити собі, яким чином ми могли б подолати перешкоди, які

виникають перед нами, які завдання вирішити і перед якими небезпеками встояти. І у цьому можуть допомогти колективні традиційні образи, які, якщо ми зуміємо їх правильно зрозуміти, за допомогою своєї символіки покажуть нам, як людина в подібних випадках діє чи могла б вчинити. Мова цих образів багатозначна і глибинна як будь-який справжній символ, як кожен носій значення, що спонтанно виникає, дозволяє уявити внутрішній зміст, який не проявити жодним іншим способом. Також багатозначним може бути і розуміння казки. Психологічний зміст є лише частиною можливих внутрішніх змістів, і у певний період життя символ додатково наповнений своїм конкретним змістом. Так досягається нове, поглиблене значення та подальше тлумачення. Відтак, казка, перебуваючи поряд з нами із самого дитинства наповнює наше життя символами та образами, які ми можемо використовувати опинившись у складній життєвій ситуації.

Представники екзистенційної психології використовують своєрідний підхід до трактування казки. Е. Фромм відмовляється від терміну «інтерпретація» та використовує поняття «розуміння» стосовно снів, міфів та казок. Мова символів, якою вони написані, – це єдина універсальна мова, тому йдеться про розуміння, а не про розгадування якогось коду. Власне розуміння символів дозволить людині глибше пізнати себе, а не тільки допоможе психотерапевту у лікуванні психічних розладів [5].

Гештальт-підхід працює із казкою через призму порівняння зі сновидіннями. Сон як казка є зрізом свідомості, в якому відображається несвідоме. Зміст сну як частини несвідомого відображено у формі символів. Тобто йдеться про можливість бачити сні «на замовлення», в яких використано символи за бажанням клієнта – він обирає події, персонажів, мету. Відтак психолог разом із клієнтом будує місток між казковою реальністю та життям клієнта.

Транзактний аналіз зосереджується на рольовій взаємодії персонажів казок: трактування відбувається шляхом порівняння казкового персонажа із

реальною людиною, аналізується її роль, яка може бути покладена в основу життєвого сценарію клієнта [6].

У позитивній психотерапії казки використовуються як метафори, які мають виховне та терапевтичне значення. Зміст кожної історії людина сприймає індивідуально, залежно від свого способу мислення. Якщо історії та притчі підбрано правильно, то вони дають можливість дистанціюватися та по-іншому поглянути на власні конфлікти і знайти способи їх вирішення. Казки пропонують різні варіанти дій, можливість вибору, створюють певний простір для оцінювання життєвої ситуації [7].

З позиції архетипічної психології [8] клієнтські казки аналізують відповідно до архетипічної символіки. До першого рівня належать казки, сюжет яких побудовано довкола Персони (маски). В таких казках відображено конкретні взаєностосунки в фізичній реальності і в яких можна провести аналогії з реальними життєвими ситуаціями. На цьому рівні казковий герой прагне до взаємодії із суспільством. Вирішення власних проблем не виходить за межі встановлених суспільних норм і принципів моралі.

Казки другого рівня відображають потреби духовного зростання та розвитку на рівні архетипів Тіні, Аніми / Анімуса. Для авторів казок актуальними є теми довіри і зради, любові і ненависті, свободи і залежності, освоєння нових можливостей, пізнання своїх прихованих здібностей, прийняття протилежностей, задоволення потреби у самостійних рішеннях і виборах.

Головною метою казок третього рівня є бажання автора знайти рівновагу та гармонію. Автора хвилюють теми, що торкаються теми сенсу життя. В казках цього рівня автор готовий прийняти допомогу певних вищих сил, він чекає і бажає, щоб його вчинками керувала Самість як регулюючий і об'єднуючий центр душі.

Варто зазначити, що відомий український педагог В. О. Сухомлинський казав: «Казка – це зернятко, з якого проростає емоційна

оцінка дитиною життєвих явищ». Він вважав, що знайомі з дитинства казки на все життя відкладають у серці «зернятка людяності, з яких складається совість» [9, с. 185]. В.О. Сухоминський одним із перших обладнав дитячу кімнату казки, під час відвідування якої дитина на деякий час ніби опинялася у чарівному світі і могла уявити себе позитивним казковим героєм. Український педагог наголошував на цінності процесу складання казки для розвитку та виховання особистості. Сьогодні вислови В. О. Сухомлинського є актуальними – «казка – благородне і нічим не замінне джерело виховання любові до Вітчизни. Казка виховує любов до рідної землі вже тому, що вона – творіння народу. Створені народом казкові образи, що живуть тисячоліттями, доносять до серця і розуму дитини могутній творчий дух народу [9, с. 114].

Таким чином, казка супроводжує людину впродовж всього життя – починаючи з віку немовляти і до старості довкола нас звучать фантастичні історії. Казка розсуває рамки звичного життя, відтак дає можливість стикнутися з такими складними явищами і почуттями як життя і смерть, любов і ненависть, гнів і співчуття, зрада і підступність. Казка – це давній спосіб підтримати людину за допомогою слова. За допомогою міфів, легенд, переказів приходило розуміння про існування добра і зла, життя і смерті, історії завжди несли певний зміст, послання, вирішення різних проблем.

Коли людина створює казку і проговорює її вголос, вона ідентифікує себе з головним героєм, набуває сили, чарівних здібностей і позитивних якостей цього героя. А відтак, діапазон її психологічного ресурсу розширюється – вона стає сильнішою за свій травматичний досвід.

Терапевтичний вплив казкотерапії відбувається на двох рівнях: вербальному та невербальному. Рекомендується починати роботу на вербальному рівні (сприймання казки, написання казки), продовжувати на невербальному (малювання, ліплення), в на завершальному етапі знов застосовуються вербальні засоби (обговорення казки, дискусійна форма роботи).

З метою аналізу можливостей казкотерапії у трактуванні клієнтських казок використано метод написання авторської казки клієнтом. Кожному із досліджуваних подано інструкцію: «написати казку на визначену тему: «Про життя і смерть». Існує можливість додавати необмежену кількість героїв та придумувати який завгодно сюжет».

Після написання казки досліджуваним запропоновано відповісти на такі питання:

- в чому основний зміст (мораль) казки?;
- чи подобається Вам казка?;
- хто є головними героєм (-ями) казки?;
- які основні події казки?;
- як співвідноситься зміст казки із ставленням до життя та смерті?;
- що було до подій у казці? Що було після?;
- чи хочете Ви щось змінити в казці [10]?

Також досліджуваним запропоновано намалювати малюнок до казки та написати, які емоції та почуття виникли після малювання.

У дослідженні взяло участь 22 особи жіночої статі віком 18-23 роки. Дослідження проводилося у червні 2022 року у м. Львові. У зв'язку із бойовими діями на території України дослідження проводилося онлайн, всі досліджувані були у безпеці.

На першому етапі аналізу отримані тексти казок, відповіді на питання і малюнки казки інтерпретовано за такими критеріями:

- **головний герой** (автор ідентифікує себе із головним персонажем або це може бути хтось із оточення);
- **найважливіші події** (кількість свідчить про енергійність казки, про внутрішню енергію автора);
- **архетипічна символіка** (сюжет казки побудовано довкола Персони, Тіні чи Самості);
- **психологічні потяги** – перемога життя (орієнтація на Ерос) або перемога смерті (орієнтація на Танатос);

- *емоційне реагування* на малюнок до казки.

Так, *головними героями* казок здебільшого (46 %) були хлопець і дівчина, принц та принцеса. У таких казках йшлося про цінність стосунків, бажання бути поруч за будь-яких обставин. Авторки ідентифікували себе із героїнею, яка наділена жіночими рисами: красою, мудрістю, впевненістю, чесністю, справедливістю, загадковістю, вірністю.

У 18 % опитуваних головними героями казок стали брати та сестри. Вони з теплотою та чуйністю ставилися один до одного. Перешкоди, які виникали на шляху до щасливого життя, долалися спільними зусиллями. Лише в одній казці є розповідь про двох сестер, між якими з'являється конкуренція, проте у фіналі вони зберігають теплі сестринські стосунки. 36% казок присвячено історіям, в яких головний герой чоловічої статі. Враховуючи те, що всі опитувані – жінки, наявність такого персонажа свідчить про потребу на цьому життєвому етапі проявити та задіяти чоловічі риси, поводитися маскулінно або є бажання володіти такими рисами.

Так, у казці про Грофмана головний герой мав багато рис, які допомогли йому досягти мети: *«Жив в невеличкому містечку богатир на ім'я Грофман, і одного дня у нього запланована зустріч з чаклуном, щоб позмагатись з ним, адже він закрив його найдорожчу, найкращу дівчину, на якій він хотів одружитись. У нього було завдання – будь-яким способом визволити свою Ліну. І ось настав цей день «Х», і Грофману потрібно було іти, взяв він свого щасливого коня, який завжди приносив йому вдачу. ... Але він не здавався, зліз з свого коня і пішов разом з ним, щоб можна було захиститись, він взяв в руки свій меч...*

У казці про діда Семена описано як він тяжко працював, адже думав тільки про те, як стане найбагатшим та найуспішнішим у селі, і зовсім забував за свою родину: *«Одного вечора, після важкого робочого дня, дідусь Семен ліг спати. Він дуже втомився, адже весь час був на ногах, займаючись роботою. Його мрією було у глибокій старості стати найбагатшим чоловіком у селі. Міцно заснувши, він побачив такий сон: на*

зеленій галявині, освітленій сонечком, сиділо Життя. З іншого боку, у чорній пітьмі сиділа Смерть. Вони голосно про щось розмовляли. Прислухавшись, дідусь почув їхню розмову. «Люди так довго живуть і завжди скаржаться, що ще не все зробили, – зауважила Смерть». «Та ні, мені так шкода людей, вони мають так мало часу, щоби встигнути зробити все, що запланували», – сказало Життя. Смерть хвилинку подумала і сказала: «Усе життя люди метушаться, кудись біжать, щось роблять. Вони мають час на сварки і образи, погані вчинки і байдужість, однак, коли вони зустрічаються зі мною, то завжди просять лише одного – ще раз побачитись зі своїми дітьми, батьками, братами чи сестрами. Вони не цінують свого життя і свого часу, адже могли би зробити набагато більше, якщо би не гаяли часу на дурниці». Раптом дідусь Семен прокинувся, він швидко піднявся, одягнув новий святковий одяг, набрав повну сумку гостинців і пішов до своїх рідних. Він зрозумів, що найбільший його скарб – це сім'я, адже ніколи не знаєш, коли ти попрощаєшся з Життям і подивишся у вічі Смерті».

Відтак, можемо припустити, що у складних умовах війни відчувши загрозу для життя та під впливом негативних емоцій і переживань у досліджуваних виникла потреба у прояві одного або кількох базових українських архетипів [11]. У одних героїв присутній жіночий архетип з такими характеристиками як любов, служіння, краса, сім'я, знання, творчість, природа. У інших – чоловічий архетип – розум, воїн, раціональність, комунікація, комфорт, дія, майстерність, віра, ритуал. Важливо пам'ятати, що кожен має у собі як чоловіче так і жіноче, і коли усвідомлюється, який саме архетип зараз вийшов на перший план, тоді легше його застосовувати у різних життєвих ситуаціях.

Аналізуючи **найважливіші події** у казці підраховано їх кількість у кожній історії (див. Рис.1).

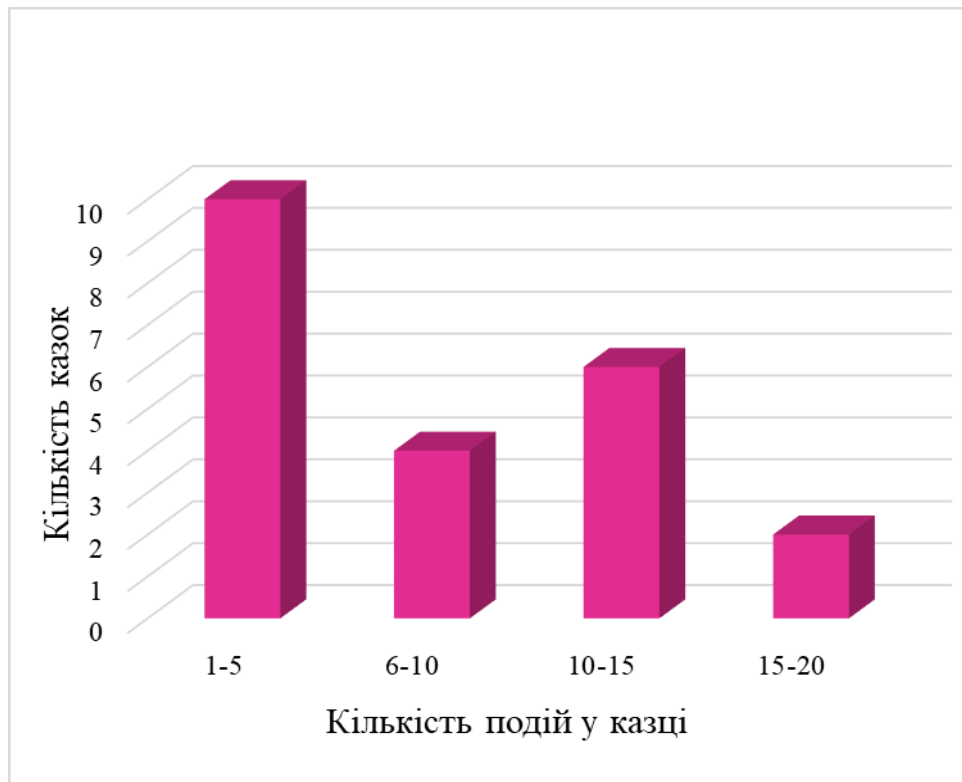


Рис. 1. Показники кількості подій у казці

Найбільше казок (10) написано з мінімальною кількістю подій (від 1-ї до 5-ти). Це короткі історії з одним-двома персонажами. На другому місці казки (6), де налічується від 10-ти до 15-ти подій. Ці історії розширені, з великою кількістю персонажів та розгорнутим сюжетом. На третьому місці казки (4) в яких описано 6-10 подій. На четвертому місці 2 казки у яких налічується 15 та 18 подій. Ці казки, попри велику кількість персонажів та розгорнутий сюжет, містять характеристики героїв, описи місць, де відбуваються події казки.

Відтак, події у казці можна вважати символічним відображенням подій у житті людини, причому життя не тільки зовнішнього, а й внутрішнього. Кожна подія – це криза. Чим більше таких криз, тим активніше «життя казки», тим воно енергійніше. За кількістю подій можна зробити висновок про внутрішню енергію автора. Більшість досліджуваних не мали достатньо внутрішньої енергії для наповнення своїх казок великою кількістю подій.

В результаті аналізу текстів казок через призму *архетипічної символіки* (див. Рис. 2) з'ясовано, що найбільше досліджуваних (55%) будували свої розповіді навколо Персона (маски). В таких казках відображено конкретні взаємостосунки у фізичній реальності, легко можна провести паралелі з життєвими ситуаціями. Головні герої прагнуть до взаємодії із суспільством, їм важливі думки інших людей, важливо виконувати правила і норми, що встановлені соціумом. Вирішення власних проблем не виходить за межі встановлених суспільних норм і принципів моралі. 27% казок відображають потреби духовного зростання та розвитку на рівні архетипу Тінь. Для авторок актуальними є теми довіри і зради, любові і ненависті, свободи і залежності, теми освоєння нових можливостей, задоволення потреб у самостійних рішеннях і виборах. 18 % казок відображають бажання знайти рівновагу та гармонію, авторки торкаються тем, що вирішують питання сенсу життя. В таких казках герої готові прийняти допомогу певних вищих сил, герой чекає і прагне, щоб його вчинками керувала Самість як глибинний центр. Як бачимо, здебільшого досліджувані готові брати на себе відповідальність і вирішувати проблеми, які виникають, самостійно, без сторонньої допомоги. Можливо війна створила такі умови, що можна покладатися тільки на себе.

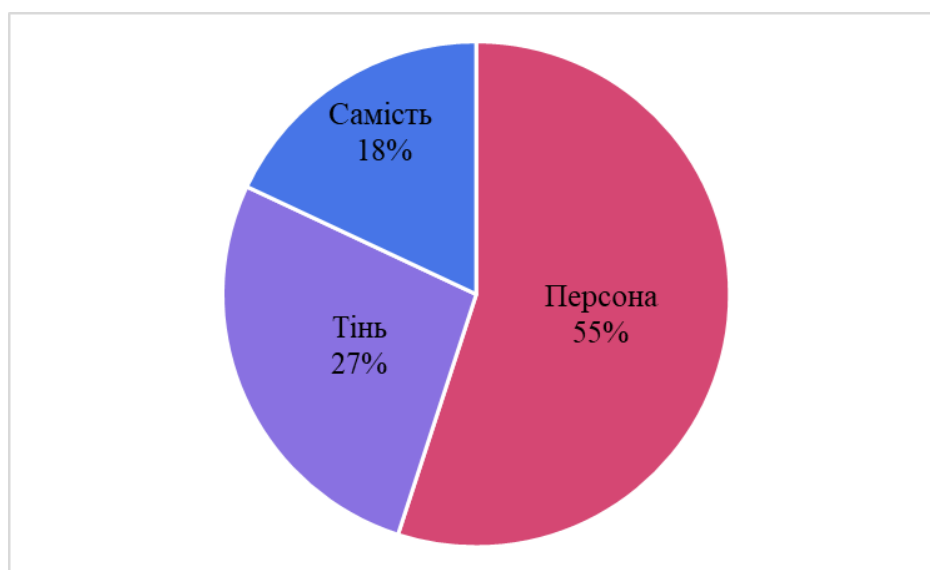


Рис. 2. Діаграма розподілу результатів аналізу текстів казок через призму архетипічної символіки

Аналізуючи завершення казки видно, що в одних казках *перемагає життя*, головні герої отримують бажане і живуть щасливо далі. В інших – *перемагає смерть*, завершення казки сумне. Тут варто говорити про психологічні потяги авторок – перемога життя (орієнтація на Ерос) або перемога смерті (орієнтація на Танатос). У 16-ти із 22-х казок щасливий фінал, перемагає життя. Люди, що орієнтовані на Ерос, прагнуть до самозбереження, любові, об'єднання, створення, творчості. Наприклад, ось одна із казок із позитивним фіналом:

«В одній дворянській сім'ї народилося двоє дочок. Роза була запальна, енергійна, самолюбна дівчинка, а Майя – тиха, спокійна, добродушна. Так сталося, що дівчат виховувала бабуся. Вона носила чарівний медальйон. Він був шестикутної форми, покритий смарагдами, а посередині знаходився фіолетовий сапфір. Саме цей медальйон наділяв її чарівними силами.

Одного разу, бабуся підійшла до дівчат і мовила: «настав час передати медальйон, а разом із ним чарівні сили одній із вас. У кого в руках медальйон засвітиться яскраво-блакитним світлом, та і буде власницею». Коли взяла медальйон Майя, засвітило осліплююче сяйво – це вона, нова чародійка. Бабуся посміхнулася і сказала: «Я знала, що це будеш ти. Бережи його, адже коли медальйон потрапить в чужі руки, настане велика біда і смерть переможе» після цих слів, бабуся покинула цей світ. Медальйон дав Майї сили, через які, вона могла отримати все, що забажає, допомогти будь-кому, хто попросить. Майя знала, що вона не зможе зробити Землю і життя на ній ідеальними, але вона мріяла за допомогою своїх сил, зробити цей світ хоч трішки кращим, прекраснішим, а людей щасливішими, чуйнішими, добрішими. Тому вона допомагала кожному, хто до неї звертався. Народ полюбив Майю і життя в містечку стало прекрасним.

Цілими днями Роза спостерігала за сестрою, як її любили і прославляли люди. Її охопили дивні відчуття, яких вона не відчувала досі – це прийшла заздрість. Вона огорнула холодними руками серце дівчини, заставляла ненавидіти сестру, продиралася в саму душу. Якби не опиралася

Роза, але заздрість була сильніша за неї, вона пожирала її зсередини, затьмарила розум і скорила собі бідну дівчину. Темної ночі, коли Майя міцно спала, Роза продерлася в її кімнату, і зняла чарівний медальйон з шиї сестри. Ранком, не помітивши медальйона, Майя побігла до Рози. Вона помітила свою сестру у розкішній фіолетовій сукні, прикрашеній срібними квітами, на шиї вона мала чарівний медальйон.

– Що з тобою? Чому у тебе мій медальйон?

– Тепер це мій медальйон, і сили тепер мої. Ти не гідна його носити і правильно ним розпоряджатися – скрикнула Роза і раптом, запалав медальйон червоним полум'ям і посипались стіни палацу, опали купола, і не лише палац, а й будинки і дерева – все перетворилось в руїни, зникло ще донедавна прекрасне містечко.

Розгнівана Роза щезла з очей сестри, а Майя стояла зовсім сама посеред руїн. Народ, що жив в містечку, пішов шукати кращого місця для життя, покинув злочасні руїни, залишилася лише сама-самісінька Майя, і не було біля неї жодної душі, лише блакитне небо нагадувало, що в цих руїнах колись панувало життя. Смерть отримала перемогу.

Минув майже рік. Майя кожного дня думає про свою сестру, згадує щасливі дні дитинства, коли все було добре, коли вони бігали з Розою маленькими вулицями містечка, а вечорами бабуся читала їм чудесні книжки. Вона досі не знає, де її сестра і що з нею сталось. Всі спроби Майї знайти Розу були марними.

Одного разу, з-поміж руїн, Майя помітила хлопця, він наближався до неї. Більше року вона не бачила в руїнах жодної живої душі, що ж забув тут цей юнак? Це був високий, світловолосий хлопець, з дуже знайомим обличчям.

– привіт. Я Адам – посміхаючись мовив він.

– А я Майя...

– я знаю, хто ти, і знаю, що з тобою трапилось. Колись я у відчаї прийшов до тебе. У мене сильно хворів брат, він був при смерті. Ти змогла

його врятувати і нічого не попросила взамін. Почувши про твою біду, я вирішив тобі допомогти. Я знайшов твою сестру. Вона живе в палаці, що на Темній горі. До неї в палац ввійшло безліч людей, але ніхто ще не зміг вибратися.

– Я повинна допомогти сестрі все виправити, але, чи вистачить нам сил боротися?

– Справжня зброя – це та, що всередині тебе, твоя внутрішня сила, твій розум, великодушність, любов до інших, віра. Повір в свої сили, повір в себе і все вийде.

Хоч був тільки полудень, але над темною горою стояла мряка, не світило сонце, не співали птахи. Замок нагадував великий склеп, моторошний, навіював жах. Майя і Адам постояли хвилинку і рушили в замок. Там, на престолі сиділа Роза.

– Майє, це ти? – мовила Роза. – Чому ти сюди прийшла? Ти не повинна тут бути! Я не хочу тобі зашкодити, я породжую смерть довкола себе!

– Розо, я хочу тобі допомогти, ми виправимо скоєне, і все буде як раніше.

– Вже ніколи не буде так, як раніше, це кінець, я не можу контролювати медальйон, його силу.

– Розо, ти все зможеш, не в медальйоні сила, а в тобі!

– В мені? – Роза замислилась. Раптом, вона зірвала медальйон зі своєї шиї і кинула його на саме дно океану – нарешті я все зрозуміла, Майє. Для того, щоб бути по-справжньому сильним не потрібен медальйон.

Вони вийшли з палацу і пішли будувати нове, щасливе життя.»

Казки, які завершуються перемогою смерті, є у 6-ти авторок із 22-х. Танатос – це потяг до саморуйнування, розкладання, дезінтеграції. Проте тут варто говорити, що «смертні» інстинкти прогнуть до спокою. Приклад казки з орієнтацією на Танатос:

«В одному прекрасному королівстві жила була королева Ізабелла. Від її краси танули усі принци та королі, але королева була дуже вибагливою та потайною, тому заповнити її серце було вкрай важко. У Ізабелли був чоловік, який дуже її любив, а вона його, але в королівській сім'ї сталося горе. Коли король поїхав на полювання, він довгий час не вертався в замок і лиш через пів року королеві прийшла звістка, що її суджений загинув.

Довгий час королева не виходила із замку і була у відчаї. Її всіляко намагалися розвеселити, влаштовували різноманітні бали, маскаради, а також приїжджали королі та принци зі всього світу, аби вкрати серце королеви та зарадити її горю. Але все було марно.

Одного разу її величності закортіло прогулятися по її чарівному саду, де лунав дзвін пташок, грала музика та все розквітало після довгої, сумної зими. Прогулюючись садом, королева почула чарівний звук десь вдалині, і зразу її серце аж завмерло. Їй надзвичайно було цікаво, звідки лунає ця надзвичайно красива мелодія і вона миттю помчала на зустріч у даль.

І ось вона побачила руїни старого замку та вродливого, статного, мужнього парубка-Едварда, який грав на чудовому інструменті-сопіліці, що змусив її серце налитися яскравими барвами. Парубок зупинився, глянув на королеву і в його очах немов потемніло від краси її величності. Його очі були наповнені глибиною, коханням та зачарованістю. Королева в той час не могла відвести погляду від хлопця, і в її очах запалала радість, яка вже на довгий час її покинула.

Вони були такі щасливі в цей момент та радісні, але ніхто не знав, що це їхня остання зустріч, адже коли вони дивилися один на одного нізвідки з'явилася стара відьма, вона побачила, що молоді дуже красиво переглядаються і вирішила отруїти королеву. Вона підійшла до королеви і витягнувши кинджал встромила його у саме серце Ізабелли, після чого королева померла. Довго парубок сидів біля королеви і плакав, адже вона йому настільки сподобалась, що для нього це було дуже боляче. Проїшов рік і парубок постійно ходив на кладовище до королеви, приносив їй квіти і

говорив, наскільки сильно він в неї закохався. Через деякий час Едвард зрозумів, що йому потрібно жити далі заради Ізабелли, і що його життя на цьому не закінчується і вирішив він податись у даль, аби поринути у роботу та побачити цей прекрасний світ».

Танатос – джерело негативних емоцій, вони також є необхідні людині для виживання у світі. Прагнення до смерті народжено волею до життя і підпорядковується йому. Під впливом Танотосу люди долають інстинкт збереження життєвих ресурсів (витрачають фізичні та інтелектуальні зусилля), підвищують свій статус і прагнуть до самореалізації. Відтак, прагнення до смерті допомагає йти на страждання, які є неминучі в процесі досягнення гармонії, любові і щастя, щоб реалізувати своє прагнення жити.

Після написання казки запропоновано намалювати малюнок та визначити, які **емоції** переважають після створення малюнку. В результаті аналізу емоційних переживань визначено домінуючі емоції та переживання досліджуваних (див. Рис. 3).

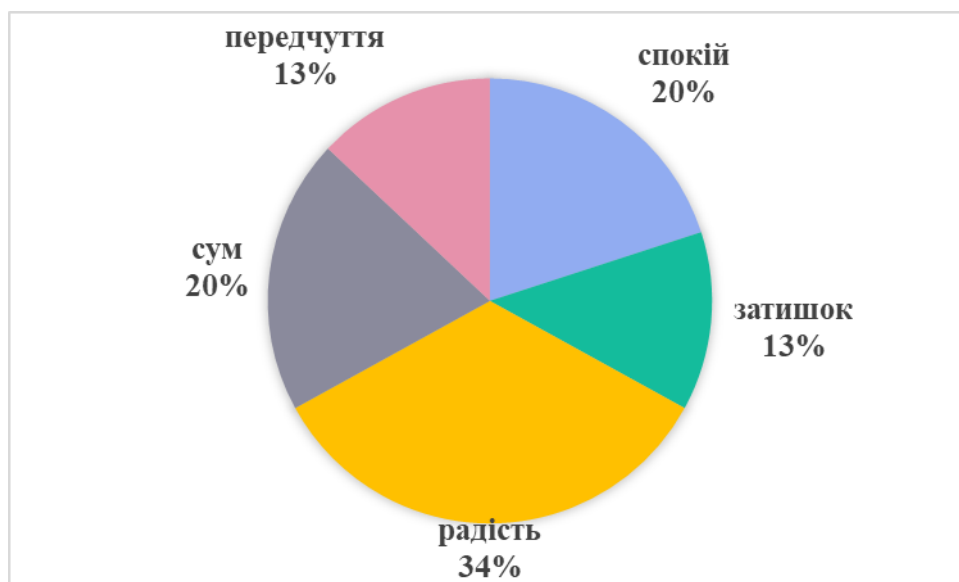


Рис. 3. Розподіл емоцій досліджуваних після написання казки та малювання

Отже, у досліджуваних помічено домінування емоції «радість» (34%). Припускаємо, що написання казки та створення малюнку позитивно вплинуло на емоційну сферу досліджуваних, дозволило відволіктися від

тривоги війни та відчуття щастя. Також «радість» – це базова емоція, яка допомагає зближуватися та взаємодіяти з іншими людьми. Казки, у яких домінує ця емоція, наповнені великою кількістю персонажів та мають розгорнутий сюжет. Малюнки таких досліджуваних мають яскраві кольори та символи.

Емоції «сум» та «спокій» відзначило по 20% респондентів. Наявність суму виконує захисну функцію, стимулюючи вихід негативу та внутрішньої напруги. Про спокій говорив ще Марк Аврелій, коли називав його «належним порядком в думках». Ці дві емоції дозволяють сповільнитися у метушні життя, можливо вони не відчуються надто яскраво та інтенсивно, проте належать до довготривалих.

Серед емоцій досліджувані також відзначили затишок (13%) та передчуття (13%). Відчуття затишку можемо порівняти із спокоєм та радістю, це позитивна емоція, яка допомагає відчутти комфорт та розслабитися. Якщо розглядати думки про майбутнє, то у більшості респондентів вони пов'язані саме з передчуттям покращень та надією на перемогу.

Висновки. Казкотерапія дає можливість опанувати правильні моделі поведінки, знизити тривожність, мінімізувати негативні емоції. За допомогою казки можна розсунути життєві рамки та обмеження, проявляти почуття, зустрітися зі складними переживаннями. Автор ідентифікує себе із близьким для нього персонажем, може побачити вихід зі складних ситуацій, знайти ресурс та натхнення. Процес написання казки має терапевтичний ефект, бо дає змогу повернути контроль над своїм життям хоча б на короткий проміжок часу. Казкові фантазії уможливають глибоке проникнення у внутрішнє життя клієнта.

Подальше дослідження вбачаємо у трактуванні казки за такими критеріями як наявні ресурси, перешкоди, помічники.

Список використаних джерел

1. Вайлі О. Як малювання та казки зцілюють травму війни? Рішення від кризових психологів. URL: <https://rubryka.com/article/painting-and-fairytales-during-war/>
2. Василевська О. І. Сучасні тенденції казкотерапії в роботі практичного психолога. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2014. Вип. 44. С. 246-252. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2014_44_40.
3. Jung C. G. Über psychische Energetik und das Wesen der Träume. Rascher, 1965. Psychology. 206 p.
4. Dieckmann H. Gelebte Märchen. Zürich, Kreuz Verlag. 1991. 205 p.
5. Fromm E. The art of loving: The centennial edition. A&C Black. 2000, 130 p.
6. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Вид-во: Клуб Сімейного Дозвілля, 2021. 256 с.
7. Peseschkian, M. D. Nossrat. Oriental Stories as Techniques in Positive Psychotherapy. USA: AuthorHouse, 2016. 202 p.
8. Hillman J. The Soul's Code: In Search of Character and Calling. NY: Ballantine Books; Reprint edition, 2017. 352 p.
9. Сухомлинський В.О. Серце віддаю дітям. Вибрані твори: в 5 т. Київ: Рад. школа, 1977. Т 3. С. 7-279.
10. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арттерапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
11. Хоптинська К. Базові українські архетипи. URL: <https://medium.com/khoptynska/базові-українські-архетипи-c581204900ea>.

Андрушко Людмила,

кандидат мистецтвознавства,

доцент кафедри українознавства

Львівський державний університет внутрішніх справ,

ORCID ID: orcid.org/0000-0001-9040-5906

Легка Андріана,

викладач кафедри практичної психології

Інституту управління, психології та безпеки

Львівський державний університет внутрішніх справ,

ORCID ID: orcid.org/0000-0001-5981-6651

ПОШУК ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ У КОЛЬОРІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

Анотація. У статті розглядається важливість піклування про особистісне ментальне здоров'я під час війни за допомогою пошуку ресурсу та підтримки кольором. Описується вплив кольору на особистість та його значення на організм людини загалом. Проаналізовано закономірності позитивного та негативного впливів кольорів на психологічний стан людини. Запропоновано арт-терапевтичні техніки, що відновлюють та активізують власний ресурс.

Ключові слова: самотурбота, ресурс, колір, кольорове сприйняття.

Abstract. The article examines the importance of caring for personal mental health during wartime through resource sourcing and color support. The influence of color on personality and its meaning on the human body in general is described. The patterns of positive and negative effects of colors on a person's psychological state have been analyzed. Art therapy techniques that restore and activate one's own resources are proposed.

Key words: self-care, resource, color, color perception.

Вступ. Збройна агресія з боку РФ на території України в період з 24 лютого 2022 року і по сьогодні торкнулася кожного громадянина нашої країни і поза нею, диктує нові виклики до адаптації та життя у воєнних умовах. Більшість людей не були готові до такого сценарію, однак людська психіка володіє достатнім резервом захисних механізмів для збереження оптимального психічного стану, зокрема і в період війни, але психіка потребує оновлення та наповнення.

Психологічна допомога з перших днів повномасштабного вторгнення розпочала активну діяльність для надання психологічної підтримки психоемоційного стану та ментального здоров'я людей. Активно працюють психологічні служби, перша психологічна допомога, використовуються усі доступні інформаційні канали інформування населення про збереження, підтримку та надання самопомоги, щоб полегшити емоційне навантаження на психіку. Так розробляються та поширюються і по сьогодні корисні поради для населення через додаток viber, telegram-канал, засоби масової інформації, у яких можна знайти корисну інформацію щодо покращення емоційного стану під час масових трагедій під час війни, подолання порушень адаптації, хронічного стресу, тривожності, підтримки для емігрантів та пристосування до умов життя в чужій країні.

Нестабільність емоційного стану в умовах війни є нормальним станом. Проте не всі загальнодоступні і відомі поради однаково допомагають усім, саме тому ми прагнемо розкрити важливість самотурботи людини, що відчуває погіршення свого стану та якості життя, навчитися знаходити сили у власному ресурсі, адже у нас самих багато нерозкритої сили та стійкості.

Під власним ресурсом слід розуміти саме те, що дає нам сили наповнитися. Варто вказати, що виділяють кілька видів ресурсу : власний (те, що подобається людині, що відновлює її через виконання звичних справ); ресурс у взаєминах (спільна взаємодія з іншими, спілкування на важливі теми з родиною, прогулянки з близькими); ресурс в команді чи колективі

(підтримка колег, виконання спільного робочого завдання, обговорення поточного психологічного стану).

Особистість обирає для себе самотійно один або кілька рівнів відновлення ресурсу для підтримки себе у важкі періоди життя. В умовах війни ми прагнемо розширити ці рівні відновлення для використання і звертаємо увагу на те, що ще нас оточує і де ми здатні черпати сили та зцілюватися. Природа, відкриття нових місць, збереження сімейних традицій та інше – добре відомий шлях для стабілізації. Але ми також вважаємо, що колір є тим природнім явищем, яке здатне допомогти прожити, відреагувати емоційні переживання, усвідомити свої потреби і бажання, виявити витіснені зони, а також колір здатний надати емоційне полегшення та оздоровитися психологічно.

Виклад основного матеріалу. Проблема вивчення впливу кольору на психіку людини цікавила багатьох науковців, серед яких і психологи, і етнографи, і медики, і педагоги, і навіть дизайнери. Їх пояснення узагальнюються у багатьох теоретичних та емпіричних дослідженнях. Та саме ХХ століття стало проривом у науковому вивченні кольору, відмінностях колірних систем, їх практичне застосування, вивчення людського зору та особливостей кольорової гами із людською психікою, створення кольоротерапії як самотійного психологічного напрямку.

Походження кольору сьогодні переживає етап свого становлення як самотійного розділу психології сприйняття кольору і важливими у цьому напрямі є праці П.Яньшина [9]. Про вплив кольору на людину та його використання в медичній практиці досліджує М.Дерібере [1].

Своєрідність кольору як об'єкта теоретичних та емпіричних досліджень полягає у тому, що він зумовлює необхідність зарахування його до явищ об'єктивної дійсності з іншими ознаками, що впливають на психологічний та фізичний стан особистості.

У праці науковця Л. Бондс «Магія кольору» охарактеризовано декілька дуже цікавих технік допомоги собі за допомогою кольору [8], а у

сучасних психологічних розробках описано різноманітні арт-терапевтичні вправи та техніки для дослідження особистості та вирішення психоемоційних труднощів, де використовують малюнок як спосіб представлення внутрішнього світу людини та колір, який відображає психоемоційне забарвлення та ставлення до події, що в комплексі сприяє кращому саморозумінню та вивільненню через малюнок і вибір кольору внутрішніх почуттів та відчуттів, а також безпечно для психіки через низку символів і значень краще розуміти себе, віднайти внутрішні сили та ресурси.

Серед основних видів впливу кольору на особистість виділяють: фізичний, оптичний та емоційний. На фізичному рівні колір здійснює вплив на фізіологію особистості, дія якого залежить від якості кольору, його кількісного впливу, часу впливу, властивостей нервової системи людини, статі, віку, ставлення особи до нього, насиченості та інших ознак. Серед кольорової гами найбільш впливовими за фізіологічною дією виявляються кольори синього та червоного, вони сприяють активності до розмови та збуджують психоемоційно [2].

Психологічний вплив кольору проявляється переживаннями, почуттями, емоційним станом, які людина здатна відчутти під дією кольорів. Це відповідає емоційному впливу кольору. Також ці особливості виявляють оптичні властивості кольору. До прикладу, коли через щілину стіни з дощочок проникає промінь світла, то щілина здається ширшою, ніж є насправді, а в час коли світить сонце крізь віття дерев, ці гілки здаються більш тонкими, ніж завжди.

Значення кольору та його вплив на організм людини цікавило дослідників давно. Колір – це явище, яке притягує певний настрій, надає естетики та почуття красивого у наше життя, впливає на стан нашого здоров'я. Зрештою кольоротерапія являється одним із способів лікування, що характерне було у низці країнах, Єгипті, Індії, Китаї та інших країнах світу. Сьогодні і в Україні часто використовуються феномени кольору при впливі на організм людини, зокрема в арт-терапевтичній практиці. До прикладу,

жовтий колір використовувався китайським лікарями при лікуванні недуг із шлунком, шарфи червоного кольору радили носити тим, хто хворів на скарлатину.

Надаючи перевагу тому чи іншому кольору, ми стаємо більш індивідуальні та з особливою енергетикою. Через колір ми сприймаємо інших, а також демонструємо себе: людина, що одягнена у чорний колір повністю швидше сприйматиметься як ділова, серйозна, або вона перебуває у траурі (у випадку якщо цей колір відповідає культурному середовищі і сприйняттю), і мало ймовірно вона видаватиметься нам веселою чи життєрадісною. Швидше ми сприйматимемо її насторожено, із побоюваннями. Яскравість вибору в одязі, навпаки манить погляди, характеризує таких осіб як відкритих, дружелюбних, люблять бути в центрі уваги.

Науковцями з'ясовано, що закономірності кольору впливають на психологічний стан особистості, червоний – стимулює, збуджує, проявляє агресивну частину, жовтий діє як заспокійливе при недоброму настрої [9].

Хочемо наголосити, що вплив кольору на людину та сприйняття нею як позитивного чи негативного не є сталим. В різних країнах, культурах, серед різних національностей, чоловіків та жінок ставлення до кольорів інтерпретується по-різному. Це важливо враховувати при виготовленні продукції для споживання та трактуванні психологічних символів кольорової гами в практичній роботі із клієнтами. Так наприклад, образ дівчини в білій сукні, який в більшості країн асоціюється з щасливою нареченою, в Китаї викличе, швидше, сльози і скорботу, а блакитний колір в Америці викликає асоціації процвітання, в той час як у Європі викликає негативну реакцію, оскільки асоціативно прив'язується до сексуальних меншин. Саме тому при сприйнятті та інтерпретації кольорової гами важливо враховувати національне походження людини, щоб не нашкодити розвитку та іміджу.

Щодо психологічного тлумачення та впливу кольору на організм та психіку людини, психолог здатен на основі виборів кольорового сприйняття

визначити психотип, темперамент людини та допомогти знайти місце серед колективу, соціуму.

Тому вважаємо за необхідне коротко описати психологічні характеристики кольорів та їх тлумачення щодо впливу на людину як суб'єкта, якими послуговується здебільшого психологи у своїй роботі.

Білий колір здебільшого вважається кольором очищення, відкритості і божественності. Білий колір асоціюється з хмарами, денним світлом, чистотою, довершеністю і недоторканістю. Якщо людина надає перевагу білому кольору, це означає, що вона готова звільнитися від стереотипів, старих захоплень і почати нове життя. Цей колір зцілює та здійснює тонізуючу дію на організм людини і ефективно використовується для підкреслення будь-якого іншого кольору. Білий здійснює благотворний вплив на замкнених і скованих [7].

Для чорного кольору властиво таємниче і невідоме. Він асоціюється з темінню, ніччю, видіннями, бунтом, руйнуванням і смертю. Чорний колір більше орієнтований на внутрішній світ людини, на те, що заховане в глибинах несвідомого. Чорний символізує кінець всього суцього і завершення життєвого циклу. Але саме чорний колір дає початок і всьому новому. Також чорний мішає людині відчувати, що йому не вистачає в житті, затримує його рух вперед. Для подолання прив'язаності до чорного кольору слід користуватися іншими кольорами.

Синій колір сприяє набутти внутрішнього спокою, стимулює творчість, віру і вірність. Як колір душевного спокою, він пов'язаний з самоаналізом і самозаглибленням. Синій знижує м'язеву напругу, значно зменшує відчуття болю. В кольоровій терапії синій використовується для лікування нервових захворюваннях, надто збудливих і буйних. Нерідко застосовується при тривозі, безсонні і неспокої. Синій допоможе при розумовій втомі, а також забезпечить необхідну гнучкість, тим хто звик діяти жорстко і прямолінійно. Синій колір надихає на творчість, духовний пошук і виступає провідником в

світ інтуїції. Синій колір являє собою силу розуму, мудрість і ясність думок [12].

Червоний зазвичай характеризує енергію та силу, пов'язаний з фізичною активністю, волею, чуттєвістю, сексуальністю і агресивністю. Це колір вогню, дії та жаги до життя. Червоний колір дає енергію, активізує і збуджує. Він випромінює тепло, здійснює тонізуючий вплив на нервову систему. Червоний колір здатний допомогти в подоланні інерції, депресії, страху і меланхолії. Цей колір активний, енергійний, теплий, тому зловживання ним може викликати збудження нервової системи, хвилювання, неспокій та головну біль.

Сонце, вогонь, радість, експресивність асоціюється з помаранчевим кольором, теплий та активний. Цей колір допомагає людині відчувати себе більш розкутою та вільною. Помаранчевий настроює на оптимізм, відкритість і спілкування. Він допомагає досягти емоційної рівноваги, довіри до світу і почуття єднання з ним. Помаранчевий колір викликає у людини деякі збудження, але менш сильні, ніж від червоного. Помаранчевий має активізуючу дію на замкнених та недовірливих дітей, допомагає їм звільнитися від страхів, відкритися, довіритись та розвинути нереалізовані здібності [12].

Жовтий – це колір самого сонця, чистий, ясний; він несе в собі ясність, теплоту і енергію. Він останній із спектру теплих кольорових променів. Жовтий пов'язаний з розумовими здібностями, організованістю, увагою до дрібниць. Жовтий сприяє концентрації уваги і чіткості думок. Це тонізуючий колір, а його дія на людину м'яка та ніжна в порівнянні з червоним і оранжевим. Жовтий колір забезпечує організму рівновагу і самоконтроль, допомагає добитися поставленої мети, активізує спілкування, створює гармонійне відношення до життя, підвищує гармонійне відношення до життя, підвищує самооцінку і допомагає при нервовому виснаженні. Цей колір повен оптимізму і радості. В негативному аспекті жовтий – це схильність до критики і несприйняття чужих думок.

Зелений – колір самої природи, постійно змінюється і оновлюється. Цей колір рівноваги і гармонії, стабільності і цілісності. Він викликає почуття умиротворення, спокою і надії, допомагає розвіяти негативні емоції. Дія зеленого створює в організмі відчуття світу і рівноваги, тому ми так добре відчуваємо себе на природі, в лісі. Там ми розслаблюємося, відчуваємо приплив нової енергії, радість, відчуття оновлення і безпечності [9].

Фіолетовий колір, глибокий і красивий, пов'язаний з духовністю, інтуїцією, творчістю, і інтелектуальними здібностями людини. Це таємничий, містичний і загадковий колір. У фіолетовому поєднуються два колірних початки – синій і червоний. Тому він включає в себе спокій і буйність одночасно. Цей колір якимось дивним чином поєднує протилежності: незалежність і підлеглість. сила і слабкість, мудрість і наївність, земне і божественне [12].

Рожевий – це суміш червоного і білого кольорів. Рожевий романтичний і ніжний. Він втілення доброти і м'якості. Тепло рожевого розчиняє все негативне. Рожевий гарно заспокоює, викликає відчуття комфорту і затишку. Це колір примирення і добрих почуттів, він допомагає легко вийти із критичних і конфліктних ситуацій. Рожевий пробуджує інтуїцію, сприяє зміненню застарілих точок зору і допомагає позбутись нав'язливих думок.

Коричневий – символізує надійність, захист і міцність. Він заспокоюючий і стриманий. Людина, яка надає перевагу коричневому кольору, повільно, але вірно рухається до поставленої мети. Вона схильна детально все продумати, розрахувати і лиш тоді приступити до конкретних дій. Особисте життя любителів коричневого може бути досить важким, тому що вони схильні сприймати життя як боротьбу, як вічне подолання перепон і труднощів. Цей колір допомагає відчути себе захищеним і безпечним, знімає тривогу і напруженість, дарує спокій, здоровий погляд на світ і впевненість в собі. До негативних властивостей коричневого можна віднести: розчарування, незадоволеність, депресія і нав'язливі ідеї руйнування [7].

За період воєнної агресії нами було проведено ряд психологічних заходів для підтримки психологічного здоров'я та емоційного наповнення, відновлення та активізації власного ресурсу для внутрішньо переміщених осіб. Арт-терапевтичні техніки довели свою ефективність, тому активно використовуються у практичній діяльності психологами. Техніки «Генеральне прибирання», «Я-електроприлад», «Історія народження одного кольору» – не повний перелік арт-терапевтичних вправ, де за допомогою створення малюнку, символів, вибору кольорів клієнт відображає свою актуальну життєву історію, що сприяє усвідомленню власних потреб та переживань [4, 5, 6,].

Ми хочемо ознайомити із технікою «Історія народження одного кольору», мета якої полягає у дослідженні індивідуального досвіду особистості, де за допомогою кольору клієнт у безпечний та м'який спосіб для психіки описує власні потреби, життєві цінності, особисту позицію, знаходить персональні ресурси [3].

Для виконання цієї техніки клієнту пропонують обрати колір та на аркуші А3 намалювати народження цього кольору та описати історію (казку). На наступному етапі цієї вправи клієнту пропонують відповісти на запитання: який колір Ви обрали та чому? Якими характеристиками цей колір володіє? Які емоції у Вас викликає колір? Як цей колір схожий на Вас? Опишіть, що зображено на малюнку? З яких символів складається та що вони означають для Вас? Яке ваше ставлення до малюнку? Які почуття і усвідомлення у вас приходять про Вас? Чи подобається він Вам? Як цей колір та малюнок пов'язані з реальним життям?

В ході інтерпретації вправи психологу чи терапевту для роботи із ресурсами рекомендовано звернути увагу на обраний клієнтом колір для виконання техніки, акцентуючи увагу при цьому на позитивні психологічні характеристики кольору, що сприяють руху, активації. Також отримати інформацію від клієнта щодо нього, в цілому додати що відомо про значення кольору ще. Для детальної характеристики психологічних особливостей

клієнта варто взяти до уваги інтерпретацію кольорів. Під час інтерпретації варто звернути увагу на те, що малюнок кольору відображає особистісні характеристики клієнта, а сам малюнок – це життєвий анамнез клієнта, казка при цьому допомагає прожити цей шлях. Це може стати підказкою для руху вперед та подальшої психологічної роботи. При роботі із клієнтом важливо спокути саме його до самостійних роздумів, пояснення та пошуку подібностей із своїм реальним життям [3].

Висновок. Таким чином, при виборі належного кольору для людини, він може позбавляти окремих недуг, сприяти релаксації і душевному відновленню. Колір важливий для кожного, бо саме він наповнює тіло та надає підтримку душі. За кольоровою гамою ми розрізняємо культурні традиції народів, де в кольорі зашифрований психогенетичний код кожної особистості. Колір дозволяє утотожнюватися психологічному стану, оскільки саме він якнайкраще проявляє важливе, близьке та актуальне для особистості. Колір володіє рушійною силою впливу на персональні ресурси та підтримку ментального стану у час воєнних дій.

Список використаних джерел

1. Андрушко Л. М., Ясінський В. П. Вплив білого кольору на психіку та фізіологічні функції людини. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор М. М. Цимбалюк. Львів: ЛьвДУВС, 2013. Вип. 2. 344 с.
2. Андрушко Л.М. Вплив синього кольору на психіку та фізіологічні функції людини. *Вісник Закарпатської академії мистецтв*. Випуск 9: Збірник наукових праць / Ред. кол.: Небесник І. І. та ін. Ужгород: Закарпатська академія мистецтв, 2017. 188 с.:
3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
4. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії. Ч.2. Львів: ЛьвДУВС, 2021. 148 с.

5. Калька Н.М., Багрій В.В., Легка А.І. Використання техніки «генеральне прибирання» для роботи з ресурсами. *Як вижити у світі, де дорослі «з'їхали з глузду»?* Збірник тез IV Міжнародної науково - практичної конференції. 4-5 червня, Львів-Тернопіль, 2022. С.95-97.

6. Калька Н.М., Легка А.І. Використання арт-терапевтичних технік для роботи з ресурсними станами (з досвіду застосування техніки «я-електроприлад») *Як вижити у світі, де дорослі «з'їхали з глузду»?* Збірник тез IV Міжнародної науково - практичної конференції. 4-5 червня, Львів-Тернопіль, 2022. С. 97-100.

7. Карпенко Є. *Методи сучасної психотерапії: навч. посібник.* Дрогобич: Посвіт, 2015. 153 с.

8. Мергут О. У гармонії з кольором. О. Мергут. *Психолог.* 2006. №37. С. 17-21

9. Назаревич В. Малюнок як метафоричний образ особистої історії клієнта. *Простір арт-терапії: ресурси зцілення: Матеріали XI міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 3-4 квітня 2014 р.)* / За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонові, О.А. Бреусенка-Кузнєцова, О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар. К.: Золоті ворота, 2014. С. 162-164.

10. Січкач Л. Хромотерапія, або Лікування кольором, кольорова медитація. Любов Січкач. *Дитячий садок.* 2008. № 21-24. С.95-96.

11. Суріна Л.М., Баранов А.А., Сурін-Левицький С.В. Вплив кольору на здоров'я, кольоротерапія – лікування кольором. *Улюблена.* 2008. № 7. С. 68-72.

12. Цицуньнікова О. Арт-терапія в освіті як один з методів здоров'язберігаючих технологій URL:
<https://cdtnadiya.klasna.com/uk/site/doslidzhennya-art-terapiy.html>

Цимбала Олеся,

асистент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи
Львівського національного університету імені Івана Франка,
керівниця відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична
асоціація» у Львівській області,
членкиня правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-8484-7941>

ТЕРАПЕВТИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ГЛИНИ: ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. У статті подано обґрунтування доцільності та ефективності застосування глино терапії з особами, що переживають події війни. Особливу вагу зосереджено на процедурі проведення глино терапії та особистісних трансформаціях клієнтів, які беруть участь у сеансах глино терапії.

Описано довід застосування глино терапії з дітьми внутрішньо переміжених осіб.

Ключові слова: глина, арттерапія, глинотерапія, внутрішньо переміщені особи, травматичний досвід.

Abstract. The article provides a rationale for the expediency and effectiveness of using clay therapy with persons experiencing the events of war. Particular emphasis is placed on the clay therapy procedure and personal transformations of clients who participate in clay therapy sessions.

Evidence of the use of clay therapy with children of internally deformed persons is described.

Key words: clay, art therapy, clay therapy, internally displaced persons, traumatic experience.

Вступ. Травматичні події в Україні, пов'язані із війною, впливають на психологічне благополуччя населення. Більшість людей потребують кваліфікованої психологічної допомоги та підтримки. Одним із ефективних методів у роботі з травматичним досвідом є арттерапевтичний підхід, який

побудований на використанні мистецтва з метою відновлення власних ресурсів, налагодження контактів з іншими, що сприяє подоланню психічної травми [4].

У арттерапії широко використовується такий художній матеріал як глина. Це – природній, пластичний матеріал, який людство використовує тисячоліттями для різноманітних цілей у побуті (виготовлення посуду, глеків тощо), як будівельний матеріал для побудови печей, камінів, у художньо-прикладному мистецтві. Глиняні фігури використовували і для ритуалів та святкувань. Також глина широко застосовується у терапевтичній роботі.

Виклад основного матеріалу. Сучасні дослідження доводять, що арттерапія є ефективною у роботі з травмівним досвідом, оскільки травмівні спогади зберігаються у лімбічній системі, порушуючи вербальну комунікацію. «Коли люди переживають свій травмівний досвід, лобові частки зазнають змін, внаслідок чого виникають труднощі з мисленням і мовленням. Їм важко повідомити і собі і іншим, що саме відбувається. У такому випадку постраждалим людям важко передати свій травмівний досвід вербально» [17]. Van Der Kolk (2002) припускає, що «травмівні спогади стають фрагментованими та кодується як чуттєві почуття та емоції, а не як розповіді» [за 6, с. 48]. Використовуючи художні засоби, травмована особистість може виразити свої емоції та почуття, не застосовуючи вербальну комунікацію. Арттерапевтична робота сприяє інтеграції травмівних спогадів.

Глина є одним із найефективніших матеріалів у арттерапевтичній роботі. Глина як природний матеріал, що має зв'язок з землею, використовується у терапевтичних цілях як у індивідуальній, так і груповій роботі. Глиняні витвори мають діагностичний потенціал у індивідуальній та сімейній терапії. Доведено використання глини як ефективного лікувального матеріалу у роботі з різновіковими групами (А. Yaretzky, М. Levinson, 1996; S. Geller, 2013; С. Elbrecht, 2012). У науковій літературі описані дослідження, які показують ефективність використання глини у арттерапевтичній роботі з

психічними порушеннями (F. Foster, 1997; A. H. de Morais, S. Roesker, D. A. J. Salvagioni, G. Jacklin Eler, 2020). Застосування глини у терапевтичній роботі може зменшити психіатричні симптоми та підвищити функціональні здібності [за 14].

У арттерапевтичній роботі глину використовують з метою *покращення настрою* (E. Kimport, S. Robbins, 2012), у роботі з *тривогою та страхами* (F. Foster, 1997; E. Kimport, E. Hartzell, 2015; H Nazari, 2018). Використання глини у арттерапевтичній роботі при лікуванні депресії показало більшу ефективність ніж візуальне мистецтво [14].

Доведено ефективність використання глини у роботі з *травмою* (Г. Хульбут, 2002; R DiSunno, K Linton, E. Bowes, 2011; C. Elbrecht та L. Antcliff, 2012; О. Вознесенська, М. Сидоркіна, 2016) [3; 4; 7]. Робота з глиною дозволяє клієнтам розповісти про свою травму своїми руками, використовуючи вроджену пам'ять замість когнітивного спогаду. Внутрішні відчуття проєктуються на глину, що допомагає витримати ці емоції [7, с. 24].

Глину як природний матеріал у роботі з сильними емоціями та з метою стабілізації психологічного стану, формування стресостійкості та відновлення після бойових дій у військовослужбовців застосовують в курсі «Перша психологічна допомога та відновлення в екстремальних умовах» [3].

Опираючись на концепції D. Knafo (2002) M. Sholt і T. Gavron (2006) виділяють три основні властивості роботи з глиною: процедурні вираження через досвід дотику, руху та тривимірного аспекту роботи з глиною; процеси конструювання та деконструювання внаслідок роботи з глиною; процес регресії [15].

1. Процедурні вираження через досвід дотику, руху та тривимірного аспекту роботи з глиною.

Робота з глиною передбачає інтенсивний тактильний досвід, який містить використання активних рухів і залучення усього тіла при розминанні глини. Тактильний контакт важливий у терапевтичному процесі, тому що це перший спосіб пізнання людиною навколишнього світу, перший спосіб

спілкування. Контакт із глиною створює особливе невербальне спілкування між клієнтом та матеріалом. О. Вознесенська (2023) зауважує, що при взаємодії з глиною «відбувається контакт живої землі з чутливими долонями, біологічно активними точками на них, що робить ліплення ніби самомасажем (особливо м'яття глини) і сприяє відновленню внутрішньої рівноваги і переходу до стану спокою» [1].

Властивості цього природного матеріалу сприяють створенню реалістичних об'єктів, які мають такі якості як вага, висота, ширина, довжина, глибина. Такі багатовимірні об'єкти можна спостерігати з різних сторін, торкатися до них. Створення реалістичних об'єктів сприяє терапевтичному процесу. «Оскільки за допомогою роботи з глиною можна створювати речі, схожі на реальні, глиняні скульптури можуть діяти як символічні ігрові об'єкти, і таким чином надавати набагато ширший потенційний простір для проявів фантазії та внутрішнього світу, таких як страхи, тривоги, бажання, тощо» [15]. Цю властивість глини та робіт із неї треба враховувати у арттерапевтичній роботі і бережно ставитися до них.

Завдяки багатовимірності глиняні фігури можуть мати зовнішню і внутрішню сторону, які можуть відображати зовнішній і внутрішній світ клієнта.

2. Процеси конструювання та деконструювання внаслідок роботи з глиною.

Особливістю глини є те, що з нічого (куска глини) можна створити продукт різної форми (конкретний і значущий об'єкт) [11]. Така еластичність глини сприяє формуванню впевненості клієнта у собі. Пластичність глини дозволяє переробляти скульптуру стільки разів, скільки цього потребує клієнт. Це конструювання і деконструювання сприяє терапевтичному зціленню. Змінюючи форму скульптури, клієнт має можливість пропрацювати свій страх, гнів. Пластичність глини дозволяє учасникам отримати відчуття контролю над матеріалом, оскільки вони мають можливість змінювати форму за бажанням. Такі дії сприяють позитивній

оцінці власної роботи, а також збільшенню стійкості его [13]. M. Sholt і T. Gavron (2006) пропонують у роботі з підлітками використовувати серію автопортретів у глині для пошуку своєї ідентичності [15].

У роботі з втратою багато разів створений художній твір дозволяє потім говорити про важкі почуття та емоції [6]. За допомогою глини можна відтворити зображення того, що було втрачене або хто був втрачений.

3. Процес регресії.

Фізіологічні властивості глини спряють процесам регресії, які є ключовими у терапії. Спостереження за регресивними проявами клієнта дозволяє арттерапевту розширити розуміння внутрішнього світу клієнта та його потреб.

На основі аналізу клінічних випадків M. Sholt і T. Gavron (2006) виділяють *шість терапевтичних факторів, які виникають у роботі з глиною*: полегшує вираження емоцій; сприяє катарсису; дозволяє виявити образи, які не контролюються розумом клієнта; сприяє насиченим і глибоким виразам; полегшує вербальне спілкування, сприяє конкретизації та символізації [15, с. 69-70].

Арттерапевтична робота з глиною *сприяє вираженню емоцій*. Тактильні властивості глини і ритмічні рухи при роботі з цим матеріалом сприяють вивільненню сильних емоцій [9]. Дослідження H. Jang, S. Choi (2012) підтвердили припущення Greengerg & Stone (1992), що такі фізичні дії як поплескування, збирання або кидання шматочків глини створюють можливості для вивільнення затиснутих емоцій, сприяють фізичному та психологічному благополуччю [10, с. 249]. О. Вознесенська, М. Сидоркіна (2016) зауважують, що такі активні маніпулятивні дії з глиною, що сприяють вираженню таких гострих емоційних станів як гнів, агресія, фрустрація можуть знизити ризик виникнення аутоагресії у клієнта, а також насильницьких дій по відношенню до інших людей [4]. Дослідження E. R. Kimport, S. J. Robbins (2012) показали, що з метою покращення настрою використання глини є ефективнішим ніж використання м'ячика для зняття

стресу. Робота з глини має унікальні властивості емоційного вираження та регулювання, які виходять за рамки простого ручного маніпулювання предметом [11]. Задоволення у клієнта можуть викликати як самі маніпулятивні дії з глиною, які сприяють вивільненню емоцій, так і здатність їх контролювати через свої дії. Nan JKM, Но RTH (2017) припускають, що «арттерапевтична робота з глиною може активувати нервову діяльність у різних кортико-підкіркових областях, що може сприяти налаштуванню психофізіологічних процесів, які допомагають регулювати емоції» [14]. Дослідники зазначають, що під час обробки глини кінестетичні рухи стукання та розминання глини допомагають зняти напругу з плечей, шиї та спини, регулюють серцебиття та дихання, а також можуть функціонувати як спосіб фізичного вираження емоцій, що може допомогти змінити їх уявлення про себе.

Робота з глиною *сприяє катарсису*. У психотерапевтичній роботі катарсис є одним із базових механізмів зцілення особистості, який є бажаним для вивільнення, розрядки психічної енергії. У людей з травмивним досвідом катарсис може блокуватися, тому одним із завдань арттерапії є відновлення здатності клієнта до катарсисних переживань [5, с. 128]. Катарсисний ефект як результат роботи з глиною описують J. Jorstad, (1965); F Anderson (1995) [за 15]. D. Henlay (2002) зауважує, що регресія, яка виникає внаслідок роботи з глиною сприяє катарсису.

Арттерапевтична робота з застосуванням глини *дозволяє виявити образи, які не контролюються розумом клієнта*. F. Anderson (1995) зазначає, що «робота з глиною може функціонувати як центральне вікно до несвідомих уявлень і може бути корисною для людей, яким важко висловитися вербально» [за 15]. D. Henlay (2002) зауважує, що слідкуючи за рухами клієнта під час роботи з глиною можна помітити його несвідомі дії, а обговорення творчого продукту може спонукати до усвідомлення несвідомих проявів [9].

На відміну від вербальної комунікації робота з глиною *сприяє формуванню символів*, які допомагають розкрити глибший рівень суб'єктивного значення. Виготовлення глиняних фігур полегшують вербальні асоціації і *сприяє вербальній комунікації*, а також *конкретизації та символізації*. У процесі роботи з глиною людина може згадувати події, які витіснялися роками. Створивши конкретний образ цієї ситуації клієнт може з іншої точки зору глянути на ситуацію та відчувати контроль над конкретно створеним об'єктом [13].

Арттерапевтичну роботу з глиною можна умовно поділити на такі етапи: знайомство з матеріалом (клієнту пропонують за допомогою тактильних відчуттів ознайомитися з природним матеріалом, відчувати, який він на дотик); активні маніпуляції, які сприяють вивільненню негативних емоцій (щипання, кидання, активне розминання, рвання на куски тощо); створення художнього (символічного) образу; обговорення емоцій та почуттів клієнта.

Унікальністю арттерапевтичної роботи із застосуванням глини є те, що така робота поєднує вербальні та невербальні елементи психотерапевтичних процесів [14] і залучає мультисенсорні модальності (тактильні, візуальні, пропріоцептивні), які варіюються від ніжного дотику до глини до інтенсивного фізичного виведення енергії (кидання, товкання тощо). Робота з глиною передбачає залучення таких рівнів як кінестетичного/сенсорного (тактильний досвід з глиною), перцептивного/афективного (вивільнення сильних емоцій за допомогою активних маніпуляцій з глиною таких як кидання, активне розминання тощо), когнітивного/символічного (створення глиняних образів, фігур) і творчого [8].

У роботі з травматичним досвідом арттерапевтична робота з застосуванням глини відповідає системі «SIBAM», яка включає п'ять основних компонентів: sensation (відчуття), image (образ), behavior (поведінка), affect (афект), meaning (смысл). Робота з даними компонентами

сприяє інтеграції травмівного досвіду і встановленню контакту з навколишнім середовищем [4, с. 56].

Загалом у роботі з глиною не має протипоказань. Є застереження щодо використання глини у дітей до 7 років серед прихильників антропософського підходу в арттерапії [1]. Проте у науковій літературі зустрічається досвід використання глини у роботі з втратою серед дітей від 4 років [6]. При роботі з втратою в умовах війни В. Віткалова не рекомендує використання м'якої глини з дітьми на стадії гострої травми, так як це може активізувати спогади про евакуацію (багнюка під ногами) або про похорон близької людини [2, с. 7].

Враховуючи терапевтичні властивості глини, даний природний матеріал застосовувався у арттерапевтичних заняттях з дітьми внутрішньо переміщених осіб, які знайшли тимчасовий притулок у одному з ліцеїв Львівської територіальної громади. Заняття відбувалися 1 раз на тиждень впродовж червня-липня. У заняттях взяли участь 15 дітей віком від 5 до 13 років з Харківської, Донецької та Луганської областей. Арттерапевтичні заняття проводилися спільно з психологинею та арттерапевткою Н. Шматок.

На початку заняття дітям пропонували взяти шматок глини, який вони можуть охопити кистями обох рук і який їм буде комфортний для ознайомлення. Таке тактильне «знайомство» із залученням кінестетичних відчуттів та дрібної моторики сприяє заземленню [3]. Не зважаючи на інструкцію, більшість дітей намагалися взяти якомога більше глини. Діти з цікавістю і захопленням вивчали природний матеріал. Експериментували з його консистенцією, додаючи воду.

Після ознайомлення з глиною діти мали можливість відреагувати свої затиснені емоції та почуття. Так, деякі учасники інтуїтивно, без попередньої інструкції почали виконувати активні маніпулятивні дії з глиною. Вони її кидали, били, активно розминали.

Після «знайомства» і взаємодії з глиною дітям було запропоновано зліпити творчий продукт за власним бажанням. Дітям свідомо не були

запропоновані чіткі образи, так як при роботі з травмою окремі символи (образи), можуть бути тригерними для дітей і спровокувати ретравматизацію. Часто діти кілька разів переробляли бажану фігуру. При невдачах створення художнього образу арттерапевтами надавалася підтримка дитині і акцентувалося на тому, що даний матеріал є таким, що можна спробувати зліпити знову. Такі дії з конструювання та деконструювання сприяють формуванню впевненості в собі.

Зазвичай діти ліпили посуд, фігури тварин, «чоловічків», військові атрибути (гранати). Серед глиняних фігур дівчат домінував посуд, який вони ліпили для себе або для своїх близьких. Одна з учасниць (12 років) зліпила мисочку для своєї улюбленої ляльки, яка залишилася вдома і вона за нею сумувала (рис. 1). Дівчинка 10 років зліпила маленьку вазу для квітів, які вона дуже любить. Серед виліпленого посуду була мисочка для цукерок (рис. 2). Діти переважно ліпили речі, яких їм не вистачало і за якими вони сумували, так як вони залишилися вдома на окупованій території. Окрім втрачених предметів діти ліпили рідних, контакту з якими їм не вистачає. Так, наприклад, хлопчик 5 років зліпив на першому занятті маму, уваги якої йому дуже бракувало. В даний момент вона очікувала на народження другої дитини і перебувала у шлюбі з іншим чоловіком. А на другому занятті ліпив тата, за яким сумував. Завдяки створенню таких глиняних фігур діти мали можливість відреагувати свою втрату.



Рис. 1. Глиняна тарілочка для ляльки



Рис. 2. Глиняна мисочка для цукерок

Окрім втрачених предметів, яких їм на даний момент не вистачало в побуті (наприклад, особисте горнятко, ваза для квітів), і близьких людей діти також ліпили прототипи іграшок, ігор, про які мріяли (напр. Хаггі-Ваггі).

У процесі виготовлення художніх образів, діти дуже часто наслідували один одного, виготовляли фігури, які побачили у інших дітей. Так, коли один з учасників зліпив гранату, то усі інші діти на наступний раз також ліпили гранату, мотивуючи це тим, що хочуть допомогти нашим військовим. *«Це граната, яка знищить всіх росіян, а наші залишаться живими»* (дівчинка з Харківщини, 9 років). Таким чином вона мала можливість у конструктивний спосіб проявити емоцію гніву на окупантів, адже зазвичай дітям не дозволяють гніватися.

З метою інтеграції травмівного досвіду та відновлення цілісності «Я» на одному із занять дітям було запропоновано шматок глини розділити на невеличкі куски [4]. Завдання було зробити якомога більше маленьких шматків. Дане розчеплення глини може відображати стан особистості при зіткненні із травматичною ситуацією. Після «розщеплення» глини дітям було запропоновано усі шматки глини з'єднати в єдину цілісну кулю. Формування кулі пропонувалося виконувати повільними рухами, перекладаючи з руки в руку. Важливим є не оцінювати форму кулі, наскільки візуально вона правильна, а внутрішні відчуття учасників арттерапевтичного заняття під час роботи з глиною і формування кулі. О. Вознесенська, М. Сидоркіна зауважують, що «процес створення кулі сприяє гармонізації стану клієнта, відновленню ресурсів, заземленню» [4, с. 62]. Після формування кулі діти проявили бажання створити творчі об'єкти.

Одним із прикладів терапевтичної дії глини є робота одного з учасників арттерапевтичних занять. Хлопець (10 років) з Донеччини, у якого на травматичні події, пов'язані з війною наклалися складні сімейні обставини, на кожному занятті виконував активні маніпулятивні дії із глиною (кидав, активно розминав, бив тощо). Кожного разу він ліпив гранати (рис. 3). Такі

маніпуляції із глиною допомагали йому вивільнити емоцію злості, свою агресію, гнів. Під час виконання роботи був дуже малослівним, але дуже зосереджено і ретельно виконував свою роботу. Після роботи з глиною і створення глиняних фігур залишав заняття більш спокійним.



Рис. 3 Глиняні фігури (гранати) хлопчика 10 років з Донеччини

Висновки. Глина – унікальний природний матеріал, який має терапевтичні властивості. Використання глини у арттерапевтичній роботі використовується з метою відреагування важких емоційних станів, зменшення тривоги та покращення настрою. Природність глини сприяє заземленню особистості. Пластичність глини дозволяє отримати відчуття контролю над матеріалом, що сприяє формуванню позитивної оцінки особистості. Доведена успішність використання глини у роботі з травматичним досвідом та втратою. Глину доцільно застосовувати у арттерапевтичній роботі з населенням різного віку для стабілізації психоемоційного стану в умовах війни.

Список використаних джерел

1. *Арттерапія дітей у часи війни: методичний посібник* / за заг. ред. О. Вознесенської, О. Луценко, М. Перун. Київ: ФОП Назаренко Т. В., 2023. 120 с.
2. Віткалова В. Досвід арттерапевтичної роботи з дітьми на деокупованих територіях Київської області в проєкті «Психологи на війні». *Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи*

війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ, 2023. С. 5-8.

3. 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 (31 березня – 2 квітня 2023 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ, 2023. С. 8-13.

4. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. *Арт-терапія у подоланні психічної травми*: практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2016. 202 с.

5. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / О. Л. Вознесенська, О. М. Скнар, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенська, О. М. Скнар]. Київ: Видавництво ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с.

6. DiSunno R., Linton K., Bowes E. World Trade Center tragedy: Concomitant healing in traumatic grief through art therapy with children. *Traumatology*, 2011, 17(3), 47–52. <https://doi.org/10.1177/1534765611421964>

7. Hansen S., Clay: Qualities, Benefits, and Therapeutic Applications A Literature Review. *Expressive Therapies Capstone Theses*. 2018. 35. URL: https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/35

8. Hinz L. D. Expressive Therapies Continuum: Use and Value Demonstrated With Case Study (Le continuum des thérapies par l'expression : étude de cas démontrant leur utilité et valeur). *Canadian Art Therapy Association Journal*. 2015. 28:1-2, 43-50. URL: <http://dx.doi.org/10.1080/08322473.2015.1100581>

9. Henley, D. *Clayworks in art therapy: Playing the sacred circle*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley. 2002. 224p.

10. Jang H., Choi, S. Increasing ego-resilience using clay with low SES (Social Economic Status) adolescents in group art therapy. *The Arts in Psychotherapy*. 2012. 39(4), 245–250. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.04.001>
11. Kimport E. R., Robbins S. J. Efficacy of creative clay work for reducing negative mood: A Randomized controlled trial. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association* 2012. 29(2), 74-79. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1312425434?accountid=14548>
12. Lusebrink V. B. Alto, P. Art therapy and the brain: An attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy. *Art Therapy*. 2004. 21(3). 125–135. <https://doi.org/10.1080/07421656.2004.10129496>
13. de Moraes AH., Roecker S., Salvagioni DA., Eler GJ. Significance of clay art therapy for psychiatric patients admitted in a day hospital. *Invest Educ Enferm*. 2014;32(1):128-38. English, Portuguese. doi: 10.17533/udea.iee.v32n1a15. PMID: 25229912.
14. Nan JKM, Ho RTH. Effects of clay art therapy on adults outpatients with major depressive disorder: A randomized controlled trial. *J Affect Disord*. 2017 Aug 1;217:237-245. doi: 10.1016/j.jad.2017.04.013. Epub 2017 Apr 11. PMID: 28433887.
15. Sholt M, Gavron T. Therapeutic Qualities of Clay-work in Art Therapy and Psychotherapy: A Review. *Art Therapy*. 2006. 23:2, 66-72, URL: <https://doi.org/10.1080/07421656.2006.10129647>
16. Nazari H, Saadatjoo A, Tabiee S, Nazari A. The Effect of Clay Therapy on Anxiety, Depression, and Happiness in People with Physical Disabilities. *Modern Care Journal*. 2018. October 15(4): e83455. <https://doi.org/10.5812/modernc.83455>.
17. Yip E. E. Art Therapy and Trauma in Children https://www.researchgate.net/publication/331097972_Art_Therapy_and_Trauma_in_Children

Березовська Лариса Іванівна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри теоретичної та практичної психології,

Навчально-науковий інститут права, психології та інноваційної освіти,

Національний університет «Львівська політехніка»

<https://orcid.org/0000-0002-5972-7883>

**ПІСКОВА ТЕРАПІЯ У РОБОТІ З ВТРАТОЮ В УМОВАХ ВІЙНИ:
МОЖЛИВОСТІ ПСИХОДІАГНОСТИКИ**

Вступ. Україна впродовж тривалого часу знаходиться в дуже складних умовах. З 2014 року станом на 30.06.2021 року за даними Управління Верховного комісара ООН з прав людини серед загиблих є 3390 цивільних осіб та 4200 українських військових [8]. З початку повномасштабного вторгнення російських військ на територію України до 15.02.2023 року згідно інформації ММПЛУ щодо жертв серед цивільного населення в Україні зафіксовано 8006 загиблих, хоча реальна кількість жертв серед цивільних є значно більшою [19]. Статистичні дані щодо українських військових на даний час є невідомими.

Також з 2014 року частина українських громадян стали біженцями: у березні 2015 року загальне число біженців становила понад 1 мільйон 941 тисяча осіб [22]. Повномасштабна війна змусила 4 мільйони 941 тисячу осіб в Україні стати внутрішньо переміщеними особами, за міжнародними оцінками кількість внутрішніх переселенців перевищує 7 мільйонів [3]. Мільйони українців виїхали за межі країни: понад 4 мільйони зареєструвалися для отримання тимчасового захисту в Європі [3]. Через військові дії багато українців втратили своє житло, своє майно, можливість жити вдома, на тій території, на якій вони до війни проживали.

Збройний конфлікт на території нашої країни, що триває з 2014 року та повномасштабна війна з 24.02.2023 року є травмівним чинником для всіх

членів українського суспільства. Як зазначають вказані дані за майже десять років немало українських сімей втратили своїх рідних, і серед загиблих є як військовослужбовці, так і цивільне населення.

Втрата як горе

Якщо звернутися до звичайного повсякденного розуміння втрати, то багато людей вважають втратою тільки смерть. Однак, це є не так. До втрат також належать ситуації різкої зміни способу життя через втрату чогонебудь, що супроводжується сильним суб'єктивним переживанням втрати. Виділяють наступні типи втрат: соціальні втрати (втрата роботи або навчання), психічні та фізичні втрати (втрата відповідних здібностей та можливостей: непрацездатність внаслідок травми або хвороби), духовні (розчарування у вірі або втрата віри), матеріальні втрати (втрата домівки через війну, техногенні катастрофи, стихійні лиха), психологічні втрати (різкі зміни у сприйнятті Я-образу людини: втрата молодості, фізичної привабливості тощо). Під час військових дій люди часто переживають водночас декілька втрат одночасно: фізичну, матеріальну та психологічну. Втрати також поділяють на фактичні (дійсні) та уявні.

Будь-яка втрата у людини завжди супроводжується психологічними переживаннями. Найбільш трагічними для людини є ті події в житті, що пов'язані з втратою близьких людей. У ситуації переживання втрати людина проходить два процеси: зовнішній та внутрішній. Зовнішній називають трауром, внутрішній процес переживання втрати є горе.

Згідно академічного тлумачного словника [14] горе розуміється:

- 1) душевні переживання, печаль, смуток;
- 2) обставини, події, що викликають страждання; біда, лихо, нещастя.

Горе є нормальною, природньою, необхідною та пристосувальною відповіддю на втрату. Горе є універсальним переживанням всіх людей, що включає смуток, гнів, душевний біль, безпорадність, розпач, почуття провини. Відчуття знедолення та непоправної втрати виникає після смерті того, кого любить людина. Переживання горя може проходити тижні, його

названо періодом жалоби, який описано З. Фрейдом у праці «Скорбота і меланхолія» [20].

Проблему горя як переживання втрати досліджувало ряд українських та зарубіжних учених, лікарів, психіатрів, психотерапевтів.

Горе як універсальний психологічний феномен є незмінним за своєю природою та воно не залежить від того, що саме втратила людина. І тому горювання має загальні тенденції, психологічну закономірності та динаміку, в той же час кожна людина по своєму переживає втрату. В зарубіжній психології представлено низку теоретичних моделей опису процесу горя. Найбільш відомими є такі.

Джон Боулбі [17] та Колін Паркес виділяють наступні фази проживання втрати і горя: «заціпеніння» триває від декілька годин до тижня; фаза туги за втраченою людиною та прагнення повернути втрату тривалістю кілька місяців або років; фаза дезорганізації та фаза реорганізації.

Джордж Поллок виділяє гостру та хронічну стадії горювання. Гостра стадія складається із реакції шоку, афективних реакцій та реакції розставання. Хронічну стадію Джордж Поллок пояснює аналогічно фази класичної роботи горя, що описав Зигмунд Фрейд.

Ерік Ліндеман [21] запропонував вираз «робота горя», яким описується процес, що відбувається з людьми, що пережили велику втрату. Автором створено фундамент для наступних теорій стосовно горя, а також описано фізичні відчуття, які пов'язані із реакцією на горе: соматичний дистрес, поглинутість образом померлого, почуття провини стосовно померлого або обставин його смерті, неприязні реакції, нездатність функціонувати на попередньому рівні. А також описує ознаку, яка характеризує людей, що перебувають на межі патологічних реакцій – поява рис померлого у поведінці особи, що залишилася.

Елізабет Кюблер-Рос [10] описала такі стадії горя, як: заперечення, гнів, торг, депресія та прийняття. Авторка вважає, що надія є важливою

ниткою, яка пов'язує всі стадії. І надія дає віру у те, що буде добре закінчення та все має свій особливий сенс, який людина зрозуміє згодом.

Вамік Волкан та Елізабет Зінтл вважають, що переживання горя зумовлено минулими історіями втрат людини та є індивідуальними для кожної людини. Авторами визначено нормальне або «неускладнене» горе та простежують шляхи патологічного горя [23].

Патологічне (ускладнене) горе має надмірну інтенсивність переживань та довгу тривалість. До нього призводять раптова або несподівана втрата; втрата, яка викликає подвійні почуття (самозвинувачення та гнів); втрата, з якою пов'язані сильні залежні стосунки, що викликає тугу та відчай; декілька втрат впродовж короткого проміжку часу; недостатність та відсутність підтримки особистості та життєзабезпечення.

Щодо втрати під час військових дій, то вони є ускладненими, часто це мультитравми, коли на людину одночасно діє кілька травмивних подій, а також політравми – множинна, поєднана, комбінована травми. Для політравми характерний синдром взаємного обтяження – реакцією часто є шоківий стан, важко переживаються травмивні ситуації, прогноз є гіршим; терапевтичний процес ускладнює поєднання травм; значно частіше розвиваються супутні розлади та важкі ускладнення; спостерігається нечіткість симптоматики, що спричиняє діагностичні помилки [10]. Травмувальні чинники під час військових дій не діють одночасно та мають пролонгований характер. Часу на проживання горя мало – людина повинна бути зібраною, шукати місце для безпечного життя, боротися з ворогом, займатися волонтерством, працювати, займатися буденними справами.

Для рідних військового, який загинув під час військових дій, втрата є сильним душевним переживанням, горем, адже часто вони не знають обставин смерті. Додатковим чинником травматизації є неможливість побачити тіло загиблого тривалий час. І тоді рідні можуть закритися у своєму горі, не проживати горе і жити у постійних спогадах, не помічати нічого

навколо і тоді людина «застрягає» в горі, у неї виникають важкі наслідки ускладненого горя [7].

Для визначення особливостей проживання втрати та можливостей здійснення психологічного втручання для надання психологічної допомоги застосовується спеціально розроблений психодіагностичний інструментарій. Однак, бувають ситуації, коли застосування психодіагностичних тестів є утруднене, і тоді можна застосувати такі діагностичні способи, які допомагають розкритися людині, яка переживає втрату. Такі способи може надати *арт-терапія, а саме її різновид – піскова терапія.*

Психодіагностичні можливості піскової терапії

Піскова терапія є унікальною можливістю пізнати внутрішній світ людини за допомогою піддону з піском, мініатюрних фігурок та відчуття безпеки та свободи, що виникає у стосунках з психологом. Піскова терапія (гра з піском) вперше була описана Маргарет Ловенфельд століття назад через застосування пісочниці в ігровій психотерапії з дітьми. Терапія піском використовувалася для можливостей вільного вираження почуттів та думок у клієнта, а також можливостей не користуватися словами. У 50-их роках ХХ століття Дора Калфф та Карл Густав Юнг проводили спільні дослідження, в результаті методу Маргарет Ловенфельд Дора Калфф дала юнгіанську теоретико-методологічну базу та назвала «піскова терапія». Нею було запропоновано постулат про символічну гру, що створює комунікацію між несвідомим та свідомим.

На даний час існує декілька напрямів піскової терапії (Sandplay). У 1995 році у Сан-Франциско на міжнародній конференції було прийнято наступну класифікацію:

- Sandplay з великої літери «S» як класична форма юнгіанської пісочної терапії;
- Sandplay з малої літери «s»: різноманітні модифікації методу (піскова терапія в контексті арт-терапії, казки на піску, системна сімейна терапія тощо).

Дора Калфф зазначала, що основним принципом піскової терапії є створення вільного та захищеного простору, в якому людина може виражати та досліджувати свій внутрішній світ, перетворювати власний досвід та переживання в образи, до яких можливо доторкнутися та побачити. Конфлікти, страхи, бажання стають осяжними та доступними перетворенню [11; 16].

Зараз в Україні доступними є ряд публікацій, в яких описується різні аспекти застосування арт-терапії, зокрема піскової терапії. Так, О. Войцеховською розкрито піскову терапію як форму психологічної допомоги дітям та дорослим [1]; О. Вознесенською та М. Сидоркіною описано особливості застосування арт-терапії у роботі з психічною травмою [2]; Н. Калькою та З. Ковальчук представлено практичні засоби, методи, практичні вправи для здійснення сесій піскової терапії [4]; З. Кісарчук, Я. Омельченко, І. Білою описано техніки для надання психологічної допомоги дітям, що знаходяться в кризових умовах [13]; Л. Тягур охарактеризовано сендплей як метод позитивного впливу на розвиток дошкільника [16] та інші. В Україні проведено ряд міжнародних конференцій де розглядалися різноманітні аспекти арт-терапії, в тому числі і піскової терапії [12].

Піскова терапія у роботі з втратою має особливий потенціал, а саме:

1) переживаючи втрату, маючи травматичний досвід клієнтам часто важко вербалізувати свої відчуття та почуття, а за допомогою піску та фігурок вони можуть висловити їх;

2) під час побудови піскових композицій не треба переказувати страшні та складні речі. Як зазначають психотерапевти одним із ускладнень роботи з втратою та травматичним досвідом є складність та неможливість клієнта розповісти про те, що з ним відбулося [15]. А також передчасне звертання на сеансі до травматичних подій викликає занадто сильні переживання, що досить важко опрацювати методами тільки «розмовної терапії» [13];

3) у процесі піскової терапії залучено тіло до опрацювання проблеми. Емоції та думки можуть зразу ж реалізуватися через певні дії, що значно знижує інтенсивність переживань щодо прийнятого рішення [13];

4) на пісочній картині емоції стають видимими, обмеженими та поміщеними в контейнер та не є настільки травмівними та лякаючими;

5) у пісковій терапії клієнт займає активну позицію, що є протиположною пасивній позиції заціпеніння. Композиції на піску легко змінювати або під час бесіди, або під час побудови наступної композиції. Піскові картини є ніби «плинними»;

6) піскова терапія базується на поєднанні невербальної (процес побудови піскової композиції) та вербальної експресії клієнтів (розповідь про побудовану піскову композицію, пошук метафори, складання історії або казки, що розкриває сенс композиції) [13];

7) піскова терапія орієнтована на розкриття внутрішнього ресурсу клієнта, що є важливим при роботі з втратою.

У пісковій терапії особливе місце займають механізми децентрування, екстерналізації та символізації [13]. Коротко опишемо ці механізми.

Децентрування передбачає перемикання уваги, відхід від травматичних переживань та спогадів, що охоплюють людину. За допомогою даного механізму долається обмеження, які пов'язані із зовнішньою ситуацією та способом сприйняття її як безвихідної.

Екстерналізація (проекція) проявляється у «перенесенні» фізичних відчуттів, уявлень та переживань на зовнішні процеси та об'єкти. Проекція переживань у пісочні форми та мініатюрні фігури забезпечує дистанціювання клієнта від складних переживань.

Символізація – можливість опрацювати переживання втрати на символічному рівні. Фігури виступають символами, символами неоднозначними, амбівалентними, багатоплановими.

Щодо трактування символів у пісковій терапії, то юнгіанська піскова терапія має своє певне трактування фігур, які обирає клієнт. У рамках

піскової терапії в контексті арттерапії трактуються символи так, як їх подає та інтерпретує клієнт.

Перша побудована піскова композиція може слугувати для психодіагностики клієнта, що переживає втрату. Щодо подальших піскових композицій, то вони слугуватимуть для діагностики змін у терапевтичному процесі.

Психодіагностична інформація збирається на основі таких способів збору інформації:

1) *Аналіз сюжету картини*. Клієнт розповідає про сюжет піскової картини після того як було створено піскову картину. Можна використати наступні питання:

- розкажіть, що Ви побудували і хто тут живе;

- давайте уявимо, що на країну налетіло стихійне лихо, війна тощо. Що відбувається із жителями даного міста, села, території? Як вони себе будуть почувати? Що будуть робити?

- Як будуть вести себе жителі сусіднього поселення? Тощо.

Під час опису важливо звертати увагу на опис почуттів, переживань, дій людей, мотиви вчинків та бажання створювати позитивні стосунки.

2) *Аналіз почуттів клієнта*, які виникають у процесі розгляду піскової картини. В той же час аналізуються почуття як психолога, так і автора піскової картини. Наприклад, психолог запитує: «Коли Ви дивитеся на цю країну, які почуття Ви відчуваєте?» Або ж говорить сам психолог: «Коли я дивлюся на країну, яку Ви створили, я відчуваю... Хочу дізнатися про Вашу думку, чому я це відчуваю». Діагностична інформація, отримана таким шляхом, розповість про рівень розвитку емоційної сфери, здатність відчувати іншого, себе та здатність до рефлексії.

3) *Аналіз розташування фігурок у пісочниці та їх символічне значення*. Клієнти по-різному будують картину у пісочниці: одні починають з ландшафту: прокладають річки, озера, моря, гори, долини та інше, а після цього населяють світ різними істотами. Інші створюють ландшафт

паралельно із наповненням фігурками пісочниці. А дехто одразу виставляє фігурки на рівну піскову площину. Помічено, що ті, хто створюють багатий різноплановий ландшафт, найчастіше є динамічними, глибоко і сильно відчують, схильні до рефлексії, є дослідниками та ін.

Іноді у дорослих можна побачити відсутність ландшафту або його умовне зображення (наприклад, озеро чи річка виглядає як невелике заглиблення в піску – до синього дна пісочниці ще дуже далеко, але автор картини вказує на цю ямку як на водойму). Часто так проявляється недостатня усвідомленість внутрішніх процесів. У дорослих невиражений ландшафт появляється як показник стабілізації внутрішніх процесів після перенесених тяжких хвороб, втрат, стресів. З іншого боку, невиражений ландшафт говорить про те, що людина не хоче зараз заглиблюватися в надра свого внутрішнього світу та займатися дослідженням себе. А також картини з невираженим ландшафтом та малою кількістю фігурок створюють люди, які далеко просунулися в особистісному розвитку. Як правило, такі картини завжди наповнені глибоким філософським змістом.

Послідовність появи та розташування фігурок на пісочній картині дає багато цікавої інформації. Наприклад, іграшка, поставлена в центр, часто символізує «Я» автора картини. Фігурка, яка використовується першою, є символом чогось найважливішого для автора на даний момент. Іноді фігурки закопують. Вони символізують те, що витісняється в несвідоме або те, що ще несвідомо. Іноді закопують каміння (як потенційні частини особистості), монстрів (як витіснену напругу), ключі (як символи потенційних шляхів, відкриттів тощо) та багато іншого. Про ці фігурки можна докладно розпитати клієнта: що це, чому закопано та ін.

Для аналізу значення розташування фігурок можна запропонувати таку схему.

Піскову картину умовно поділяють на три частини по вертикалі та три частини по горизонталі. Таким чином ми отримуємо ліву, центральну та праву частину, а також верхній, середній та нижній сектори. Символічне

значення лівої частини: будинок, минуле, стосунки з матір'ю та іншими значущими жінками. Символічне значення правої частини: соціум, майбутнє, стосунки з батьком та інші значущими чоловіками, друзями. Центральна частина символізує сьогодення, актуальне. Верхні сектори пов'язані з думками, фантазіями, мріями. Середні сектори – з емоційними процесами. Нижні сектори – із реальними конкретними діями.

Опис випадку

Як ілюстрацію можливостей психодіагностики переживання втрати близької людини за допомогою піскової картини представимо опис випадку клієнта.

Клієнтка – дівчина Мілана, 25 років, втратила батька під час військових дій на сході України під час ООС у 2019 році. До цього часу вона переживає втрату, яка стала для неї дуже травмівною. Дівчина доволі мовчазна, відповідає короткими реченнями. На запропоновану можливість побудувати піскову картину згодилася.

Клієнтці було запропоновано в пісочниці створити композицію з піску, використовуючи колекції різних маленьких іграшок, предметів ландшафту, каміння, мушель тощо. Тема запропонованої піскової картини «Мій світ».

Спочатку пару хвилин вона розсувала та розгладжувала пісок по пісочниці, зробила рівну поверхню.

Сам процес вибору та створення піскової картини клієнткою пройшов швидко (близько 5 хвилин). Клієнтка легко дала їй назву – «Земля і небо».

Малюнок піскової картини представлено на рисунку 1.



Рис. 1. Пісочна картина «Земля і небо».

Психодіагностична інформація отримана за такими способами збору інформації:

- 1) аналіз сюжету картини;
- 2) аналіз почуттів клієнта;
- 3) аналіз розташування фігурок у пісочниці та їх символічне значення.

На пропозицію розповісти про світ у пісочній картині Мілана відповіла, що розповідати немає чого. Опис пісочної картини здійснено через розповідь про кожну фігуру, що може свідчити або про психологічний захист, або неготовність до розкриття/вербальної взаємодії.

Емоційний стан Мілани пригнічений, є ознаки печалі та стриманих сліз. Обличчя кам'яне як застигла маска, міміка бідна, кутики губ опущені донизу. Поведінка клієнтки стримана, холодна, іноді руки стискає у пальцевий замок.

Надамо опис пісочної картини.

На пісковій картині у центральній частині, вверху і ліворуч розміщено чотири головні об'єкти: будинок, песик, військовий та жінка. Праворуч від будинку розташований військовий, жінка та песик – ліворуч. Всі три фігури (військовий, жінка та песик) мають повернуті погляди в одному напрямку – у нижній правий кут. Праворуч від центру насипаний маленький пагорб та сліди, що ведуть донизу. Від входу будинку намальовано дві борозни до низу. Вище до верхньої межі пісочниці між жінкою та песиком розташований автомобіль, напрямок руху якого вниз, паралельно борознам. Біля ніг військового розташовано янгола. Від правого верхнього кута до нижнього лівого кута по діагоналі кинута стрічка. У правому нижньому куті розміщена риба, яка повернута вправо.

Клієнтка дала наступне пояснення фігур та розкрила символізм фігур у пісочниці.

- 1) Будинок для клієнтки означає пам'ять, місце у своїй душі.
- 2) Фігура песика – опора.
- 3) Фігура військового – тато, який загинув під час військових дій в ООС у 2019 році.
- 4) Фігура жінки – символ, що означає стійкість. На запитання «Хто ця жінка?» Мілана відповідає, що це символ, а не конкретна людина. Також дівчина уникає розмов про матір.
- 5) Невелика гора з піску та сліди. Мілана насипає цю гору та пальцями робить сліди, які називає подіями та стресам.
- 6) Мілана зробила пальцями доріжку від середини нижньої стіни будинку до нижньої стінки пісочниці дві борозни. Це об'єднує небо та землю та символізує її мрію бути з батьком.
- 7) Автомобіль – рух, мобільність, рух зверху вниз. Клієнтка вказує, що вона відчуває смуток та прийняття реальності.
- 8) Фігура Янгола у ніг військового. Мілана коментує: Янгол має забрати тата, але дає його душі час залишатися поки що на землі.

9) Стрічка. Оскільки Мілана шульга, то це рух з минулого свідомого і майбутнє підсвідоме. Вода для клієнтки – очищення.

10) Фігура риби – пам'ять, так як і будинок, що є пам'яттю.

Спільна робота з клієнтом у пісочниці може бути побудована на поділі піскової картини на зони, про які зазначено вище.

Висновки.

Отже, під час військових дій люди часто переживають кілька втрат одночасно: фізичну, матеріальну та психологічну. Найбільш трагічними для людини є ті події в житті, що пов'язані з втратою близьких людей. У ситуації переживання втрати людина переживає горе як внутрішній процес. Горе розуміється як душевні переживання, печаль, смуток; як обставини, події, що викликають страждання; біда, лихо, нещастя. Горе є нормальною, природньою, необхідною та пристосувальною відповіддю на втрату.

Для визначення особливостей проживання втрати та можливостей здійснення психологічного втручання для надання психологічної допомоги можна застосувати арт-терапію, а саме її різновид – піскову терапію. Психодіагностична інформація в процесі піскової терапії збирається на основі таких способів збору інформації: аналіз сюжету картини, аналіз почуттів клієнта та аналіз розташування фігурок у пісочниці та їх символічне значення.

Представлено опис психодіагностики з використанням піскової терапії випадку клієнта, що переживає втрату близької людини через військові дії.

Список використаних джерел

1. Войцеховська О.В. Піскова терапія як форма психологічної допомоги дітям та дорослим. *Молодий вчений*. Психологічні науки. № 4 (56). квітень, 2018 р. С. 634-637.
2. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. К. : Золоті ворота, 2015. 198 с.

3. В Україні офіційно зареєстрували 4 867 106 переселенців URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3649695-v-ukraini-oficijno-zareestruvali-4-867-106-pereselenciv.html>

4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. Посібник. Ч.1. Львів: ЛьВДУВС, 2020. 232 с.

5. Кочін І.В., Хандога Е.В., Остапенко А.О., Трошин Д.О., Кошовий О.В. Узагальнення досвіду вивчення закономірностей виникнення, величини та структури загальних втрат серед військовослужбовців і населення під час війни та локального збройного конфлікту. *Південноукраїнський медичний науковий журнал*. №23, 2019. С. 85-91.

6. Кузьменко Ю. Психологічні особливості стану та наслідків для осіб, що пережили втрату близьких їм людей під час війни. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія» Вип. 1, Одеса, 2022. С. 28-34.

7. Медведєва О.В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану : зб. наук. пр. (м. Харків, 26 трав. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец. фізич. підготовки ф-ту № 3, Наук. парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, 2022. С. 205-207.

8. ООН підрахувала кількість жертв бойових дій на Донбасі, починаючи з 2014 року. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/news-un-donbas-vtraty-gertvy/31359458.html>

9. Опанасюк І. Психологічні особливості переживання факту «втрати» особистістю. Обрії. 2011. № 1. С. 55-58. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/obrii_2011_1_23

10. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.

11. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 540 с.

12. Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну: матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 16-18 лютого 2018 р.) / [за наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонові, О.Л. Вознесенської, О.М. Скарп]. К. : Золоті ворота, 2018. – 196 с.

13. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, І.М. Біла ... Г.П. Лазос ; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : 232 с.

14. Словник української мови. Академічний тлумачний словник. URL: <http://sum.in.ua>

15. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.

16. Тягур Л.М. Сендплей – метод позитивного впливу на психічний розвиток дитини дошкільного віку. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2013. С. 315-324.

17. Bowlby J. *Attachment and Loss (vol. 1)*. New York: Basic Books. 1969. P. 428.

18. Dora M. Kalff, Barbara A. Turner PhD, Dr. Martin Kalff. *Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche (The Sandplay Classics series)* Publisher: Temenos Press (April 1, 2004). PP.169

19. HRMMU Update on Civilian casualties in Ukraine, 24 Feb 2022 – 15 Feb 2023. URL: <https://www.ohchr.org/en/documents/country-reports/hrmmu-update-civilian-casualties-ukraine-24-feb-2022-15-feb-2023>

20. Freud S. *Mourning and Melancholia* // Standart Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud in 24 volumes. London: Hogarth Press Ltd. 1957. Vol. 23.

21. Lindemann E. Symptomatology and management of acute grief. *Am J. Psychiatry* 101(2). 1944. PP. 141-148

22. Ukraine: Overview of population displacement (as of 23 March 2015)

URL:

<https://web.archive.org/web/20161029113402/http://reliefweb.int/map/ukraine/ukraine-overview-population-displacement-23-march-2015>

23. *Volkan, V.D., & Zintl, E.* Life After Loss: The Lessons of Grief (1st ed.). Routledge. 1993. URL: <https://doi.org/10.4324/9780429476662>.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ



Калька Наталія,

старший викладач кафедри практичної психології

Інституту управління, психології та безпеки,

Львівський державний університет внутрішніх справ

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6989-4909>

**АРТТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ АРТБУКУ У РОБОТІ ІЗ
РЕЗИЛЬЄНТНІСТЮ ОСОБИСТОСТІ У ЧАС ВІЙНИ:
РЕФЛЕКСИВНИЙ АНАЛІЗ**

Анотація. Публікація містить обґрунтування доцільності застосування артбуку у психокорекційній та психотерапевтичній роботі психолога. Особливу увагу присвячено аналізу окремого тематичного артбуку «Моя резильєнтність». Завдяки роботі над ним та аналізу зображень клієнтка мала змогу відшукати та усвідомити основні аспекти своєї стійкості, які представлені у візуальний спосіб через малюнок, зображення, кольори, символи тощо. Шляхом рефлексивного аналізу визначено, що орієнтація на цінності, регуляцію емоцій, діяльність та мислення забезпечить належну резильєнтність та опірність особистості у складних ситуаціях.

Ключові слова: стійкість, резильєнтність, арттерапія, артбук, тематичний артбук, символи.

Abstract. The publication contains justification of the expediency of using an art book in psychocorrective and psychotherapeutic work of a psychologist. Special attention is devoted to the analysis of a separate thematic artbook "My Resilience". By working on it and analyzing images, the client was able to find and realize the main aspects of her resilience, which are presented in a visual way through drawing, images, colors, symbols, etc. Through reflective analysis, it was determined that focusing on values, regulation of emotions, activity and thinking

will ensure proper resilience and will ensure the resilience of the individual in difficult situations.

Keywords: stability, resilience, art therapy, art book, thematic artbook, symbols.

Вступ. У сучасному світі у контексті кризових, складних цивілізаційних та суспільних процесів резильєнтність виступає важливою особистісною якістю, яка забезпечує здатність протистояти стресам та успішно долати складні періоди в житті. Завдяки її сформованості особистість здатна зберігати оптимальний внутрішній баланс та успішно протистояти зовнішнім та внутрішнім викликам, мати можливість прогнозувати або ж уникати їх.

Важливим завданням для особистості у зрізі власної резильєнтності є усвідомлення не лише формальних, а й змістових складових, і, відповідно, пошук шляхів для її «тренування» у різний спосіб. Розвиток цієї якості забезпечить особистості більшу психологічну стійкість та пружність у мінливих несприятливих обставинах зовнішнього середовища.

Науковці визначають наступні складові, які варто розвивати для збільшення рівня резильєнтності, а саме: цінності (усвідомлення сенсу життя, покликання), ефективні дії (формування ефективних поведінкових моделей, що узгоджуються з цінностями), корисне та продуктивне мислення (вміння аналізувати ситуації, реалізовувати творчий підхід), продуктивна співпраця (готовність та пошук підтримки для подолання труднощів, здатність опиратися на думку та поради інших людей), регуляція енергії та емоцій (вміння правильно розподіляти енергетичний та емоційний потенціал та ресурс) [4].

Вважається, що базовий рівень резильєнтності закладений природою. Проте резильєнтність можна розвивати і тренувати, недарма її часто

називають психічним м'язом [6]. Для цього лише потрібне усвідомлення того, що впливає на особу, час для відновлення та зростання .

Загалом, резильєнтність базується на таких складових як цінності (внутрішні сенси, життєва мотивація та натхнення), діяльність (включає активність, працездатність та відновлення сил), корисність мислення (здатність до аналізу та рефлексій), регуляція емоцій (пошук джерела позитивних емоцій та нейтралізація негативних або ж правильне їх проживання), соціальні зв'язки (здатність бути з іншими, отримувати та надавати підтримку) [5].

У монографії Чиханцової О. зазначено, що основними ознаками резильєнтності є менталітет уцілілого (відчуття особи, яка вижила); ефективна емоційна регуляція; відчуття контролю; навички вирішення проблем; самоприйняття та співчуття; наявність соціальної підтримки [7].

З усього спектру психокорекційних та психотерапевтичних технік можна запропонувати арттерапевтичний підхід, в якому пропонується через створення та ведення тематичного артбуку на тему «Моя резильєнтність» можливість усвідомити та рефлексувати усі складові, потенціали та аспекти розвитку резильєнтності, а також окреслити ситуації та фактори, що підвищують чи знижують її прояви.

Психологічне значення створення артбуку розглядається у арттерапії як спосіб зцілення та проживання складних ситуацій.

У широкому розумінні артбук є блокнот, альбом певної тематики, що зроблений та проілюстрований власноруч. Зазвичай він містить малюнки, коментарі до них у вигляді окремих слів, словосполучень чи коротких текстів або лонгрідів (за бажанням автора). Варто зазначити, що обмежень немає, і в артбук можна додавати інші матеріали (текстиль, тканина, дерево, фольга, вата, нитки, сухі квіти, трава, чеки, квітки, реклами, фото тощо) (Рис. 1).



Рис.1. Варіанти артбуків

Часто автори артбуків у його оформленні використовують аплікацію, проте – не обов'язково з паперу. Як допоміжні матеріали використовують пайєтки, стрічки, шнурки, шпагати, а також природні матеріали (насіння, хвоя, листки, солома) (Рис.2).



Рис.2. Варіанти артбуків з аплікацією та природніми матеріалами

Основне завдання – прикріпити їх на основу артбука (аркуш паперу) з метою отримання певної композиції чи окремого елемента. Кожен елемент артбуку для його автора носить важливе смислове навантаження, яке розуміє сам автор. За бажанням автор може поділитися з іншими особами чи

розповісти арттерапевту зміст, емоційні реакції та приховані сенси елементів артбука.

Як правило, артбук містить символічне та метафоричне зображення або опис емоційних переживань, плани, особистісні завдання, враження, цінні думки за визначеною тематикою артбука. Сторінки цієї авторської книги можуть мати як конкретні, так і абстрактні зображення, довільні елементи, різну кольорову гаму. Вона є символічним дзеркалом переживання і проживання певного життєвого періоду.

Артбук є індивідуальною творчою книгою, наповненою історіями подій, переживань, емоцій, ставлень тощо.

Робота над ним безперечно покращить психологічний стан та допоможе у «пропрацюванні» складних емоційних переживань, глибинному усвідомленні власного Я, досягненні внутрішнього балансу та пошуку особистісних ресурсів та життєвого натхнення і мотивації.

На думку арттерапевтки В. Назаревич артбук є важливим інструментом творчості, самопізнання та саморегуляції особистості, а також можливістю відкрити приховані потенціали власного «Я». Вона акцентує на наступних важливих складових процесу створення артбуку та роботи з ним:

- артбук є альбомом чи блокнотом, у якому зберігаються важливі образи та символічне зображення усвідомлення та прийняття себе в безпечній та зручній формі;
- зображення в артбуці демонструють здатність особистості підсвідомо кодувати через елементи творчості важливе для неї у житті і водночас наповнюють її радістю та натхненням;
- самовираження через артбук – це самодостатня форма репрезентації «Я», потреб та почуттів;
- артбук допомагає позбутися страху проявити себе у світі, внаслідок чого особа стає більш відкритою та довірливою до світу;

- артбук наповнює особистість усвідомленістю та життєвою енергією, є своєрідним арттерапевтичним майданфлнесом, дає можливість глибокого усвідомлення «Я у світі» [3; 4; 8].

Артбук здатен виконувати роль особистого «психотерапевта» для людини, бути місцем сили, спокою та наповнення.

У створенні артбуку варто дотримуватися простих правил, а саме дозволяти собі будь-які творчі прояви та експерименти, зображати як позитивні, так негативні стани та травматичні переживання, спробувати інтегрувати різні матеріали для творчості та стилі зображення реальності, налаштувати себе на прояв волі та бажання відтворити все у візуально вільних образах [4].

Як правило, тематику артбуку обирає сама людина, враховуючи власні потреби, цілі, бажання, емоції та період, який вона проживає. За останній період найчастіше спрямованість тем артбуку клієнтів, що працюють з арттерапевтами – це «Відродження», «Моя війна 2022», «Стосунки», «Живу і виживаю», «Мої емоції», «Незламність» (Рис.3).

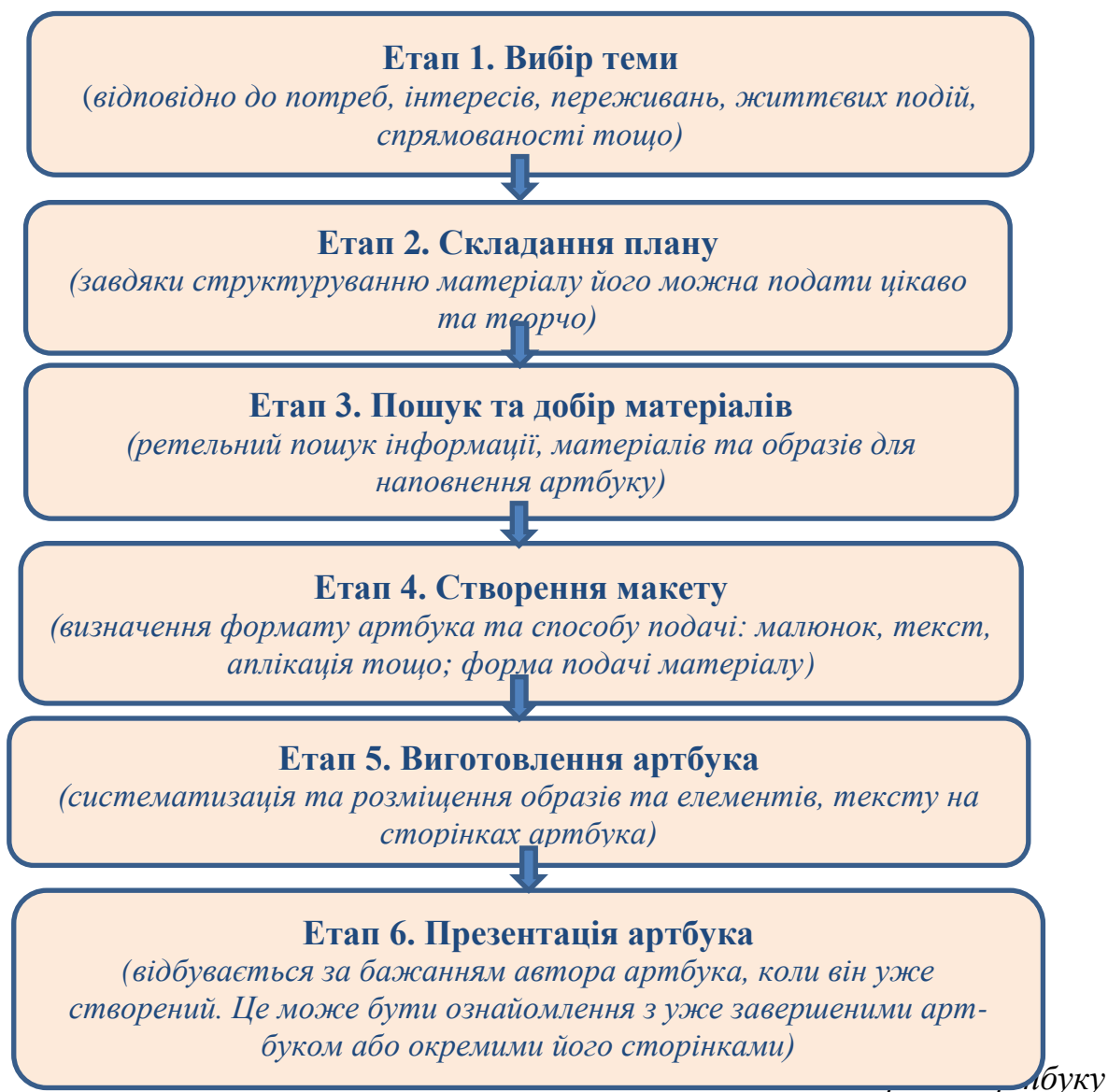


Рис. 3. Елементи тематичного артбуку «Відродження» (2022 р.)

В. Назаревич наголошує, що організація особистості в тематичній роботі має такі умови як занурення клієнта у власні переживання, безпечна атмосфера для творення, велика кількість різноманітних матеріалів для творчості, достатня кількість часу для творчості та час для обговорення отриманого продукту у артбукі [3].

Варто зазначити, що іноді артбук може не мати тематичного спрямування, а виконувати роль щоденника пам'яті, сховища насичених та позитивних життєвих подій та пригод. Для окремих людей артбук слугує хобі та способом реалізації творчих ідей.

Виклад основного матеріалу. Безперечно, створення артбуку є абсолютно творчим процесом, який потребує багато часу, матеріалів, ретельної підготовки та реалізації. Однак, для успішності створення артбуку варто слідувати наступним етапам (Рис. 4):



Для аналізу та обґрунтування цінності роботи з артбуком візьмемо тематичний артбук на тему «Моя резильєнтність». Особа (досліджувана К.),

що створювала та продовжує його створювати радо поділилася усвідомленнями, інсайтами та результатами роботи над ним.

Варто зазначити, що початок створення артбука був пов'язаний із певними завданнями, які отримала досліджувана у процесі арттерапевтичного навчального заняття. Суть завдань – створити перші елементи тематичного артбука на тему власної стійкості, опираючись на асоціації у наступному:

- Зобразити власну стійкість як пору року.
- Зобразити власну стійкість як явище природи.
- Зобразити власну стійкість як комаху.
- Зобразити власну стійкість як тварину.
- Зобразити власну стійкість як професію.
- Зобразити власну стійкість як свято.
- Зобразити власну стійкість як емоцію.

Усі образи створено протягом трьох годин та розміщено у артбуці. Наступні образи з'являлися поступово і спонтанно, досліджувана розповіла про специфіку їх появи та характер зображення. На даний час робота над артбуком продовжується, оскільки цей процес для досліджуваної, за її словами, є «цікавий, ресурсний, натхненний та магічний». Проте презентації цієї частини артбука була для неї захопливою і вона відкрито ділилася усіма емоціями та переживаннями від створених образів, пояснюючи їхній зміст.

Спочатку проаналізуємо основні образи, які з'явилися на початку створення артбука.

Стойкість як пора року. Досліджувана зобразила зиму (Рис. 5.).



Рис.5. Зима та гроза (малюнок з артбуку «Моя резильєнтність»)

Важливі коментарі досліджуваної до малюнка *«Це пора, коли людина повинна бути максимально зібрана і сконцентрована, оскільки низькі температури на вулиці заставляють постійно шукати «тепле місце» і водночас дбати про правильний одяг». Це пора, що тримає в тонусі, не дає розслабитися, як і моя стійкість. Дивно, я не люблю цю пору, але дивлячись на малюнок, що відображає стійкість через цю пору у мене виникають тільки позитивні емоції».*

Коментарі та інсайти, що виникли під час аналізу цього малюнку: стійкість досліджуваної пов'язана із певним напруженням, що необхідне їй, вона додає життєвого тону та впевненості, можливості чинити опір впливу різноманітних факторів. Асоціація зими з низькими температурами – це «холодність розуму», раціональність, яка на її думку є ключовою у формуванні власної резильєнтності. Вона акцентує, що зараз відчуває, як ця якість максимально допомагає їй «заморозити інтенсивні емоції» і відчувати себе безпечно, стабільно та збалансовано.

Стойкість як явище природи. Досліджувана зобразила грім (Рис. 5.). Причому зобразила його на тому ж малюнку, що й пору року – зиму, підкресливши тим самим ефект несподіванки та небезпеки цього явища і, як наслідок, необхідність розвитку в таких умовах.

Коментарі досліджуваної до зображення грози: *«Це страшно, цікаво і водночас страшно цікаво спостерігати за таким явищем саме зимою. Чому зимою? Саме в цьому стійкість, що ти можеш прийняти, не задавати питання «Як так може бути?», а швидко зорієнтуватися та адекватно відреагувати на це явище (знайти безпечне місце, спостерігати, фотографувати). Це так показово демонструє стійкість, оскільки це завжди усвідомлення ризику та небезпеки, вміння правильно реагувати на них».*

Отже, явище природи відображає елемент ризиковості та несподіванки та особливості реагування особистості на появу цього у контексті життєвих

подій. Такий образ свідчить про готовність приймати виклики, усвідомлювати небезпеки та вміння швидко реагувати та діяти у ситуаціях загрози. У цьому випадку стійкість допомагає долати страхи та внутрішню невпевненість навіть у найнепередбачуваніших ситуаціях.

Стійкість як комаха. Досліджувана зобразила мураха (Рис. 6.).



Рис.6. Мураха (малюнок з артбуку «Моя резильєнтність»)

Особливостями зображення мурахи було зображення поряд з нею мурашника, проте мураха розміщена на траві і рухається від мурашника.

Отримано наступні коментарі до малюнку мурахи: *«Ця комаха суперпрацьовита. Вона завжди чимось зайнята, її справи спрямована як і на себе, так і на загальне благо мурашника. Їй зараз дуже комфортно вона має завдання і вирушила сама його виконувати. Ось її стійкість в активності та працьовитості і цілеспрямованості. Моя, зрештою, також».*

Якщо розглядати символ мурахи, то можна акцентувати увагу на працьовитості та розумі, структурованості діяльності, бажання досконалості, доброти і чесності, спокою, невибагливості та обов'язковості, відповідальності та готовності включатися у виконання різних завдань.

У випадку із досліджуваною можна окреслити такі основні якості у структурі її стійкості як вміння опиратися на себе, проте слідування груповим нормам, трудоголізм та постійне бажання діяльності та зайнятості.

Стійкість як тварина. Досліджувана зобразила пантеру (Рис. 7.)



*Рис.7. Пантера (малюнок з артбуку «Моя резильєнтність»)
Коментарі досліджуваної до зображення тварини: «Граційна, сильна, впевнена та прудка. Має тонке відчуття моменту. Спостережлива і дуже уважна, інколи прискіплива до деталей, але це дає їй можливість контролювати ситуацію».*

Якщо трактувати особливості символу пантери, то основним є акцент на спритність, граційність, силу характеру, лідерські якості, цілеспрямованість, сміливість, свободу від зобов'язань, потужне жіноче начало, що і відображено у характері досліджуваної. Також пантера символізує швидкість, витривалість та гнів. Символ пантери є доволі амбівалентним і викликає відчуття насолоди ризиком. Часто дослідники символічного навантаження цього образу вказують на садомазохістичні тенденції. Проте у цьому символі прослідковується сила відродження і постійне прагнення до трансформацій.

Через цей символ досліджувана переконливо вказує на основні складові своєї стійкості такі як сила, гнучкість, спокусливість, вміння оцінювати ситуацію.

Стійкість як професія. Досліджувана зобразила пожежника (Рис. 8).

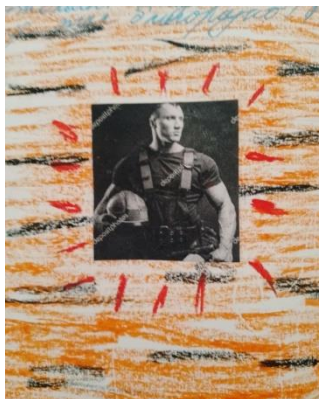


Рис. 8. Пожежник (малюнок з артбуку «Моя резильєнтність»)

Коментарі досліджуваної до зображення професії: *«Він завжди поруч і готовий допомагати, швидко діяти у найскладніших ситуаціях. Блискавично приймає рішення. Втоmlений, але задоволений тим, що робить, від нього віє силою, впевненістю, мужністю».*

Через образ професії відкриваються навички, якими володіє особа, щоб підтримувати і розвивати свою резильєнтність. Серед них можна виокремити швидкість реакції, готовність до дії та бажання прийти на допомогу. Незважаючи на втому, ця особа переживає задоволення від того, що може прийти на допомогу «завжди і всюди».

Стійкість як свято. Досліджувана зобразила День Незалежності.

Коментарі досліджуваної до зображення свята: *«Такий прекрасний день, а треба працювати. В мене точно не буде вихідного, але внутрішнє відчуття цього свята мене переповнює. Хоча.... Обставини диктують. Не святкувати!!!! Війна ж бо..... ».*

Основною тезою зображення досліджуваної є готовність працювати, виконувати завдання, навіть жертвуючи якимись власними задоволеннями. У деякій мірі змістове навантаження перегукується із мурахою, працювати, але не забувати про власне «Я», бути корисним для інших, проте внутрішньо завжди залишатися незалежним від інших проявляти свою індивідуальність.

Стійкість як емоція. Досліджувана зобразила спокій (Рис. 9).

Коментарі досліджуваної до зображення спокою *«це абсолютний внутрішній дзен та баланс. У цій емоції максимальна наповненість та задоволення собою. Хочеться відкрити очі і побачити такі ж яскраві кольори зовні, бо вони струмують поки зсередини. Навколо ж багато п'тьми і сірості».*



Рис. 9. Спокій (малюнок з артбуку «Моя резильєнтність»).

Зосередженість на собі, своїй емоціях та переживаннях забезпечує стійкість досліджуваної. Це вказує на потребу занурення та акценту на внутрішньому світі про віднайдення власної точки так званого «внутрішнього спокою».

Проте після виконання цього завдання протягом двох місяців у цей артбук додавалися інші малюнки, які вказували на певні аспекти у розвитку та формування резильєнтності досліджуваної і якими вона також поділилася.

Серед таких малюнків вона продемонструвала, балерину, камінь, дуб, квадрат з серцем. Вона зазначила, що кожен із цих малюнків виникав після певних життєвих ситуацій, де вона демонструвала ці якості і підкреслювала, що «*дуже пишається собою за це*». До кожного з цих малюнків вона робила записи, деякими з них вона поділилася.

Коротко опишемо особливості кожного малюнку та особливості презентації резильєнтності через образи цього малюнку.



Рис.10. Балерини (малюнок з артбуку «Моя резильєнтність»)

Письмові нотатки досліджуваної *«Вона легка, невагома та повітряна. Вона здана на неможливе. Хоча збоку це виглядає дуже невимушено, за цим роки виснажливих тренувань, болю і роботи на собою, багато вимог до себе і цілей, котрі треба досягнути».*

Через образ балерин досліджувана транслює власну гнучкість, що є показником стійкості та можливості пристосовуватися до ситуацій. Усе це насправді є здобутком її внутрішньої роботи над собою, саморозвитком та самоорганізацією.

Протилежним символом і малюнком до балерин є камінь, абсолютно статична та нерухома форма (Рис. 11).



Рис.11. Камінь (малюнок з артбуку «Моя резильєнтність»)

Деякі письмові нотатки досліджуваної до малюнку каменя «Сила, непохитність, могутність, невідвладність часу, безстрашшя, тверді переконання. Час іде – камінь стійкий та не змінює форму. Закам'яніння як особистісне заціпеніння, стан у якому зберігаєш себе для себе, і на це не впливають жодні фактори... Він неживий, але довкола нього вирує життя. Здалеку виглядає, наче велика людина сховалася у чорний мішок... Тому може й налякати».

В цьому символі акумульована максимальна сила, непохитність, безстрашшя, як здатність протистояти впливам і чинити опір негативними ситуаціям. На противагу активності камінь є достатньо статичним образом, проте його сила якраз у цьому. Тому саме через такі характеристики подає досліджувана свою стійкість, а саме непохитність, твердість та безстрашшя. А її внутрішній стан «закам'яніння» є рятівною стратегією в умовах постійних змін та різноманітних впливів.

Також цікаві аспекти резильєнтності досліджуваної відкриваються через зображення дуба (Рис. 12).



Рис.12. Дуб (малюнок з артбуку «Моя резильєнтність»)

Деякі письмові нотатки досліджуваної до малюнку дуба: «Цей столітній дуб знає тисячу історій та ховає незліченну кількість сповідей людей. Біля нього безпечно та спокійно. Він величний та сильний. Біля нього розумієш цінність та сенс життя. Його крона передає і вселяє неймовірну

міць та непохитність. Біля нього хочеться бути якомога довше. З ним так добре мовчати вголос».

Аналізуючи символ дерева візьмемо до уваги крону, яка добре промальована і символізує життєвість, життєздатність, відтворення, циклічність життя, його динамічність на противагу статичності каменю [2, с. 123].

Якщо конкретизувати символ дуба, то він відображає повноту життя, силу та величну красу. Здатен викликати подив, захоплення та повагу. Йому притаманна здатність ніколи не проявляти слабкість. Він здатен простояти найсерйознішим стихіям («ніколи не гнеться, його можна тільки зламати»).

Через малюнок дуба досліджувана підкреслює важливість таких якостей, які дотичні до формування резильєнтності, як сила Я, сила духу та твердість характеру.

Також особливо натхненно та емоційно розповідає про свій малюнок, який символічно назвала «Білий квадрат» (Рис. 13).

Деякі письмові нотатки досліджуваної до малюнку квадрату «Чорно-сіра гама гнітюча як кожен день, який ми проживаємо з цією війною. Але є біле віконце, яке неможливо не помітити. Воно відкриває можливість потрапити туди, де світло і надія. Вони точно розвіють пільму. Чи бачиш серце? Так, це любов до себе, світу, до інших, а за нею світло віри та надії».

Символіка білого кольору вказує наявність свободи, можливості, відкритість до нового досвіду та зняття перешкод. Цей колір підкреслює віру та очікування здійснення планів, прагнення новизни (досліджувала наголошувала саме на цьому кольорі, незважаючи що домінантним на малюнку є чорний колір) [1, с. 196].

Серед символів, які зустрічаються і вказують на важливі компоненти у стійкості – це вікно як символ проникнення, потенції, нових можливостей та надії [2, с. 121]. У цьому випадку стійкість трактується клієнткою як віра у краще та можливість для пошуку.

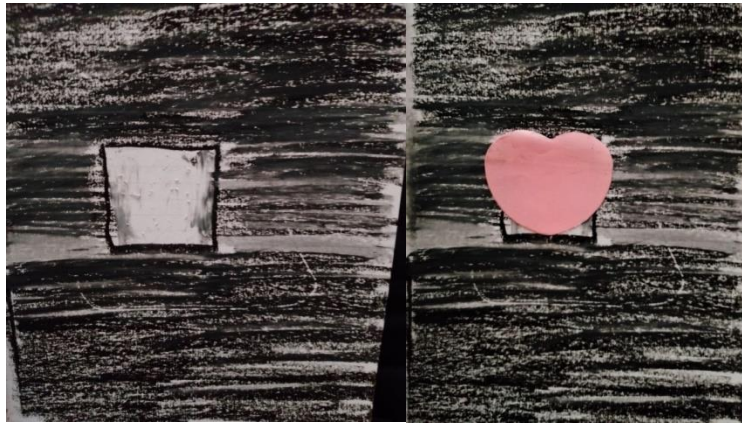


Рис. 13. Білий квадрат або вікно надії (малюнок з артбуку «Моя резильєнтність»)

Після аналізу та коментарів малюнків із артбуку досліджуваній задано низку питань для глибшого усвідомлення структури її стійкості, а саме:

- До яких із образів вона повертається найчастіше і чому?
- Яка із якостей у структурі стійкості для неї є базовою?
- Які з вказаних якостей потребують розвитку?
- Який із малюнків їй подобається найбільше і чому?

Із відповідей на запропоновані питання варто зазначити, що образ пантери та балерини викликає найбільшу потребу у зосередженні на ньому, оскільки в цих зображеннях багато сили, легкості, гнучкості, впевненості та витонченості. Це, на думку досліджуваної, складові «жіночої стійкості».

Основою структури власної стійкості досліджувана особа вказує на силу, а саме внутрішню силу, вміння не коритися обставинам. Серед основних якостей, які пов'язані із стійкістю, варто звернути увагу на розвиток та пошук внутрішнього спокою та статичності, що дає можливість зосередитися на власному «Я» і правильно реагувати на виклики.

Найбільше до вподоби образ столітнього дуба, який символізує мудрість, непохитність та силу духу. Він всупереч обставинам та часу залишається досконалим та демонструє красу життя.

Якщо узагальнювати складові резильєнтності досліджуваної на даному етапі, які вона дослідила, усвідомила і подала через певні образи, кольори та символи, то вони складають із таких якостей та характеристик у її

індивідуальній інтерпретації любов, віра, сила, непохитність та могутність, раціональність, контроль емоцій, активність, жага діяльності переживання спокою, бажання допомагати, гнучкість, готовність до ризику та несподіванок (Рис. 14).

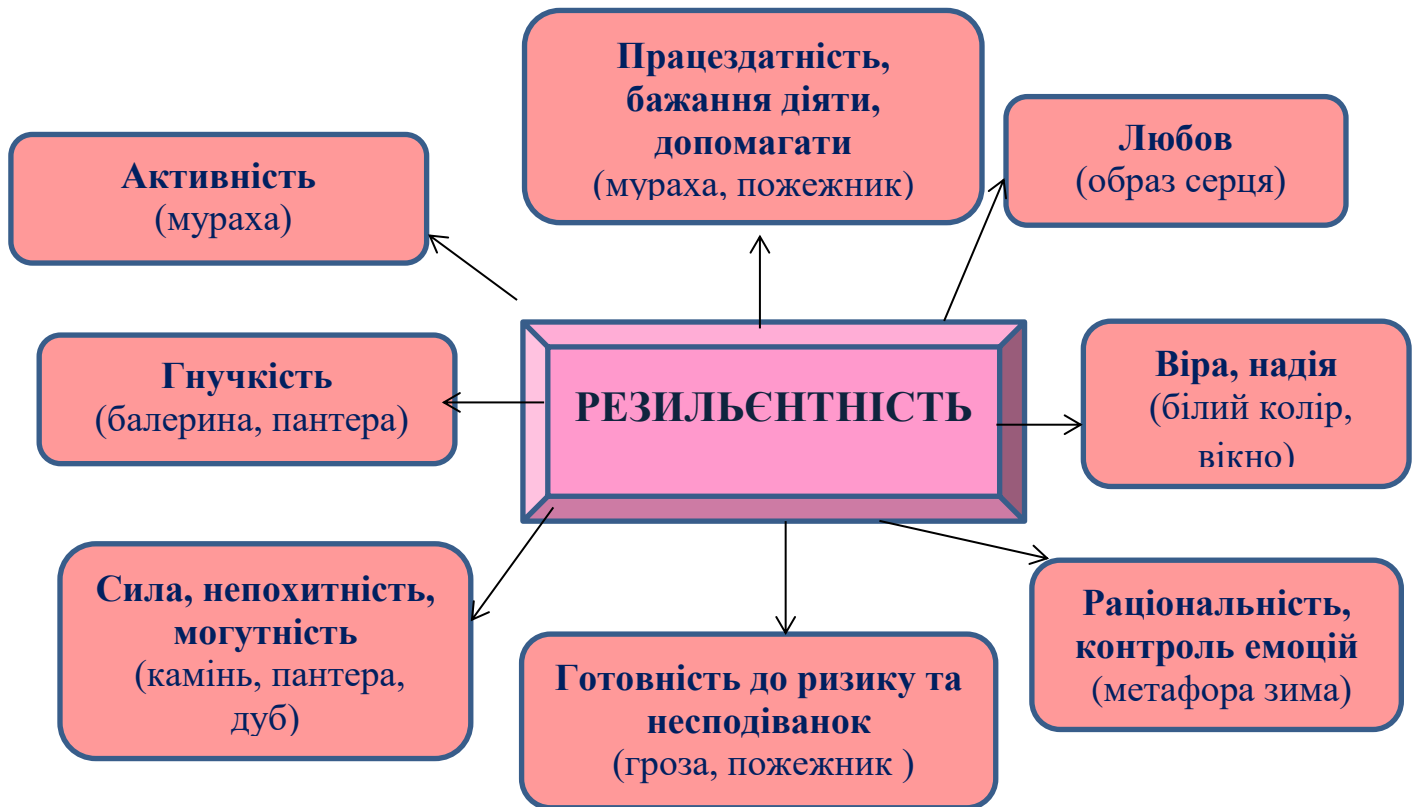


Рис. 14. Структура резильєнтності досліджуваної

Можна помітити, що через призму власних зображень досліджувала мала змогу глибше осягнути свою резильєнтність та усвідомити, які з якостей треба розвивати, а які, навпаки, варто укріплювати. Спостерігаємо, що структура резильєнтності досліджуваної багаторівнева і включає компоненти активності-пасивності, спокою, діяльності-бездіяльності, сили «Я», сформованості адаптивних моделей, контролю емоцій, віру, надію та любов.

Висновки. За допомогою аналізу тематичного артбуку «Моя резильєнтність» вдалося оцінити основні базові структури та її компоненти, що пов'язані із зображуваними символами досліджуваною у створеному артбуці. Так, якщо брати за основу ціннісну складову резильєнтності, то досліджувана виокремила у ній віру, надію та любов (символ серця, вікна,

білого кольору). Важливість емоційної регуляції та контролю емоцій подала через образ зими та пантери. Діяльнісний компонент у резильєнтності представлено через активність, готовність до дій, швидкість реагування та готовність до ризику (мураха, пожежник, гроза). Важливою також є опора на інших та спільна діяльність, що відображено через образ мурахи та мурашника.

Враховуючи велику кількість образів, метафор та символів, отриманих у процесі роботи з артбуком, а також зворотних зв'язків досліджуваної можна пересвідчитися у сформованості основних складових резильєнтності і важливо акцентувати на відчутті та внутрішній потребі цієї особи працювати над ними, тобто тренувати

Список використаних джерел

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії Ч.1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії Ч.2. Львів: ЛьвДУВС, 2021. 158 с.

3. Назаревич В. Артбук як спосіб досягнення цілісності методами творчого самовираження. *Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій*: матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 17–18 червня, лютий 2022 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. Київ : ВГО “ арттерапевтична асоціація”, 2022. С.164-168.

4. Назаревич В. Артбук «Коли ти не дома, коли дома війна» URL: <https://psychologist.net.ua/artbuk-koly-ty-ne-doma-koly-doma-vijna>

5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.

6. Романчук О. Витривалість у резильєнтності. Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни. URL; <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/>

7. Саган А. Резильєнтність. Приклад життєстійкості з реального життя в умовах війни URL:<https://ancia-coach.com/rezilyentnist-priklad-zhittyestijkosti-z-realnogo-zhittya/>

8. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник К.: Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

Гриців Наталія,

магістр психології, спеціаліст у роботі із метафоричними картами, м. Львів

ORCID ID:<http://orcid.org/0009-0001-1572-7232>

**МЕТАФОРИЧНІ КАРТИ В ПРОСТОРИ ФОРМУВАННЯ УСПІШНОЇ
ОСОБИСТОСТІ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ВПРОВАДЖЕННЯ
АВТОРСЬКОЇ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ MAKE YOURSELF).**

Анотація. Презентовано можливості ефективного використання асоціативних метафоричних карт в тренінговій роботі, спрямованій на досягнення особистісних успіхів. Описані вправи тренінгової роботи з використання проєктивних карт. Показані можливості усвідомлення особистісних ресурсів і формування стратегій поведінки в різноманітних ситуаціях досягнення успіху. Обумовлюється ефективність використання метафоричних асоціативних карт у психологічній тренінговій діяльності.

Ключові слова: метафоричні асоціативні карти, успіх, особистісне зростання, тренінгові програма.

Abstract. Possibilities of effective use of associative metaphorical maps in training work aimed at achieving personal success are presented. The exercises of the training work on the use of projective maps are described. Possibilities of realizing personal resources and forming strategies of behavior in various

situations of achieving success are shown. The effectiveness of the use of metaphorical associative maps in psychological training activities is determined.

Keywords: metaphorical associative cards, success, personal growth, training program.

Вступ. Успіх – це багатозмістовне поняття. Успішність людини полягає в можливості самостійно оцінювати ступінь власного успіху, порівнюючи себе в контексті власних особистісних змін та просування на шляху до самореалізації.

Навіть у період війни особи, що задіяні у різних професійних активностях не перестають думати та прагнути успіху. Тому реалізація авторської програми та її окремих аспектів у роботі з особами, що активно включені у професійну діяльність, мала на меті дати нові грані усвідомлення успіху у непростих умовах життя.

В основі створеної тренінгової програми «Make yourself» покладено знання, отримані на основі аналізу автором концептуального підходу великої кількості людей, які досягли успіху, власних спостережень і життєвого досвіду. Програма актуальна для діючих підприємців, які щодня шукають відповіді на одвічні запитання особистої ефективності, систематизації управлінських рішень, що складають форму якості бізнесу загалом, так і для студентів, які в майбутньому бачать себе у сфері бізнесу, а також просто в аспекті особистісного зростання, цілепокладання, самоорганізованості, позитивного мислення та побудови перспективи на майбутнє.

Тренінг орієнтований на прогресивних людей, віком 18-50 років, які прагнуть отримати нові інструменти для керування своїми думками, діями, управлінськими рішеннями та опанувати навички їх ефективного застосування в різних сферах життя. Психологічна програма такого типу дозволяє об'єднувати особистостей різного статусу, віку, гендеру, професійного спрямування та з однаковим бажанням до саморозвитку; успішного, щасливого, збалансованого життя

Серед завдань авторської тренінгової програми «Make yourself»:

- усвідомлення учасниками хибності способів свого мислення і відпрацювання ефективних шляхів формування саногенних думок;
- розвиток вміння опанувати свої думки та розуміння основ конструктивної взаємодії з іншими;
- закріплення навичок поведінки і мислення успішної людини;
- вивчення алгоритму набуття ефективних навичок;
- формування адекватної самооцінки особистості та розвиток позитивної Я-концепції;
- інтеграція у свідомість, світогляд нових цінностей, спрямованих на підвищення якості життя.

Методи та прийоми, що використовуються на тренінгових заняттях: техніки та прийоми саморегуляції; мозковий штурм; індивідуальні завдання; міні-лекції; перегляд відеофрагментів; групова та індивідуальна робота; наративні технології; техніка колажування; проєктивні методики; обговорення та рефлексія поданої інформації.

Виклад основного матеріалу. Серед більшості технік та прийомів, що були використані у тренінговій програмі одне з чільних місць займає використання МАК (метафоричних асоціативних карт), що засновано на механізмі проєкції. В основі проєктивного підходу лежить прагнення особистості інтерпретувати явища та предмети навколишнього середовища у взаємозв'язку з її бажаннями, потребами, почуттями – усім тим, що складає її внутрішній, психологічний світ.

Обґрунтування проєктивного підходу базується на понятті «особистісного сенсу», що створює «пристрасність людської свідомості».

Основоположним принципом для пояснення та аналізу феномену проєкції, на думку Л. Ф. Бурлачука, є уявлення про активність процесу сприйняття, його особистим характером [2].

З розробленого у психологічній науці розуміння процесу сприйняття як однієї із форм активності особистості, включеної в контекст загальної

психічної та практичної активності витікає і розуміння даного процесу як складного за своєю структурою (містить зміни установок, тенденцій, мотивацій). У будь-якій перцептивній дії присутнє особистісне ставлення людини і відображається все різноманіття її життя.

У психологічній практиці МАК є проєктивною методикою, що опирається на феномен проєкції і дозволяє апелювати до індивідуально-психологічних характеристик, які складно визначити через звичайне спостереження.

У роботі з метафоричними картами спочатку важливим є не лише сенс, а психічна реакція на конкретні образи та слова. Кожна людина «бачить» різні історії та приписує їх певним героям, які можуть мати різні якості, властивості, бажання, мотиви (іноді дуже суперечливі). Тобто у відповідь на кожен стимул конкретна людина представляє свій унікальний зміст внутрішніх переживань.

Використовуючи у тренінговій програмі метафоричні асоціативні (проєктивні) карти, ми зауважили, що за їх допомогою можна працювати не лише з різноманітними деструктивними проявами особистості, але й успішно розвивати такі особистісні якості, як креативність, успішне мислення, оптимізм тощо [1;4].

Робота з проєктивними картами дає змогу моделювати та досліджувати будь-які процеси в минулому, теперішньому, майбутньому, знаходячи з їх допомогою метафоричні образи рішень, мотивації, що складає для людини особливу реальність, яка згодом обов'язково втілюється у її життя, також сприяє активізації внутрішніх процесів відновлення та пошуку унікальних шляхів виходу з різноманітних ситуацій [4].

Наведемо приклади використання ефективних прийомів та технік роботи з проєктивними картами видавництва «ОН Verlag», спрямованих на усвідомлення та активізацію особистісних ресурсів та формування мотивації до успіху. Ми використовували у своїй роботі набори карт ОН та СОРЕ як найбільш ефективні для досягнення цих цілей.

У тренінговому занятті на тему «Успіх та успішні люди» представлені такі вправи з використання метафоричних асоціативних карт.

Вправа «**Стратегія успіху**», в якій використовується колода «O-Cards». Ця вправа використовується для усвідомлення індивідуальних складових успіху, як свідомих, так і несвідомих. Тренер коротко ознайомлює учасників з психологічним інструментарієм та правилами роботи з ним.

У першому субтесті учасникам роздаються трафарети з місцем-шаблоном карти-словесної рамки «Успіх». Учасникам пропонується по черзі витягнути навмання карту з колоди карт-образів і накласти її на шаблон карти-словесної рамки «Успіх». Після цього продовжити фразу «Успіх – це...», враховуючи зміст карти-образу, тобто прояснити цілісний зміст цієї комбінації, написавши твердження.

До прикладу (див. Рис. 1): «Успіх – це можливість робити щось із натхненням і в своє задоволення». У кожного учасника своє бачення тої самої карти.



Рис.1. Робота з технікою «Успіх – це...»

У другому субтесті учасникам роздаються трафарети з трьома вільними місцями для розміщення карт-словесних рамок. Учасникам пропонується по черзі навмання витягнути з колоди карт словесних рамок по три будь-які карти і накласти їх на вільні місця-трафарети сорочкою донизу (порядок карт значення немає). Учасникам необхідно скласти твердження, яке відображало

б їхню світоглядну концепцію успіху, включаючи слова з карт-словесних рамок і прописати твердження.

Приклад: карти-рамки із словами «Гра», «Зобов'язаний», «Чудесний», які можна поєднати у твердженні про успіх: «Успіх – це Твоє зобов'язання зіграти *гру* так, щоб досягнути *чудесних* результатів» (Рис. 2).



Успіх – це... Твоє **зобов'язання** зіграти **гру** так, щоб досягнути **чудесних** результатів.



Рис.2. Робота з технікою «Кредо мого успіху»

У третьому субтесті проводиться групова рефлексія. Учасники по черзі відповідають на питання.

Питання для обговорення:

1. Які відчуття та емоції у Вас виникали під час співставлення «карти-образу» і «карти-словесної рамки»?
2. Чи вдалось Вам об'єднати «карти-словесні рамки» в цілісний образ, який би відображав Вашу концепцію успіху?
3. З чим було легше працювати: з «картою- образом» чи «картою-словесною рамкою»?

Виконуючи цю вправу з використанням метафоричних карт, кожен з учасників зміг більш детально побачити відображення власної концепції успіху за допомогою аналізу чуттєво-образної та логічно-раціональної

складових, які базуються на фізіологічних особливостях роботи півкуль головного мозку.

Вправа «Малюнок «Мій успіх»» (з використанням метафоричних карт «O-Cards»), спрямована на діагностику власних ресурсів та труднощів у досягненні успіху; створення комплексного образу його досягнення.

Учасникам роздаються аркуші паперу формату А4 та все необхідне канцелярське приладдя і пропонується по черзі навмання витягнути по 2 «карти-образи» (чітко зафіксувавши порядковість витягнутих карт: «Яка перша?», «Яка друга?»).

Наступне завдання для учасників полягає у довільному переміщенні та розміщенні обох карт-образів по усій площині аркушу паперу з тим, щоб намалювати малюнок на тему: «Мій успіх», включаючи в нього образи, що зображені на картах (вибір інструментарію для малювання здійснюється довільно).

Після виконання завдання тренер резюмує та задає питання (Рис. 3).



Рис.3. Малюнок на тему «Мій успіх»

Карта, яку учасники витягнули першою символізує внутрішній ресурс (позитивні сторони та якості у досягненні успіху). Друга карта вказує на внутрішні або зовнішні труднощі або перепони (негативні сторони у

досягненні успіху). Загальний зміст та сюжет малюнку свідчить про особливості особистісного успіху та специфіку його досягнення.

Основний меседж, який несе цей малюнок кожному: «Наш успіх – це результат внутрішньої роботи з труднощами і правильне спрямування наших ресурсів, з опорою на власні позитивні якості». Створений малюнок є візуалізацією особистісного ресурсу, або індикатором для внутрішньої роботи.

У тренінговому занятті на тему «Формула щастя» представлена вправа «**Моє щастя – це...**» (з використанням метафоричних карт «O-Cards»), спрямована на усвідомлення суб'єктивних (явних та прихованих) складових та чинників щастя. Учасники отримують трафарети. Тренер пропонує їм навмання витягнути з колоди карт-образів від 1 до 5 карт на вибір та продовжити фразу: «Моє щастя – це...», виходячи зі змісту карти-образу (скільки карт – стільки продовжених фраз) Кожен із учасників записує фразу(-и). Після виконання відбувається обговорення.

Питання для обговорення:

1. Які емоції у вас виникли під час виконання вправи?
2. Дана карта-образ чи набір-карт образів відображають Ваше розуміння щастя? Це цілісне уявлення щастя чи якась складова?
3. Коли Ви останнім часом відчували щастя?

Приклад виконання (Рис. 4):



Рис.4. Робота з метафоричними картками «Моє щастя – це...»

Дана вправа дає можливість краще усвідомити складові та чинники власного щастя.

Тренінгове заняття на тему «5%» містить вправу «Мандала успіху» з використанням метафоричних карт (OH-Cards). Учасники отримують трафарети для побудови мандали. Їм пропонується навмання витягнути карту-образ і накласти її в центр мандали на карту словесну рамку «успіх». Після витягнуті по 4 карти-образи розміщуючи їх по горизонтальній та вертикальній вісях відповідно центру по діагональних вісях на порожні місця відповідно до понять: «треба», «хочу», «можу», «повинен».

Також витягнути по 4 карти словесні рамки і накласти їх на порожні місця по діагональних вісях відповідно до понять: «слова», «засоби», «можливості», «ресурси». Відбувається індивідуальна рефлексія. При бажанні учасники обговорюють свої мандали, аналізують її, знаходять взаємозв'язки і значення в будь-якому напрямку в мандалі та в будь-яких

поєднаннях і комбінаціях карт-образів і карт-словесних рамок по всіх вісях довільно. Отримують інсайти (Рис. 5).



Рис.5. Робота з метафоричними картками «Мандала успіху»»

Результати проведення цього тренінгу засвідчують його високу ефективність для учасників, про що свідчать відгуки з подяками тренеру. Так, учасники акцентують, що вони віднайшли інструменти, що допомагають у досягненні професійних успіхів. Вони мали можливість на емоційному рівні пережити та усвідомлювати усі свої переваги та недоліки у плануванні успіху та його досягненні.

Деякі учасники тренінгової програма вказують, що віднайшли свої приховані ресурси, що тепер допомагають у їхній професійній діяльності. Більшість підкреслюють на значні зміни, що відбуваються з ними після участі у цій програмі та зростання мотивації і натхнення у роботі.

Висновки. Карти «ОН» є в обігу багато років і використовуються тисячами людей у найрізноманітніший спосіб і в найрізноманітніших ситуаціях. Карти «ОН» наочно демонструють нам, наскільки по-різному ми всі сприймаємо світ і самих себе та створюють умови для шанобливого і відкритого обміну думками. Карти стимулюють нашу емоційну та раціональну складові.

Учасники тренінгу вже за перший місяць досягли певних очевидних висот і відчули зміни у різних сферах власного життя завдяки правильно організованій діяльності, зміні вектору мислення та вмілого застосування отриманого знання. Проективні методи, що використовуються на тренінгових заняттях дозволяють актуалізувати зміст несвідомого учасників, окреслити площину для самоаналізу та напрямки руху до особистісного зростання.

Список використаних джерел:

1. Блінов О. А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. пр. Київського Національного університету ім. Тараса Шевченка*. Київ. 2016. Вип. 4 (29). С. 6–11.
2. Галян І. *Психодіагностика*. К. : Академвидав, 2011. 464 с.
3. Занюк С.С. *Психологія мотивації: Навч. посібник*. Київ: Либідь, 2002. 304 с.
4. Шебанова В. Метафоричні асоціативні карти в роботі психолога. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць* (50), 2020. С. 289–307. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-50.289-307>.

Андруник Василь,

кандидат технічних наук, доцент,
доцент кафедри інформаційних систем та мереж
НУ «Львівська політехніка», м. Львів
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0697-7384>

Калька Наталія,

старший викладач кафедри практичної психології
Інституту управління, психології та безпеки,
Львівський державний університет внутрішніх справ
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6989-4909>

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ У ВІРТУАЛЬНІЙ РЕАЛЬНОСТІ У РОБОТІ З ДІТЬМИ З РАС

Анотація. Діти та дорослі з розладом аутистичного спектру (РАС) є візуальними мислителями, мистецтво є природним способом донести, що вони відчують та власне бачення світу. Завдання арттерапії опомогти та полегшити дітям з РАС виражати свої емоції та адаптуватися до зовнішнього світу. Проте, не завжди традиційні інструменти арт-терапії є придатними для використання дітьми тому завдання з РАС у випадку підвищеної сенсорної чутливості, що унеможлиблює роботу з фарбою, пензлями, прослуховування певних музичних композицій, тощо. Одним із найефективніших інструментів, який використовують терапевти, щоб допомогти людям з аутизмом краще спілкуватися та налагоджувати зв'язки з іншими та навколишнім світом, є віртуальна реальність, завдяки якій здійснюється

Ключові слова: арттерапія, віртуальна реальність, VR-малювання, аутизм, діти з РАС

Abstract. Children and adults with autism spectrum disorder (ASD) are visual thinkers, and art is a natural way to communicate how they feel and how they see the world. The task of art therapy is to help and facilitate children with ASD to express their emotions and adapt to the outside world. However, traditional art therapy tools are not always suitable for use by children with ASD in case of increased sensory sensitivity, which makes it impossible to work with paint, brushes, listening to certain musical compositions, etc. One of the most effective tools that therapists use to help people with autism better communicate and connect with others and the world around them is virtual reality, which enables

Key words: arttherapy, virtual reality, VR drawing, autism, children with ASD.

Вступ. Діти з аутизмом високо функціонального рівня можуть мати доступ до художньої освіти разом із однолітками, для дітей з більш важкими формами аутизму це майже неможливо. Прикладом може бути дрібна

моторика, адже багато дітей і дорослих із аутистичним спектром мають труднощі з дрібною моторикою. Це погіршує їх здатність малювати, користуватися ножицями або грати на інструментах. Хоча більшість дітей з аутизмом можуть навчитися цим навичкам з часом, але будуть повільніші за своїх однолітків. Проблемою, також, є бажання дитини з РАС брати участь у груповому навчанні. Залучити дитину з аутизмом до театральної чи танцювальної вистави може бути дуже складно, особливо якщо очікується її майстерність. Діти з аутизмом часто мають порушення грубої моторики. Це ускладнює спіймати або бити м'яч, а також ускладнює виконання таких занять, як танці чи певні типи інструментальної музики.

Одна з пропозицій подолання цих викликів – мультимедійне мистецтво для дітей, підлітків і молодих людей різного спектру. Наприклад, доктор наук Найара Беларт (Dr. Naiara Belart García) акцентує увагу на використанні інтервенцій цифрового мистецтва для покращення розпізнавання емоцій і комунікативних навичок у пацієнтів з розладом спектру аутизму. Акцент при цьому робить на використанні цифрового живопису в режимі віртуальної реальності [8].

Ресурс Rewire.education [7] пропонує VR-малювання в якості порівняння рівня мотивації дітей з РАС у графомоторних вправах із використанням ручки та паперу з віртуальною реальністю. Загальновідомим є те, що діти з РАС дуже добре орієнтуються у всіх гаджетах, планшетах, комп'ютерних іграх тощо. При цьому у віртуальній реальності вони можуть показати себе зовсім з іншого боку, ніж у природному оточенні. Результати експерименту показали, що після малювання у віртуальній реальності результати на папері теж покращилися.

Віртуальна реальність (VR) продовжує розширювати своє використання в медицині, зокрема в лікуванні психотравм, фобій та інших розладів. Ця технологія також стає інструментом у творчій арттерапії. Про це свідчать одні з перших досліджень такого роду дослідниками з Коледжу медсестер і медичних професій Університету Дрекселя та Школи

біомедичної інженерії, науки та систем охорони здоров'я, які вивчали різницю в активації префронтальної кори головного мозку між двома різними завданнями малювання у віртуальній реальності [6]. Також описано, що самовираження на основі віртуальної реальності є втіленим візуальним вираженням, породжує нові художні та уявні реакції та вимагає розвитку траєкторії у вираженні та майстерності. Вказано, що VR має потенціал для покращення психологічного здоров'я та благополуччя завдяки творчості, розширеній уяві, інтерактивності та вирішенню проблем [5].

Особи з аутизмом використовують віртуальну реальність для передачі власного досвіду, як для підвищення обізнаності про стан, так і для охоплення когнітивних і відмінностей, які його характеризують. Людям складно до кінця зрозуміти, що таке життя аутистів. Свідченням цього є проект «Beholder» [9], засновник якого Метт Кларк, де він описує життя свого аутистичного сина. Метою проекту є використання віртуальної реальності у співпраці з високофункціональними художниками-аутистами.

Величезною перевагою віртуальної або доповненої реальності, а також цифрової арттерапії є наявність великої кількості варіантів вибору, що є особливо стимулюючим. Деякі матеріали можуть не підійти для аутистичних дітей, тому може знадобитися період проб і помилок.

Наприклад, діти з сенсорними проблемами будуть відчувати труднощі малювати пальцями, оскільки вони не хочуть торкатися фарб [11]. Аналогічно у таких дітей будуть виникати труднощі з прослуховуванням та відтворенням різноманітних звуків та композицій.

Інтеграція віртуальної реальності (VR) в арттерапію описана Ліат Шамрі Зееві (Liat Shamri Zeevi) [10] в роботі «Робимо арттерапію віртуальною: інтеграція віртуальної реальності в арттерапію з підлітками» [11].

Зазначено, що загалом техніка VR може бути особливо корисною для лікування дітей, яким важко традиційно творити. Віртуальна реальність також може бути терапевтичною альтернативою для клієнтів, які бояться

зробити помилки у своїй роботі, оскільки вона дозволяє досліджувати досвід без будь-яких фізичних або реальних наслідків. Клієнтам арттерапії віртуальної реальності, які не сприймають себе як людей з творчою уявою, мистецькі роботи в цьому середовищі можуть допомогти розвинути конкретні ідеї та знайти способи самовираження, які недоступні за допомогою інших технік керованого зображення. Описано також труднощі в такій терапії, наприклад, коли арттерапевт спостерігає за роботою клієнта на моніторі, а не дивиться на самого клієнта, може статися відключення від клієнта в результаті змін у розподілі та концентрації уваги. Крім того, користувачі (переважно на перших сеансах) можуть відчувати легке запаморочення, відчуття, яке в крайніх випадках може тривати протягом короткого часу після завершення сеансу терапії. Це є важливим аспектом для майбутніх досліджень вивчення використання VR в арттерапії стосовно клієнтів з різними клінічними, фізичними чи психічними станами. Певними обмеженнями також є наявність потужного апаратного забезпечення та засобів віртуальної реальності.

Арттерапія для дитини з аутизмом рекомендується вже у віці двох-трьох років. У світі, який інакше може бути заплутаним і часто приголомшливим, мистецтво може запропонувати вирішення проблеми, яке краще відповідає стилю мислення такої дитини. Хоча важливо тісно співпрацювати з арттерапевтом дитини, оскільки ці професіонали мають досвід у образотворчому мистецтві та консультуванні, можна активно працювати з дитиною вдома, допомагаючи їй розширювати те, чого вона навчилася під час терапії. Однак наведені нижче стратегії можуть допомогти розпочати їхню творчу подорож.

Ізотерапія як арттерапевтичний метод є творчим, спонтанним чи тематичним малюванням. Малюнок виступає ефективним інструментом, адже завдяки ньому, дитина з РАС 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. Цей напрямок становить фундамент арттерапії, оскільки вона передбачає малювання на всіх можливих поверхнях, починаючи від паперу, полотна, закінчуючи дерев'яними та скляними поверхнями, тканиною тощо. Для малювання можна використовувати найрізноманітніші засоби, такі як фарби, олівці, масляну і художню пастель, фломастери, крейду [1;3].

Усе вищеописане вказує на те, що потрібно проводити подальші дослідження для оцінки впливу віртуальної арттерапії для різних вікових груп (діти, підлітки, з різним психічним здоров'ям, тощо) у короткостроковій та довгостроковій перспективі.

Виклад основного матеріалу. Часто дітям з аутизмом не вистачає базових навичок, необхідних у сферах спілкування, пізнання, навчання, узагальнення та рухової координації, тощо. Ці навички, звичайно, розвиваються в процесі дорослішання, проте арттерапевти повинні усвідомлювати труднощі, які виникають у дітей із надмірною сенсорною чутливістю. Тому арттерапевту може бути корисно регулярно консультуватися з дитячим фізіотерапевтом або фахівцем ПМПК, щоб оцінити специфічні сенсорні проблеми дитини. Тому нами запропоновано для подолання таких труднощів використовувати усі наявні можливості віртуальної реальності.

Діаграма варіантів використання (Use Case Diagram) — можна розглядати як хорошу відправну точку для обговорення ключових учасників проекту та процесів, не вдаючись у надто багато деталей реалізації. Ці діаграми UML також є найпопулярнішим типом категорії поведінкових діаграм UML і використовуються для аналізу функціональності (випадків використання) і взаємодії з різними типами агентів (акторів) системи. Отже, як можна побачити на Рис.1 в розроблюваній системі є 4 фактори, тобто основні сутності:

- Дитина з аутизмом, яка бажає пройти процес традиційної тактильної арт-терапії з наступною інтеграцією засобами віртуальної арттерапії.

- Арт-терапевт, який формує перелік інструментів для проходження арттерапії, при цьому враховує персональні можливості кожної дитини з РАС.

- Працівник ПМПК, який є фахівцем з аутизму і приймає рішення щодо використання інструментів для арт-терапії персонально для дитини з РАС.

- Розробник-фрілансер, який пропонуватиме VR арт-застосунки.

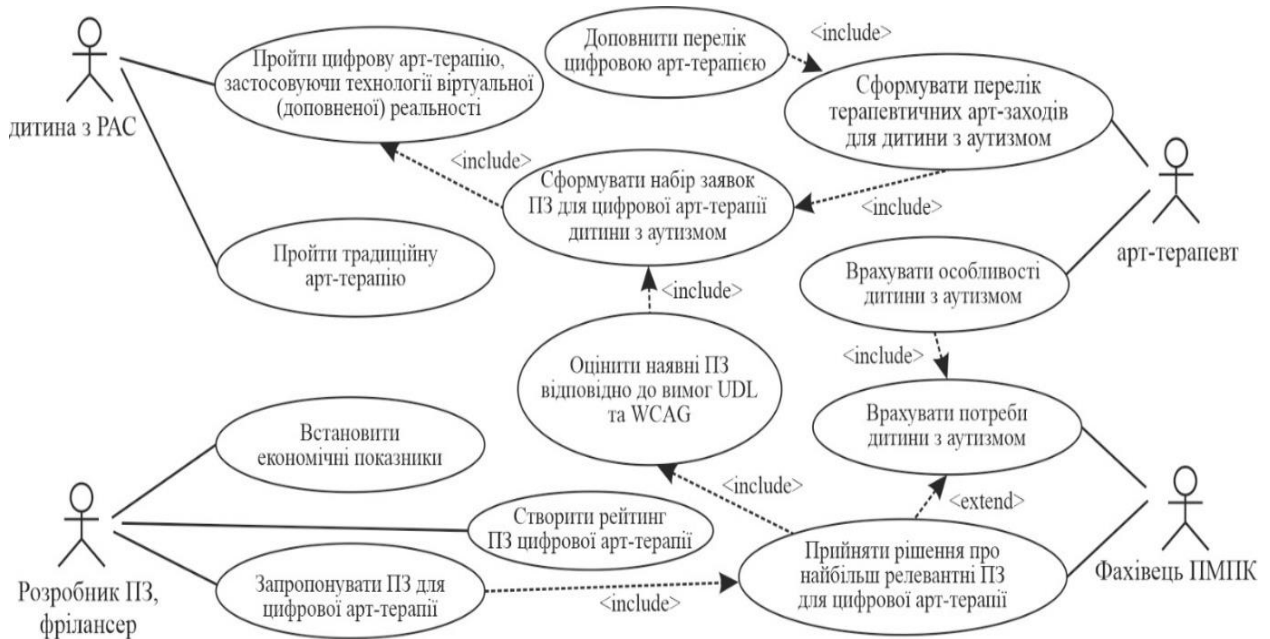


Рис.1. Діаграма варіантів використання

Ознайомившись з роботами дослідників та врахувавши рекомендації арттерапевтів, фахівців з аутизму в роботі запропоновано використовувати наступні етапи проведення арт-терапії (а саме ізотерапії) для дитини з РАС (Рис. 2.) [1;3;4].

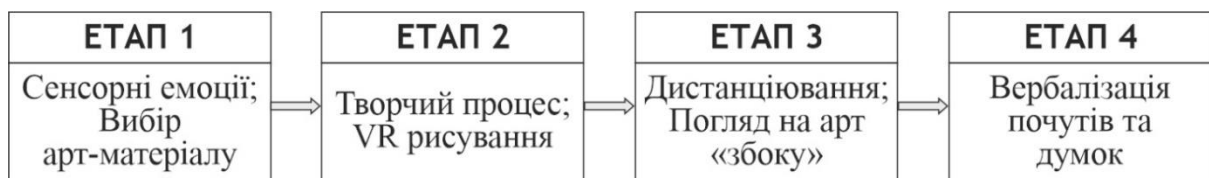


Рис.2. Етапи проведення арт-терапії для дитини з РАС

ЕТАП 1. Зазвичай на цьому етапі відбуваються певні приготування перед проведенням самої ізотерапії а саме: проводяться дії та процедури, пов'язані із визначення емоційного стану дитини з аутизмом, визначення її сенсорної чутливості, стану тривожності, тощо. Це дасть розуміння, наскільки арттерапевт може бути гнучким у виборі художніх артматеріалів та які експерименти з ними він може проводити.

Слід пам'ятати, що однією з головних цілей арттерапії для аутистичних дітей є підвищення терпимості до неприємних сенсорних подразників, спонукати дітей з аутизмом «терпіти» матеріали з текстурою або фарби із запахами, які вони у повсякденному житті уникають. Мета полягає в тому, щоб підібрати дітям такі артматеріали, які вони зможуть використовувати на початковому етапі ізотерапії, а з часом, на наступних артсеансах підвищувати поріг сенсорної терпимості.

Цікавим моментом в Етапі 1 є вибір кольорів для сеансу ізотерапії. У теорії відомо чимало підходів та методів проведення підбору колірних поєднань. В даній роботі запропоновано модифікувати метод Дембо-Рубінштейна для оцінювання базового набору кольорів дитиною з аутизмом. Метод Дембо-Рубінштейна вирізняється серед інших методик універсальністю, яка полягає в тому, що, крім проведення тестування дітей з РАС, можна залучити абсолютно всіх, хто приймає участь в сеансі арттерапії чи тодічний до нього, наприклад батьків аутистичної дитини.

ЕТАП 2. Цей етап в переважній більшості пов'язаний із творчим процесом, а саме безпосереднім створення рисунку засобами кольорових олівців чи фарб. Арт-терапевт відповідає за максимальне залучене дитини з РАС в творчий процес ізотерапії, що потребує максимальної концентрації уваги, зосередженості та створення відповідного творчого середовища.

При цьому можуть виникати різноманітні перешкоди та певні бар'єри. Це і надмірні збудження, яке виникає в результаті сильного захоплення процесом малювання і заставляє проявляти арттерапевта певну винахідливість для корекції цих процесів. Не виключається і паралельна

взаємодія арттерапевта з фахівцем з аутизму, а також взаємодія з батьками аутистичної дитини. Як вже зазначалося, можлива поява певних проблем, що пов'язані з надмірною сенсорною чутливістю дитини. Це викликано страхом тактильної взаємодії з фарбами, надмірною реакцією на запах артматеріалів, тощо. В такому випадку арттерапевт буде намагатися виключити тактильну взаємодію з фарбами, підібрати пензлики з довшою ручкою або замінити їх на олівці.

ЕТАП 3. На цьому етапі арттерапевт повинен виконати дії, що пов'язані з певним дистанціюванням дитини з РАС та створеним нею рисунком. Якщо на попередньому етапі потрібно було стимулювати дитину з аутизмом до творчості, зосередити її увагу на малюванні, то вже тут на перший план виходить процес перегляду отриманого малюнку. Потрібно частково відсторонити особу, що приймала участь в ізотерапії від створеної роботи з метою надати можливість по іншому сприйняти свою роботу, пережити нові емоції, переглядаючи цей рисунок. Таке дистанціювання, відсторонення дозволить пережити дитині з РАС нові емоції, що дасть можливість отримати проєкцію поточної життєвої ситуації та глибше розпізнати проблему такої дитини.

Етап 3 може також містити цікаві взаємодії, наприклад, оцінювання віртуального рисунку та порівняння отриманих результатів з реальним тактильним рисунком. Якщо дитина з РАС відсторонювалася від олівців, фарби через надмірну сенсорну активність чи чутливість то чи допоміг віртуальна арттерапія частково чи повністю подолати ці бар'єри?

ЕТАП 4. Четвертий етап полягає в тому, щоб певним чином вербалізувати або матеріалізувати те, що відчуває і думає дитина з аутизмом. Складність цього етапу включає імовірність того, що аутистична дитина може бути частково або повністю невербальна, адже за статистикою приблизно 25% усіх аутистів є невербальні. Цілком імовірно, що до обговорення рисунку потрібно буде залучити батьків дитини а також фахівця з аутизму, наприклад працівника ПМПК. Результатом обговорення

отриманого артпродукту є, фактично, відображення внутрішнього світу дитини з аутизмом, тому усі деталі, колірні акценти і поєднання мають особливий зміст і повинні відповідно трактуватися арттерапевтом та працівником психолого-медико-педагогічної консультації. При цьому обговорення має відбуватися у невимушеній манері, без нав'язування арттерапевтом свого бачення чи думок.

На завершальному етапі арттерапевт та фахівець з аутизму (ПМПК) повинні врахувати певні аспекти оцінювання:

- Колір. Інтерпретація значення кольору для дитини з РАС, її асоціацій. Синтезуючи базові кольори та їх поєднання, можна глибше усвідомити творчість такої дитини та її переживання.
- Кількість зображених об'єктів.
- Розмір зображуваних елементів малюнка.
- Сислове навантаження цих об'єктів (конкретні, абстрактні тощо).
- Психологічне трактування символів малюнку, що допомагає зрозуміти глибинний зміст внутрішніх переживань дитини.
- Цілісність та інтегрованість створеного малюнку (об'єднані спільною темою, наявність-відсутність логічних зв'язків між елементами малюнка).
- Ключові, основні та другорядні об'єкти на малюнку (виключно визначає дитина у процесі обговорення, вказуючи на них).
 - Наявність незаповнених ділянок малюнку.

Наведемо особливості проведення процедури з використаннями віртуальної реальності, у якій було використано техніку арттерапії «Малюнок на вільну тему». У нашому пілотному дослідженні взяло участь троє дітей-аутистів, одна дівчинка віком 10 років та два хлопчики віком 12-13 років. Дітей було ознайомлено з процедурою проведення, проте варто зазначити, що вони переживали певну настороженість та напруження під час одягання шолома.

Усі учасники отримали однакову інструкцію «Намалювати все, що завгодно за допомогою доступних інструментів. Коли малюнок буде готовий дайте йому назву».

Наведемо коротку характеристику та психологічний аналіз отриманих артпродуктів та рефлексію щодо особливостей процедури проведення.

Малюнок, який був створений дівчинкою-аутистом, на якому зображена людина, намальований доволі швидко. Зазначимо, що дитина добре засвоїла інструкцію, занурилася у процес малювання і за її невербальними реакціями можна відстежити захоплення творчим процесом та концентрацію на виконанні завдання. Спостерігаючи за перебігом виконання завдання дитиною, відзначимо, що на початковому етапі більше інтересу викликало дослідження матеріалів та кольорової гами, аніж створення самого малюнку.



Рис.3. VR-малюнок на вільну тему (дівчинка, 10 р.)

Аналізуючи його психологічну та арттерапевтичну складову, можемо помітити домінування синього та сірого кольорів, що гіпотетично можуть свідчити про домінуючі дистимні стани, меланхолійність, сум, занепокоєння і водночас розсудливість та аналітичність, а також фіксацію або ж навіть застрягання у цих станах.

Відповідно домінування когнітивної складової над емоційною чіткою прослідковується, як через кольорову гаму, так і через характер отриманого зображення (наявність чітко вираженої голови як основного елемента людини). Відсутність очей також вказує на замкнутість та бажання відгородитися від реальності, що відображає особистісну та соціальну

позицію дитини-аутиста. Проте розміщення цієї людської фігури по центру полотна вказує на комфортність та прийняття цієї позиції.

Зазначимо, що назву цього малюнку дитина відмовилась дати. У подальшому арттерапевтичну роботу з цією дитиною варто спрямувати на опис малюнка через відповіді наступні запитання: «Кого ти намалювала?», «Як її ім'я?», «Скільки їй років?» «Який у неї настрій?», «Чим вона займається», «Чого вона хоче?», «Чим вона схожа на тебе?»

Малюнок 2 (хлопчик 12 р.) транлює через кольорову гаму та символи переважання зосередженості на внутрішньому світі (Рис.4.). Проте варто акцентувати на поєднанні сірого та оранжевого кольору, які сигналізують з одного боку про нестачу емоцій, депресивність та апатичність (сірий колір) та приємні відчутті і переживання, тепло, бажання виділятися серед інших (оранжевий).

Оскільки оранжевий колір був доданий під час завершення малюнку, можна сприймати це як внутрішній сигнал про наповнення позитивними емоціями, які дитина мала змогу хаотично передати саме через колір.

Орієнтовні запитання, які доцільно задати арттерапевту у роботі з такою дитиною, щоб отримати розлогу інформацію про його внутрішню картину переживань: «Що розміщено у центрі малюнка», «Що найбільше подобається тобі у цьому малюнку?» «Чи хотів би ти щось змінити у ньому», «Який колір у цьому малюнку тобі найбільше подобається?» «Чи хотів би ти подарувати комусь цей малюнок?».

З усіх запропонованих запитань дитина дала відповідь тільки на перше запитання, вказавши, що на малюнку зображено і око, і планету, так ним трактується центральний об'єкт створеного малюнку.

Враховуючи відповідь на запитання про зображений об'єкт на малюнку, вони (око та планета) є свідченням глибокого споглядання власного «Я» та масштабності внутрішніх переживань дитини, які постійно перебувають у дуальній боротьбі протилежностей (позитивний-негативний, піднесений-пригнічений).

Варто зазначити, що назва у цього малюнка також відсутня, оскільки досліджуваний відмовився її дати.

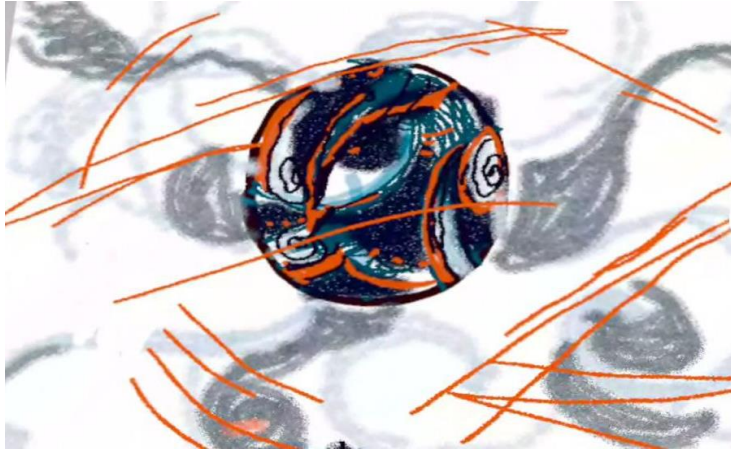


Рис.4. VR-малюнок на вільну тему (хлопчик, 12 р.)

Аналізуючи малюнок хлопчика-аутиста 13 років, можна зробити висновок про різноманітну палітру переживань, оскільки спостерігається велика кількість кольорів та об'єктів. Відзначимо, що кольорова гама варіює від чорної до жовто-помаранчевою, що свідчить про динамічність та внутрішню експресивність емоцій (Рис.5).

Враховуючи відповіді на запитання стосовно основних об'єктів, ними визначено жовте коло та чорний квадрат. Це вказує на певну дихотомічність, як у емоційних та когнітивних станах, так і наявність суперечностей цих компонентів, як частин психічної реальності дитини, що намагаються домінувати одна над одною.



Рис.5. VR-малюнок на вільну тему (хлопчик, 13 р.)

Доволі виразним у отриманому малюнку є наявність елементів, що не пов'язані між собою, що вказує на відсутність інтегрованості структур та частин психічної реальності дитини-аутиста. Після отриманого малюнку арттерапевту (як варіант за допомогою чат-бота) варто побудувати діалог за тематикою малюнка, беручи за основу наступні запитання: «Що намальовано синім кольором?», «Що намальовано червоним кольором?», «Що намальовано чорним кольором?», «Що найбільше подобається в цьому малюнку?», «Що найбільше не подобається в цьому малюнку?», «Яким елементом цього малюнку ти б хотів стати? Чому?»

Висновки. За результатами проведення ізотерапії у дітей РАС констатуємо, що перший етап для цієї категорії дітей виявився найбільш тривалим у часі і захоплюючим (за суб'єктивною оцінкою арттерапевта за конкретними критеріями). Дитина переживає інтерес та радість, що демонструє через вибір інструментів та кольорів та їхню апробацію на віртуальному полотні.

Під час II етапу діти, як правило, занурюються у творчий процес, який не супроводжується реакціями, проте пов'язаний із повним зануренням, що є свідченням «внутрішньої роботи психічних процесів».

На III етапі, що пов'язаний із дистанціюванням, діти починають відсторонюватися від створеного малюнку і сприймають його як не свій

власний. На цьому етапі виникають перші труднощі, де повинні активно включатися спеціалісти (арттерапевт, працівник ПМПК тощо). Адже саме проєкція внутрішнього світу на малюнок та взаємодія з ним допомагає налагоджувати контакт із собою та зовнішнім світом.

Найбільш проблематичним виявився четвертий етап, який повністю відобразив труднощі дітей з РАС, які пов'язані із вербалізацією власних емоцій, станів та переживань. Усі діти відмовлялися, дуже стисло та неохоче відповідали на запитання за пропоновані арттерапевтом.

Тому на цьому етапі доцільно активізувати роботу із взаємодією із чат-ботом, що допоможе у комфортний спосіб для дитини описувати «витіснені» переживання.

Список використаних джерел

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії. Ч.2. Львів: ЛьвДУВС, 2021. 148 с.
3. Мамічева О.В., Березка С.В. Особливості психокорекції дітей з розладами аутистичного спектру засобами арт-терапії. *Науковий часопис. Спеціальна психологія*. 2018. Випуск 35. С.120-125.
4. Скрипник Т.В. Феноменологія аутизму: Монографія. К.: Видавництво «Фенікс», 2010. 320 с.
5. Ablamowicz R., Fauser B., Clifford B. maple 11 package for clifford algebra computations, version 11, 2007. URL: <http://math.tntech.edu/rafal/cli11/index.html>. 19
6. Anisi D. A. Optimal Motion Control of a Ground Vehicle, Master's thesis, Royal Institute of Technology (KTH), Stockholm, Sweden, 2003.
7. Clarkson K. L., Algorithms for Closest-Point Problems (Computational Geometry), Ph.D. thesis, Stanford University, Palo Alto, CA, 1985. UMI Order Number: AAT 8506171.

8. Harel D. LOGICS of Programs: AXIOMATICS and DESCRIPTIVE POWER, MIT Research Lab Technical Report TR-200, Massachusetts Institute of Technology, Cambridge, MA, 1978.

9. Novak D., Solder man, in: ACM SIGGRAPH 2003 Video Review on Animation theater Program: Part I.Vol. 145 (July 27–27, 2003), ACM Press, New York, NY, 2003, p. 4. URL: <http://video.google.com/videoplay?docid=6528042696351994555>.

doi:99.9999/woot07-S422

10. Rous B. The enabling of digital libraries, Digital Libraries 12. 2008.

11. Saeedi M., Zamani M. S., Sedighi M., A library-based synthesis methodology for reversible logic, Microelectron. J. 41 (2010) 185–194.

12. Scientist J. The fountain of youth, 2009. Patent No. 12345, Filed July 1st., 2008, Issued Aug. 9th., 2009.

13. Thornburg H., Introduction to bayesian statistics, 2001. URL: <http://ccrma.stanford.edu/jos/bayes/bayes.html>.

Бардин Наталія,

старший психолог відділу психологічного забезпечення УКЗ Головного управління Національної поліції у Львівській області.

Сертифікований спеціаліст в методі арттерапії та у роботі з метафоричними асоціативними картами, кандидат у психотерапевти за напрямком ССТ, член УСП.

ORCID ID: orcid.org/0000-0002-0318-6010

ОСОБЛИВОСТІ ЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДЖЕННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЗАСОБІВ АРТТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. У статті запропоновані арттерапевтичні методики, які можна застосуватися у роботі з поліцейськими з метою стабілізації емоційних станів та пошуку ресурсів. Серед основних методик представлено «Я у стресі»,

«Долоня ресурсних відчуттів», «Дерево ресурсів», «Я вчора, сьогодні, завтра» та «На роздоріжжі: перезавантаження». Також можна ознайомитися із особливостями застосування техніки колажування, використовуючи авторську методику «Ефективний-неефективний правоохоронець».

Ключові слова: війна, психологічна підтримка, психологічна допомога, арттерапія, поліцейський, стрес, емоційне вигорання.

Abstract. The article offers art therapy techniques that can be used in working with police officers in order to stabilize emotional states and find resources. Among the main methods presented are «I am under stress», «The palm of resource sensations», «The tree of resources», «I am yesterday, today tomorrow» and «At the crossroads: rebooting». You can also familiarize yourself with the peculiarities of applying the collage technique, using the author's technique «Effective-ineffective law enforcement officer».

Key words: war, psychological support, psychological help, arttherapy, police officer, stress, emotional burnout.

Вступ. Повномасштабна війна, під час якої поліцейські несуть службу в умовах прямої загрози для життя та здоров'я, фізичного і психоемоційного виснаження, ставить перед психологічною службою системи Національної поліції України питання пошуку ефективних інструментів супроводу та підтримки колег для збереження та зміцнення їхнього ментального благополуччя, психопрофілактики посттравматичних станів та відновлення після пережитих психотравмуючих подій.

Відповідно до Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, затвердженого наказом МВС від 06.02.2019 № 88, поліцейські психологи здійснюють психологічне вивчення, психологічну підготовку та психопрофілактичну роботу із застосуванням інноваційних форм, методів та технологій [1].

На нашу думку, до ефективних інноваційних форм психологічного супроводження поліцейських в умовах війни можна віднести арттерапію, яка вважається одним з найбільш безпечних та водночас одним із найглибших методів психологічної роботи. Арттерапія – це ресурсний підхід, за допомогою якого поліцейський може виразити себе та підкреслити своє відчуття унікальності [2].

Виклад основного матеріалу. Арттерапія в роботі з поліцейськими та членами їхніх сімей використовується в індивідуальному і груповому варіантах. До основних видів арттерапії, які ми застосовуємо в нашій роботі належать: образотворча терапія, метафоричні асоціативні карти, казкотерапія, музикотерапії тощо [3; 4; 7; 8]. За допомогою арттерапії ми працюємо з різними категоріями поліцейських, зокрема тими, які є внутрішньо переміщеними особами, потребують психологічної підтримки та допомоги, перед виїздом та після повернення із зони бойових дій, членами сімей (дітьми та дорослими), у процесі вивчення соціально-психологічного клімату та тимблдингу, під час проходження курсів підвищення кваліфікації, операторами відділів служби «102», молодими фахівцями та ін.

В арттерапевтичній роботі ми працюємо з такими запитами як:

- складні емоції та почуття;
- розслаблення, виплеск важких думок і почуттів;
- наслідки травматичних та кризових подій;
- пошук особистісних ресурсів та їхня активізація;
- розвиток навичок самопрезентації та ефективної комунікації;
- самовираження із задоволенням для себе та інших;
- підвищення самооцінки та зміцнення особистої ідентичності;
- формування професійної самосвідомості та професійного образу «Я»;
- розвиток навичок прийняття рішень;
- дослідження життєвого досвіду та соціальних ролей;
- побудова міжособистісних стосунків, розвиток соціальних навичок та поведіння в конфліктах;

- психопрофілактика професійного вигорання;
- групові процеси та командування;
- реалізація здатності до творчості різними засобами, в тому числі за допомогою образотворчого мистецтва [5, с. 9-10].

Вправи із використанням образотворчої терапії

Методика «Професійний герб»

(Автор М. Кісельова, адаптована Н. Бардин)

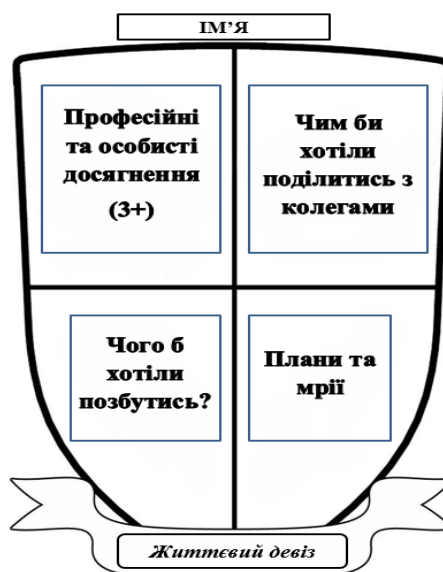


Рис. 1. Професійний герб

Мета: формування у поліцейських навичок самопрезентації та створення позитивного образу себе у власній свідомості та свідомості інших людей.

Інструкція: методика спрямована на самопрезентацію та полягає у створенні малюнку-особистого гербу, який складається з імені, 4 полів та життєвого девізу [5, с. 101-102].

- 1 поле – професійні та особисті досягнення (не менше 3-х);
- 2 поле – чим можу поділитися з колегами;
- 3 поле – чого б хотів (хотіла) позбутися;
- 4 поле – мрії та плани на найближче майбутнє.

Методика «Я в екстремальній ситуації»

(запропонована службою психологічного забезпечення УМВС України в Черкаській області, апробована у професійному психологічному відборі кандидатів на службу в ОВС)

Мета: визначити готовність до дій в екстремальних ситуаціях.

Інструкція: Працівникам пропонується намалювати малюнок на тему: «Я в екстремальній ситуації». Інструкція: пригадайте, в якій екстремальній ситуації Ви перебували та які емоції при цьому відчували. У випадку, якщо Ви не потрапляли в таку ситуацію, уявіть, яка саме ситуація могла б бути для Вас екстремальною. Пережиту чи уявну ситуацію необхідно відобразити на папері. Ваші художні здібності та техніка малюнку не враховуються [6, с. 32-42].

По бажанню, виступ з малюнками та наступне обговорення (чи легко далась вправа, чи швидко згадали ситуацію, що відчували, коли малювали тощо).

Методика «Який (яка) я у стресі»

(за матеріалами Центру психосоціальної реабілітації НаУКМА)

ЯКИЙ/ ЯКА Я У СТРЕСІ?

(у вигляді явищ природи, тварин, рослин)



Рис. 2. Який/яка я у стресі

Мета: створити можливість для учасників усвідомлювати та аналізувати свої переживання у критичних ситуаціях за допомогою творчості.

Інструкція: працівникам пропонується намалювати малюнок на тему: «Який/яка я була у день початку повномасштабної війни», пригадайте, які емоції, тілесні відчуття Ви при цьому відчули, якими були Ваші думки. Пережиту ситуацію необхідно відобразити на папері у вигляді явищ природи, тварин, рослин, предметів тощо. Ваші художні здібності та техніка малюнку не враховуються.

Після створення малюнку відбувається інтерпретація спільно з психоедукацією щодо типових реакцій на стрес за моделлю «Бий, біжи, завми».

Методика «Професійне вигорання поліцейського» (авторська)

Мета: проаналізувати та визначити основні симптоми професійного вигорання серед поліцейських.

Інструкція: поділ на 3 групи. Перша група малює яким є поліцейський, який зазнає вигорання (думки, емоції, тілесні відчуття, поведінка) в роботі; друга група – яким є громадянин (думки, емоції, тілесні відчуття, поведінка) після звернення до поліцейського, який перебуває у стані професійного вигорання; третя група – яким є контакт поліцейського та громадянина.

Презентація та загальне обговорення кожного малюнку.

Методика «Долоня ресурсних відчуттів»

(за матеріалами Українського інституту КІТ)

Обведіть свою долоню та
напишіть на кожному пальчику

- Що я люблю...



Рис. 3. Долоня ресурсних відчуттів

Мета: усвідомити особистісні тілесні ресурси, які допомагають стабілізуватися «тут і тепер», знижувати напругу та отримувати приємні відчуття.

Інструкція: учасникам пропонують обвести контур своєї руки на аркуші паперу. У кожному пальці написати з урахуванням 5 основних органів чуття (зір, слух, дотик, нюх, смак) свої улюблені образи, звуки, тактильні відчуття, запахи та смаки, а в центрі долоні – життєве кредо, яким керуються поліцейські у кризові періоди, які допомагають їм йти по життю та відновлюватись.

Психологічний коментар: актуалізація власних тілесних ресурсів, усвідомлення своїх відчуттів, які допомагають у стресових умовах швидше переключатись на реальні об'єкти, заземлятись у тілесних переживаннях.

Методика «Дерево ресурсів»

(за матеріалами О. Наконечної)

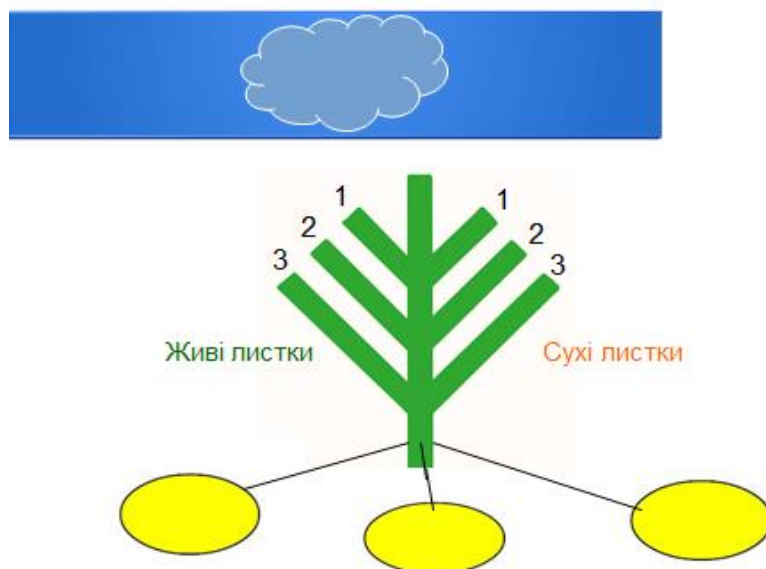


Рис. 4. Дерево ресурсів

Мета: активізувати ресурсні канали поліцейських, котрі вони зможуть використовувати для менеджменту стресу.

Інструкція: згідно поданого зразка-схеми намалюйте своє дерево ресурсів, у якому:

- Корені – напишіть імена трьох близьких Вам осіб, які найбільше Вас підтримують та допомагають.
- Живі листки – три риси Вашого характеру, які, на Вашу думку, допомагають Вам впоратися зі стресом.
- Сухі листки – три риси характеру, які, на Вашу думку, заважають Вам в стресових ситуаціях.
- Хмарка – три види занять/хобі, завдяки яким Ви можете розслабитися та почуватися комфортно.

Методика «Кола соціальної підтримки»

(за матеріалами секції ССТ УСП)

«Кола соціальної підтримки»

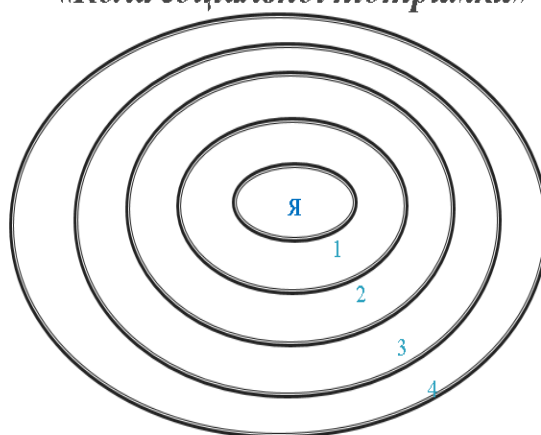


Рис. 5. Кола соціальної підтримки

Мета: розвиток проактивної позиції, соціального ресурсу, відновлення соціальних зв'язків та побудова міжособистісних стосунків.

Інструкція:

1. Посередині аркуша намалювати (або приготувати заготовки) 5 кіл (розпочинаючи з центрального кола «Я»).

2. Розмістити у 4 колах найближчих людей, яким Ви довіряєте, до яких Ви можете звертатися у важкій ситуації, за підтримкою і допомогою тощо. Чим у ближчому колі людина розташована до Вас, тим тісніші і міцніші зв'язки у Вас із нею, вища довіра та більша підтримка.

3. У колах можна, крім людей розмістити організації, служби (психологи, волонтери, ГО, церква/капелани, лінії телефонної підтримки), які викликають довіру, надавали допомогу раніше тощо.

4. Заповнюючи кола, подумати, у чому полягає підтримка з боку кожної особи. Порахувати скільки таких людей/організацій вийшло у Вас.

5. Зворотній зв'язок щодо виконаної роботи.

Методики із використанням метафоричних асоціативних карт

Методика «Я вчора, сьогодні і завтра» (авторська)

Мета: дослідження «Я-концепції», усвідомлення меж самоідентифікації в минулому, теперішньому та очікуваному майбутньому.

Інструментарій: портретні колоди «PERSONA», «Образ чоловіка/Образ жінки».

Алгоритм роботи: «У відкриті» виберіть 3-и карти, які схожі на Вас у минулому, теперішньому та майбутньому (яким/ою я стану, буду?). Дайте відповіді на запитання для обговорення, використовуючи кожен з карт. Будьте максимально чесними з собою (рис. 6).

Питання для обговорення:

1. Опишіть кожен з карт та які почуття вона викликає у Вас?
2. Що хоче сказати Ваша карта-минулого до карти-теперішнього та карти-майбутнього?
3. Які Ваші якості хоче взяти карта-теперішнього від карти-минулого, а які в ньому залишити?
4. Чого хоче карта-майбутнього від карти-теперішнього та карти-минулого?
5. Які страхи має карта-майбутнього, дивлячись на карту-минулого та теперішнього?
6. Які ресурси може взяти для себе карта-майбутнього від минулого та теперішнього?
7. Яку ціль ставить для себе карта-майбутнього, врахувавши послання карти минулого і теперішнього?
8. Що нового дізнались про себе?

«У закриті» виберіть по 2 слова із колоди «Хочу і треба» (по 1 картці-афірмації з колоди «Танець життя» та розкладіть їх поруч з картами під кожною із них), по черзі відкривайте та читайте послання до кожної з карт, усвідомте, про що це для Вас. Витягніть «у закриті» одну карту з колоди «Джерело» для карти-майбутнього. Проаналізуйте.

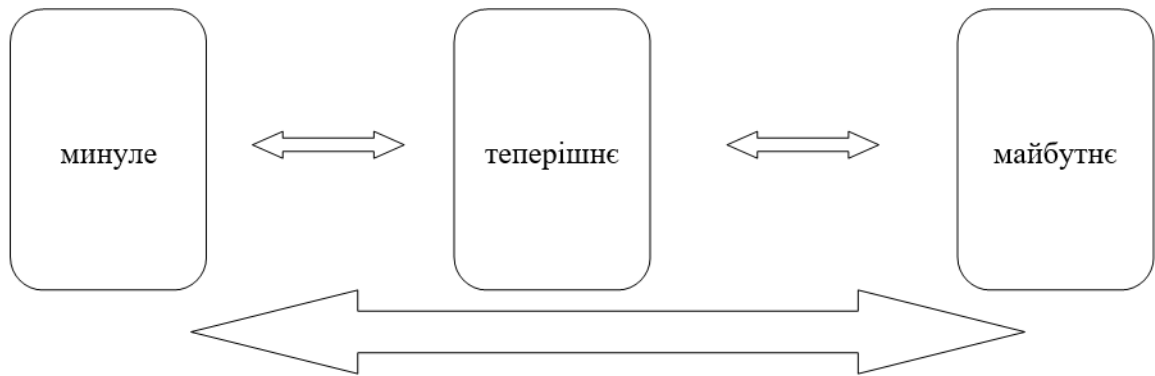


Рис. 6. Схема роботи за методикою «Я вчора, сьогодні і завтра»

Методика «Незавершений епізод» (авторська)

Мета: дослідити існування незавершених ситуацій у стосунках, причини існування та побоювання щодо їх завершення на теперішній момент.

Інструментарій: колоди «TANDOО», «RESILIO», «Дорога любові».

Алгоритм роботи: обрати один незавершений епізод у стосунках, який Вас непокоїть/заважає та попрацювати з ним для його завершення і досягнення внутрішньої стабільності. «у закриту» витягуєте по черзі 7 карт та завершуєте кожне речення. Записуйте Ваші перші думки.

Речення:

1. Ця ситуація ...
2. Я відчуваю ...
3. Мені буде краще, коли ...
4. Я можу ...
5. Від іншої сторони я очікую ...
6. Я хочу ...
7. Я відпускаю ...

-
- Які думки у Вас зараз?
 - Які емоції Ви відчуваєте?
 - Якими є тілесні прояви?

Методика «Де живе тривога?»

(авторська методика Н. Бардин)

Мета: познайомитись з почуттям тривоги та його проживанням на рівні думок, тілесних проявів і дій.

Інструментарій: колоди «ОН», «ЕССО», «Субособистості», «Танець життя», картки «Управляю собою».

Алгоритм роботи:

I. «У відкрити» з колоди «ОН» виберіть карту, яка асоціюється з Вашою тривогою. Опишіть її, яка вона, використайте для цього 5 прикметників. Після цього «у закрити» виберіть по черзі три карти з колоди «ОН», які відповідатимуть за рівень думок, тілесний рівень та дії. Відкриваючи кожну з карт, дайте відповіді на запитання для обговорення:

1. «Що я думаю, коли тривожусь?»;
2. «Що робить моє тіло, коли я тривожусь, де я в ньому переживаю тривогу?»;
3. «Якою є моя поведінка, коли я тривожусь?».

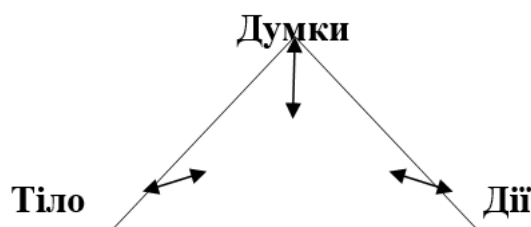


Рис. 7. Схема роботи за методикою «Де живе тривога»

II. Локалізувавши тривогу на цих рівнях, «у закрити» витягніть карту та афірмацію з колоди «Танець життя» і пригляньтесь до них, яку нову емоцію ви витягнули та про що вона для Вас. Чи можливо це та емоція, яку можна використати для управління вашою тривогою і її зменшенням у майбутній ситуації виникнення тривоги. Яке послання цієї карти та картки-афірмації до Вашої тривоги?

III. Оберіть «у закрити» з колоди технік «Управляю собою» по одній для покращення комунікативних, емоційних та тілесних навиків, які

допоможуть Вам впевненіше справлятися з тривогою та поповнить свій ресурсний арсенал ними.

Методика «На роздоріжжі: перезавантаження»

(авторська методика Н. Бардин)

Мета: з'ясувати в якому напрямку клієнт рухається до цілі, в чому виникають складнощі, як скоригувати процес та які ще дії слід зробити для її досягнення. Доцільно використовувати для діагностики в ситуації, коли досягнення цілі заходить в «глухий кут», у клієнта знижується мотивація або з'являються нові перешкоди.

Інструментарій: «Сила часу», «Хочу і треба», «Двері. Замки. Ключі». У методиці використано елементи казкотерапії.

Алгоритм роботи:

I. «У відкрити» клієнт обирає карту-ціль та ставить її по центру.

II. Після цього він переноситься на роздоріжжя з 4-ма шляхами і йому потрібно обрати, в якому напрямку він зараз має попрацювати, щоб краще та ефективніше рухатись на шляху до бажаного результату. Що він вибере.

III. «У закрити» із колоди «Сила часу» («Хочу і треба») клієнт обирає по черзі 4 карти та розставляє їх на полюсах роздоріжжя. Після цього «у закрити» обирає знаки-терези з колоди «Хочу і треба» та розкладає під кожною з 4 карт-шляхів. Відкриваючи по черзі карти та знаки дає відповіді на такі Питання для обговорення:

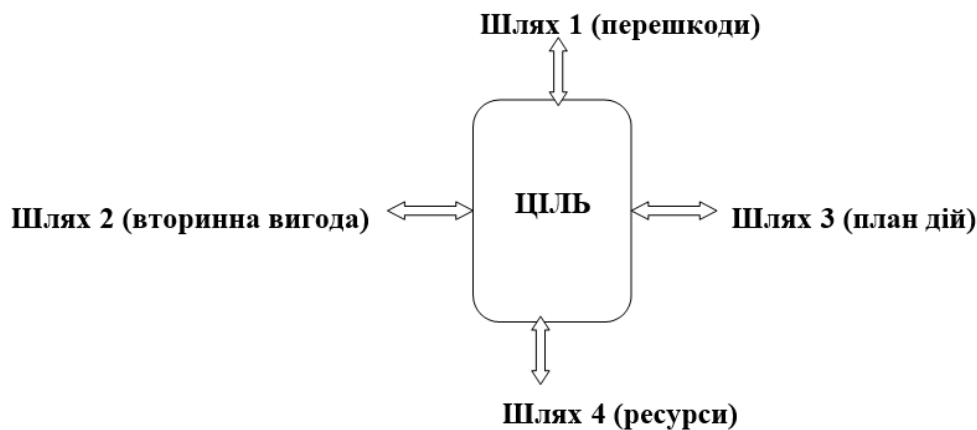


Рис. 8. Схема роботи за методикою «На роздоріжжі: перезавантаження»

Питання для обговорення:

1. Що зображено на кожній з карт і знаків?
2. Які почуття викликає кожна карта?
3. Яку карту важко описати?
4. Які перешкоди можна назвати на шляху до цілі?
5. Яку вторинну вигоду видно на карті та знаку?
6. З яких етапів складається план дій?
7. Які ресурси (зовнішні та внутрішні) є в наявності для досягнення цілі?
8. З яким із 4-х напрямків хочеться попрацювати глибше та на які додаткові Питання для обговорення знайти відповідь?

«Карта BASICPh» (адаптована О. Гаркавець, доповнена Н. Бардин)

Мета: дослідити свої внутрішні та зовнішні ресурси, їх наявність та використання у житті. Застосовується для діагностики, а також наприкінці сесії з клієнтом.

Інструментарій: «COPE», додатково ресурсні колоди «Джерело», «Хочу і треба», «НАВІТАТ», «Танець життя» + метафоричні кульки

Алгоритм роботи:

I частина. «У закриту» виберіть 6 карт з колоди та розкладіть їх по черзі. Витягуйте, починаючи з першої карти (вірування, цінності).

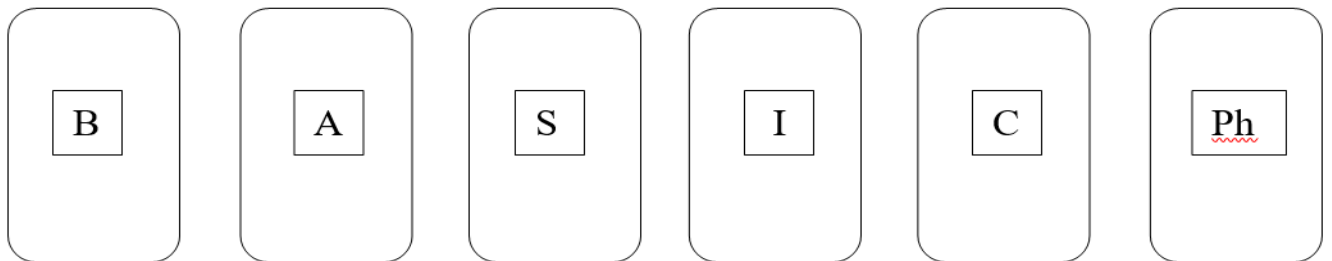
Питання для обговорення:

1. Що зображено на кожній з карт?
2. Які почуття викликає кожна карта?
3. Яку карту важко описати?
4. Яка карта є найприємнішою, найнеприємнішою?
5. Як кожна з карт співвідноситься з Вашим реальним життям?
6. Яка з карт ще не розкрилась для Вас?
7. Чого хоче кожна з карт, яке її послання до Вас?
8. Питання для обговорення до кожної карти-ресурсу: що ти мені хочеш дати-подарувати?

9. Чого хочете Ви від кожної з карт? (як додаткове Питання для обговорення)

II частина. Візьміть метафоричну кульку, яка асоціюється з Вами («Це я») та покладіть її куди Ви хочете (на одну із карт, поміж ними тощо). Після цього виберіть «у закриту» 6 карток-афірмацій з колоди «Танець життя» та розкладіть їх поруч з картами під кожною із них. Прочитайте кожну із них.

Методика «Карта BASICPh»



Багатофакторна модель ресурсних каналів (за Мулі Лаадом)

B	A	S	I	C	Ph
ВІРА Цінності	ЕМОЦІЇ Емоційне вираження	СОЦІУМ, СТОСУНКИ Взаємодія з іншими (соціальна підтримка)	УЯВА Інтуїція, творчість	ЗНАННЯ, РОЗУМ Логіка, думки	ФІЗИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ/ ТІЛО

Методики із використанням техніки колажування

Методика «Ефективний-неефективний правоохоронець» (авторська методика для молодих поліцейських, котрі прибувають на службу після закінчення ЗВО зі специфічними умовами навчання або курсів первинної професійної підготовки).

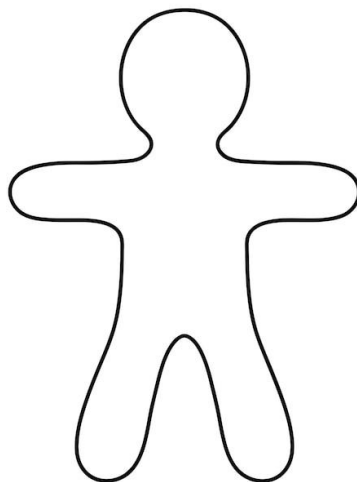


Рис. 9. Фігура «Чоловічок»

Мета: аналіз та вивчення основних професійних якостей, необхідних або навпаки небажаних у поведінці поліцейського для роботи в умовах воєнного стану.

Інструкція: використовуємо підготовлені заздалегідь заготовки силуету людини (рис. 9) або схематично його малюємо, а також набір різних професійних якостей (позитивних та негативних). Важливо, щоб ця людина була безликою, учасники наділяють її рисами із заготовок, якими вона повинна/не повинна володіти.

Ділимо учасників на 4 групи та кожній із них пропонуємо виконати вправу згідно розподілу. Кожній із груп роздаємо одне з чотирьох завдань, одну фігуру-силует та набір якостей, над яким вони працюють впродовж 7 хв. Група обирає одного представника, який розкриває задану тему. Вкінці кожного виступу пропонуємо доповнення від учасників з інших груп та робимо підсумок від тренера.

Приклади завдань:

1 група – особисті якості поліцейського, які сприятимуть його ефективній професійній самореалізації;

2 група – знання, навички та вміння, якими повинен володіти ефективний поліцейський;

3 група – службові чинники, які впливають на поліцейського та його професійну діяльність;

4 група – як виглядає неефективний поліцейський, чого він не повинен робити (в тому числі його негативні професійні якості та риси).

Презентація та загальне обговорення кожного колажу з фігурою «Людини-поліцейського».

Методика «Логотип підрозділу» (адаптована техніка «Груповий малюнок»)

Мета: вивчення особливостей взаємодії у групі, стратегій спілкування між членами групи, самопрезентації себе в групі, налагодження взаємодії між учасниками.

Інструкція: усі учасники створюють спільне зображення-логотип свого підрозділу шляхом застосування фотографій, вирізок із газет і журналів, тканин, кольорового паперу, а також дерева, дроту тощо. Врахування лідерських якостей, розподілу ролей, вміння домовлятися та допомагати один одному.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу [5, с. 183]:

- Чи подобається Вам загальний колаж?
- Як Ви почували себе в процесі створення колажу?
- Який Ваш внесок у загальний колаж?
- Які стратегії Ви використовували (заповнювали окрему частину аркуша чи всю поверхню, змінювали уже готові)?
- Як це пов'язано із Вашими життєвими стратегіями?
- Як реагували, коли інші члени групи втручалися у Ваше малювання?

Методика «Перший день після війни»

(авторська методика Н. Бардин)

Мета: актуалізувати у свідомості учасників асоціативно-метафоричне мислення, спрямоване на фокусування на своїх позитивних образах щодо першого дня після закінчення війни.

Інструкція: створення за допомогою метафоричних асоціативних карт групового колажу про свої мрії щодо проживання першого дня після

закінчення війни в Україні. Методика може застосовуватися з поліцейськими з числа ВПО.

Висновки. Неминучий вплив війни та її наслідків на поліцейських активізує потребу своєчасного та ефективного психологічного супроводження, метою якого є збереження професійної функціональності та підтримки ментального здоров'я кожного правоохоронця з метою участі у наблизенні перемоги та психопрофілактики виникнення посттравматичних розладів. Інтервенції, що використовують поліцейські психологи, є підтримуючими, інтегративними та системними. Серед них особливо актуальними є арттерапевтичні інструменти.

За допомогою використання методів арттерапії в роботі з поліцейськими можна досягнути гармонізації їхнього внутрішнього стану, психоемоційного відновлення, здатності відчувати свої потреби та емоції, що сприяє активному продовженню життя і набуттю рівноваги, відслідковувати ресурси, які є вкрай важливими для ефективного функціонування в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Наказ МВС від 06.02.2019 року № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських». URL: https://zakononline.com.ua/documents/show/383027_383092.
2. Арттерапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової, Т. Шейкіної. Випуск 5. Київ-Тернопіль: ЕЕАТА, 2018. 200 с.
3. Бородулькина Т. А. Досвід застосування метафоричних карт у викладанні психологічних дисциплін. *Науковий часопис. НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія № 12. Психологічні науки: зб. наукових праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. №43 (67). С. 59–68.
4. Вознесенська О. Л., Мова Л. В. Арттерапія в роботі практичного психолога: Використання арттехнологій в освіті. К.: Шк. Світ, 2007. 120 с.

5. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

6. Методичні рекомендації про порядок професійно-психологічного відбору кандидатів на службу в органах внутрішніх справ України. К.: Відділ психологічного забезпечення УІОС та ПЗ ДКЗ МВС України, 2011. 62 с.

7. Попова Г., Мілорадова Н. Метафоричні асоціативні карти в роботі практичного психолога: методика і практика. Х.: Пронин, 2018. 266 с.

8. Скнар О. Н., Реброва К. В. Арттехніка «Колаж»: діагностичний і терапевтичний потенціал. *Простір арттерапії*. Збірник наукових статей. К., 2009. Вип. 2 (6). С. 106–117.

Розділ III.

АРТТЕРАПІЯ ДІТЕЙ: СТАБІЛІЗАЦІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ



Александров Денис,

професор кафедри соціальної роботи факультету психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка,

доктор психологічних наук, професор

ORCID ID: orcid.org/0000-0002-9307-2585

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ В УМОВАХ ВІЙНИ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ АНІМАЦІЇ

Анотація. В умовах досить тривалого перебування дітей у місцях порятунку (бомбосховища, евакуаційні пункти, шелтери та інші локації, де перебувають вимушені переселенці й біженці) для полегшення адаптації необхідно створити більш зручні та психологічно звичні умови. Відтак, у поєднанні із різноманітними заходами надання психологічної допомоги важливою стає підтримка, що заснована на засобах арттерапії, що наближує терапевтичні методи до звичних форм ігрової активності дитини. У статті описано принципи, що полегшують комунікацію та стають передумовою зниження тривожності через встановлення психологічного контакту, зазначено основні завдання ігрової анімації, визначено рекомендації для організації ігор в умовах вимушеного обмеженого місця тривалого перебування дітей. Стаття містить детальний опис ігор для реалізації арттерапевтичної анімації в умовах обмеженого тривалого перебування.

Ключові слова: арттерапія, психологічна допомога, психологічна підтримка, психологічний контакт, ігрова анімація, гра.

Abstract. In the conditions of a rather long stay of children in places of rescue (bomb shelters, evacuation points, shelters and other locations where forced migrants and refugees are located), it is necessary to create more comfortable and psychologically familiar conditions to facilitate adaptation. Therefore, in combination with various psychological assistance measures, support based on art therapy, which brings therapeutic methods closer to the child's usual forms of play activity, becomes important. The article describes the principles that facilitate

communication and become a prerequisite for reducing anxiety through the establishment of psychological contact, the main tasks of game animation are indicated, and recommendations for the organization of games in the conditions of a forced, limited place for children to stay for a long time are defined. The article contains a detailed description of games for the implementation of art-therapeutic animation in conditions of limited long-term stay.

Keywords: art therapy, psychological help, psychological support, psychological contact, game animation, game.

Вступ. В умовах війни однією з найбільш незахищених категорій населення, яке потребує першочергової психологічної та соціальної допомоги, є діти. На відміну від дорослих, діти не завжди можуть зрозуміти у повному обсязі зовнішні психотравматичні обставини, а їхні копінг-стратегії ще знаходяться лише на стадії формування. І якщо навіть дорослі, які мають певний досвід проживання травматичних подій життя, опиняються вразливими та беззахисними в екстремних обставинах війни, то діти наражаються на ще більшу небезпеку.

Дана проблема пов'язана із порушенням адаптивного досвіду набутого людиною протягом життя. І чим менш тривалий такий життєвий досвід, тим більше зростає ризик психологічної дезадаптації у критичних ситуаціях. Окрім того, навіть наявний досвід подолання пересічною людиною нормативних життєвих криз опиняється марним у випадку виникнення наднормативних криз, що виникають в умовах війни. У свою чергу діти, стикаючись з трагічними реаліями війни, наражаються тим більше на небезпеку, чим складнішим для їхнього розуміння стають обставини загрози руйнації звичного світосприйняття [3; 7].

Звісно, що порушення адаптаційного потенціалу будь-якої людини, й дитини зокрема, залежить як від індивідуально-психологічних особистісних особливостей, так і від попереднього життєвого досвіду. Наприклад, діти, які були народжені та зростали в умовах загрози життю й постійного ризику втрати життєвого благополуччя, можуть сформувати відповідні копінги,

притаманні екстернальній позиції самоідентифікації себе з «перманентною жертвою». Це не підвищує їхню нормальну психологічну адаптованість, але дозволяє змиритися з трагізмом життя та знизити страждання від розуміння його несправедливості.

І навпаки, діти, які мали досвід нормального більш-менш безпечного життя, володіють досить високими критеріями оцінки власного життєвого благополуччя. Тому у разі виникнення усвідомлення ними реальної загрози руйнації звичного комфортного існування, ризик психологічної дезадаптації надмірно зростає. Звідси й виникає питання про доцільність захисту ще несформованого світосприйняття дитини від експозицій трагізму критичних обставин катастрофічних подій у повному обсязі. І якщо підліткам можна вже багато чого пояснити, зважаючи на їхній більш старший вік, то молодшим дітям варто обмежити інформаційні перевантаження тими фактами, які можуть їх занадто травмувати.

Не менш важливим фактором психологічної травматизації дитини є й тривалість перебування у ризиконебезпечних умовах, адже досвід хронічної психічної травматизації в умовах воєнного стану може призводити до формування у дитини відчуття постійної загрози, що переводить її психіку у стан постійного очікування на небезпеку. Повторний та часто непередбачуваний характер травматичних подій призводить до виникнення у дитини постійного очікування на небезпеку, що породжує як невротичні, так і психосоматичні розлади. Так, у стані хронічного напруження та змобілізованості, відбувається астенізація через концентрацію гормонів стресу (норадреналіну та глюкокортикоїдів), що призводить до порушень біологічних функцій (сон, їжа, випорожнення тощо), пригнічення функцій імунної системи, а також ризику психосоматичних захворювань.

Не менш небезпечними для психіки дитини можуть бути й віддалені наслідки пережитої психотравматизації в умовах війни, тому що спогади про трагічні події не можуть належним чином інтегруватися у звичний життєвий досвід. Частини спогадів можуть бути дисоційовані аж до амнезії, а інші

образи пам'яті – набувати некерованих проявів на кшталт флешбеків. Якщо внутрішній світ дитини перевантажений болісними спогадами та фрагментами травматичної пам'яті, у неї формується генералізована тривожність на тлі постійного очікування на небезпеку, навіть на відносно нейтральні події-стимули. Внаслідок цього можуть виникати когнітивні викривлення, які порушують подальшу нормальну соціально-психологічну адаптацію дитини [6; 11].

Таким чином, можна констатувати, що особливості реагування дитини на критичні події, залежить від її віку, рівня розвитку та специфіки її соціалізації. Зокрема, маленькі діти не здатні повною мірою зрозуміти трагічні події війни, які відбувається навколо, і тому потребують особливої підтримки дорослих. Наявність опіки та підтримки з боку дорослих дозволяє дітям легше справлятися з кризовими переживаннями. Відтак, в психотравматичних обставинах воєнного стану важливою є як безпосередня психологічна підтримка дитини, так і допомога її батькам чи піклувальникам в організації таких умов, які б полегшали її переживання та емоційне реагування на критичні ситуації.

Виклад основного матеріалу. Торкаючись реалій війни, варто зазначити, що діти стають не лише свідками, але й учасниками психологічно тяжких подій та умов буття. Негативний вплив на дитину може спричиняти не тільки безпосереднє сприйняття військових дій у вигляді обстрілів, бомбардувань, тривог та інших експозицій небезпеки, але й негативні переживання панічних станів дорослими з її оточення, які стають індукторами дитячих страхів. Тому важливого місця у мінімізації руйнівних наслідків для психіки дитини експозицій війни набуває кваліфікована психологічна підтримка її самої, а також батьків. Така підтримка може здійснюватися як фахівцем психологом, так і волонтерами, які володіють відповідними вміннями надання допомоги дітям, що опинилися у психотравматичних умовах під час війни.

Звісно, що дитина може бути безпосереднім свідком трагічних подій та катастроф, що супроводжують бойові дії. У такому разі вона потребує термінової евакуації та першочергових заходів психологічної симптомоцентрованої інтервенції. Але частіше діти опиняються в умовах пов'язаних із, умовно кажучи, опосередкованими наслідками бойових дій, перебуваючи у бомбосховищах або пунктах перебування вимушених переселенців та біженців. За таких обставин виникає нагальна потреба надання їм більш ґрунтовної психологічної допомоги, спрямованої на збереження чи відновлення особистісної цілісності дитини, а також на мінімізацію шкідливих наслідків емоційних переживань трагічних подій.

В умовах досить тривалого перебування дітей у місцях порятунку (бомбосховища, евакуаційні пункти, шелтери та інші локації, де знаходяться вимушені переселенці й біженці) для полегшення адаптації необхідно створити більш зручні їм та психологічно звичні умови. Відтак, наряду з різноманітними заходами надання психологічної допомоги важливого місця набуває підтримка заснована на засобах арттерапії, яка наближує терапевтичні методи до звичних форм ігрової активності дитини.

Варто зазначити, що у будь-якому випадку фахівцю, який надає психологічну підтримку дітям, варто дотримуватися таких загальних **принципів**, що полегшують комунікацію та стають передумовою зниження тривожності через встановлення психологічного контакту, зокрема:

- назвати своє ім'я і сказати, що прийшли допомогти;
- під час розмови намагатися перебувати на рівні очей дитини, використовувати прості, зрозумілі їй слова і пояснення;
- якщо з дитиною є батьки, необхідно допомогти їй забезпечити необхідну турботу;
- сприяти перебуванню дітей разом з родичами та не дозволяти розлучати їх;
- якщо з дитиною немає дорослих, слід дізнатися її ім'я, звідки вона та інші подробиці, які допоможуть знайти її близьких та членів сім'ї. За

можливості передати дитину на піклування фахівцям служби захисту дітей; не залишати дитину без нагляду; якщо на місці немає соціальних працівників служби захисту дітей, необхідно самостійно докласти зусиль аби знайти їх близьких або зв'язатися з іншою родиною, яка може подбати про дитину;

- за можливості, захищати дітей від трагічних сцен, наприклад, від виду загиблих, тяжких поранень або катастрофічних руйнувань;

- захищати дітей від травмуючих оповідань сторонніх про катастрофічні події;

- захищати дітей від зайвих розпитувань про травматичну подію з боку сторонніх людей, які не входять до групи порятунку;

- під час спілкування з дитиною слід зберігати спокій, говорити м'яко та привітно;

- якщо дитина хоче розповісти, то необхідно вислухати, що вона каже про свої переживання, думки та почуття;

- при тривалому перебуванні з дитиною, наприклад, у бомбосховищі чи пунктах евакуації, слід намагатися організувати її дозвілля, просто поговорити на цікаві для неї теми з урахуванням віку або залучити до гри. Адже ігрова діяльність полегшує переживання та відволікає дитину від травмуючих спогадів.

При цьому, варто пам'ятати, що у дитини також є власні ресурси для подолання труднощів. Тому можна під час розмови дізнатися у неї, як вона раніше справлялася з труднощами. Це необхідно для підтримки використання нею позитивних копінг-стратегій та допомоги у мінімізації негативних поведінкових патернів. Важливо зазначити, що деякі діти старшого віку та підлітки часто здатні самі надавати допомогу у складних ситуаціях, тому доцільно залучити їх до надання підтримки іншим, що дозволить їм відновити самовладання, підвищити самоповагу та впевненість у собі та своїх силах [1].

Як нами зазначалося, надаючи психологічну допомогу дітям, слід враховувати їхні вікові особливості:

1. Особливості надання допомоги дітям раннього віку:

- будьте терплячими, приділяючи їм більше часу та уваги;
- постійно нагадуйте їм, що вони знаходяться в безпеці;
- поясніть, що вони не винні у події, яка сталася;
- доступно відповідайте на запитання про події, без жахливих подробиць;
- якщо дитина не розуміє реального трагізму ситуації, уникайте подробиць та знайдіть якісь нейтральні нестрашні пояснення того, що відбувається;
- дозвольте дітям триматися поруч з дорослими, якщо їм страшно;
- намагайтеся не розлучати дітей з рідними, опікунами та близькими;
- якщо дорослий поранений, перебуває у вкрай пригніченому стані або за іншої причини не може піклуватися про свою дитину, постарайтеся допомогти йому організувати догляд за дитиною;
- якщо дорослого увозять, щоб надати медичну допомогу, постарайтеся відправити з ним дитину або ж докладно запишіть інформацію про те, куди його відправляють, щоб дитина змогла возз'єднатися з ним;
- за можливості, виконуйте звичні процедури та дотримуйтеся звичного режиму для дитини;
- за можливості створіть умови для відпочинку та ігор.

2. Особливості надання допомоги дітям старшого віку та підліткам.

- приділяйте їм час та увагу;
- допоможіть їм займатися звичними справами;
- доступно поясніть їм, що сталося і що відбувається зараз;
- дозвольте їм сумувати, не чекайте, що вони виявляться сильнішими;
- запитайте чого вони побоюються, підтримайте їх, обговоріть, як краще вчинити щоб залишитися неушкодженими;
- вислухайте їх міркування та страхи без засуджень і оцінок;

- захищайте дітей від трагічних видовищ або жахливих розповідей очевидців;
- чітко визначіть правила поведінки та поясніть, чого чекаєте від них;
- заохочуйте їх прагнення допомагати оточуючим і надавайте таку можливість.

Зазначені базові принципи та рекомендації дозволять створити сприятливу атмосферу як для подальшої комунікації з дитиною, так і для залучення її до терапевтичної взаємодії, у тому числі, й з використанням арттерапевтичних методів. Тим паче, що самі фахівці психологи чи волонтери, які надають допомогу дітям, досить часто можуть бути такими самими вимушеними учасниками цієї ж ситуації, коли під рукою нема широкого арсеналу арттерапевтичних засобів і вони мають успішно реалізувати ігрову анімацію з того, що є в наявності [5; 9].

Як наголошувалося вище, особливо корисно використовувати ігри з дітьми, що опинилися на тривалий час у обмеженому місці вимушеного незвичного перебування на кшталт бомбосховища, евакуаційних центрів, хостелів, шелтерів, пунктів обігріву тощо. Так, у бомбосховищах діти можуть перебувати досить тривалий час, піддаючись страхам та тривожним станам через загрози бомбардування чи обстрілів. Дорослі, які їх супроводжують, можуть так само бути дезорієнтованими та розгубленими, не розуміючи як діяти. У такому разі психолог, соціальний працівник чи волонтер, який готовий надавати допомогу дітям, може взяти на себе функцію аніматора [10].

Організувати анімацію в умовах обмеженого простору досить тривалого перебування (бомбосховищ, евакуаційних центрів, шелтерів тощо) не означає здійснення ігротерапії як лікувального заходу, хоча позитивний ефект все одно буде присутній. При організації ігрової активності ведучий-аніматор використовує терапевтичний вплив гри, щоб допомогти дитині подолати психологічні та соціальні проблеми, пов'язані з воєнними діями, які ускладнюють особистісний та емоційний розвиток. Ігрова анімація

вважається успішною, якщо дитина відновлює здатність грати вільно та з радістю. Відтак, до основних *завдань ігрової анімації* слід віднести:

- полегшення психологічних страждань дитини;
- розвиток у дитини самооцінки на основі позитивного самоствавлення;
- формування впевненості у собі та віри у власні сили;
- покращення довіри та взаємин з однолітками та дорослими;
- розвиток навичок самоконтролю та здатності до емоційної саморегуляції;
- попередження та корекція можливих деформацій уявлень про себе;
- профілактика можливих девіацій та дезадаптацій;
- підвищення інтернального усвідомлення відповідальності за свої вчинки;
- формування здатності до прийняття самостійних рішень.

Гра надає можливість емоційного та моторного самовираження дитини, тому що для неї важливим є не стільки результат, скільки сам ігровий процес [7]. При цьому ігрова анімація може виконувати наступні *функції*:

- діагностичну (у грі можна побачити психологічні особливості дитини);
- терапевтичну (гра допомагає знизити негативні наслідки психотравматизації дитини);
- навчальну (гра допомагає розвиватися та засвоювати нові знання, вміння та копінг-стратегії).

Таким чином, організована в умовах обмеженого місця тривалого перебування (бомбосховищ, евакуаційних центрів, шелтерів тощо) ігрова активність допомагає дитині впоратися з психотравматичними подіями, навіть якщо вона їх ще не усвідомлює. Через гру фахівець може оцінити психологічний стан дитини, допомогти їй долати негативні переживання, навчити виражати емоції та взаємодіяти з оточуючими.

При наданні допомоги засобами ігрової анімації необхідно спиратися на здатність дитини до самостійності. Завдання ведучого-аніматора полягає

не у директивному втручанні, а у наснаженні дитини на реалізацію права вибору та прийняття відповідальності за наслідки. Тому вихідними положеннями *організації ігрової активності*, на яких має будувати взаємодію з дітьми ведучий-аніматор, є:

- дитина краще за всіх визначає власну реальність;
- дитина прагне до посилення власного Я;
- дитина орієнтована на досягнення мети для задоволення своїх потреб;
- поведінка дитини керується емоційним, а не раціональним початком;
- дитина здатна до усвідомлення власного Я та вміє цінувати себе;
- дитина оберігає позитивний Я-образ та поводить відповідно до нього;
- дитина не поводить врозрід з уявленнями про себе та демонструє свободу або напруженість, залежно від переживань включених до них;
- дитина допускає у свідомість переживання, які не загрожують її самосприйняттю та світоуявленню;
- дитина може відповідати на загрозу ригідною поведінкою;
- дитина краще розуміє інших, якщо її образ себе добре інтегрований;
- дитина розвивається від цінностей, які захищають її образ себе, до цінностей, що його зміцнюють.

При організації роботи слід враховувати вікові особливості світосприйняття і, відповідно, специфіку реагування дитини у ігровій взаємодії, вибудовуючи взаємодію на таких *засадах*:

- особистість дитини важливіша за проблеми;
- теперішній образ Я-реального дитини важливіший за образ Я-майбутнього;
- почуття дитини важливіші за її думки та вчинки;
- розуміння дитини важливіше за спроби пояснень;
- прийняття дитини важливіше за спроби її виправлення;
- прагнення дитини важливіші за інструкції дорослого;
- природня мудрість дитини важливіша за наукові знання дорослого.

Таким чином, *передумовами успішної ігрової анімації* з дітьми мають бути:

- шанобливе ставлення до бажань дитини;
- недопущення насильного примусу до гри;
- дозування емоційного навантаження на дитину;
- створення позитивної ігрової атмосфери;
- спостереження за самопочуттям дитини.

В умовах перебування у бомбосховищі чи інших вимушено обмежених обставинах *переваги ігрової анімації* мають низку корисних особливостей, у порівнянні з іншими психологічними техніками:

1. У грі дитина, відображаючи дійсність, здатна змінити її.
2. У грі дитина може подолати те, що здається непереборним у реальному житті, а потім перенести новий досвід у повсякденне буття.
3. У грі дитина може легше, ніж у реальному житті, орієнтуватися на пошук нових ідей, способів, форм діяльності та поведінки.
4. Дитина отримує задоволення не від результату, а від самого процесу гри.
5. Гра, у якій присутні елементи фантазії, дає можливість актуалізувати прихований творчий потенціал дитини.

Окрім того, при наявності кількох дітей, з якими фахівець організовує взаємодію, групові ігри також дозволяють їм природньо взаємодіяти між собою, набуваючи нових знань не тільки про інших, а й про себе. Таким чином, групова ігрова взаємодія сприяє й набуттю досвіду побудови взаємоприйнятних стосунків з іншими. До *корисних чинників групової ігрової взаємодії* слід віднести:

- учасники гри отримують можливість подивитися один на одного та на себе ніби збоку й психологічно оцінювати поведінку;
- учасник гри відчуває почуття, продиктовані роллю, а також розуміє почуття своїх партнерів, інші властивості особистості, ціннісні орієнтації;

- прийняття ролі іншого учасника гри навчає дитину більш вірно розуміти її рольові мотиви та поведінку;
- наближеність гри до життя підвищує активність її учасників;
- дитині легше освоїтися у новій ситуації в компанії з кількома учасниками;
- присутність декількох дітей знімає напругу, стимулює розкату активність та збільшує спонтанність;
- кожна дитина вчиться надавати допомогу іншим, а не тільки отримувати її;
- діти переосмислюють власну поведінку через реакції однолітків;
- групова гра створює соціальну ситуацію, яка спонукає виробленню нових форм спілкування з однолітками через експериментування в цій області.

Виходячи з викладеного, можна дійти висновку, що ігрова анімація повинна ґрунтуватися на дотриманні таких *принципів* ведучим-аніматором:

- щиро цікавитися дитиною;
- будувати взаємодію на невимушених дружніх стосунках з дитиною;
- приймати дитину, якою вона є, і не намагатися її змінити;
- створювати у дитини відчуття безпеки в системі відносин для того, щоб вона могла вільно досліджувати та виражати власне Я.
- виступати «дзеркалом», у якому дитина бачить саму себе;
- спонукати дитину до висловлення власних почуттів найбільш відкритих та розкутих;
- навчати дитину саморозумінню через розкриття її почуттів;
- не припускати директивного керування грою, оскільки дитина виступає творцем ігрової ситуації;
- не квапити чи уповільнювати ігровий процес;
- вводити лише ті обмеження, які допомагають дитині прийняти на себе відповідальність у ігровій системі відносин;

- враховувати, що дитини здатна поводитися відповідально та самостійно вирішувати свої задачі [12].

Отже, для налагодження контакту з дитиною ведучий-аніматор бере на себе подвійну функцію. З одного боку це роль «Ідеального батька», яка забезпечує дитині повноцінне переживання почуття його прийняття та душевного тепла, а з іншого – рівноправного партнера по грі, що дозволяє завоювати довіру дитини через усунення традиційної дистанції між дитиною та дорослим.

На початку ігрової анімації ведучому доцільно реалізувати наступні **завдання**:

- налагодити психологічний контакт як з дітьми-учасниками, так і самих дітей між собою;
- зняти нервово-психічну напругу;
- зарядити оптимізмом;
- мінімізувати страхи та тривожні стани (у тому числі й замкнутого простору місця перебування);
- активувати хоча б мінімальну рухову активність (розминка за допомогою простих вправ на координацію рухів, спритність та вправність).

Для організації ігор в умовах вимушеного обмеженого місця тривалого перебування дітей доцільно дотримуватися наступних рекомендацій:

1. Організаційні засади проведення ігрової анімації:

- ведучому не варто позиціонувати себе у ролі психолога чи соціального працівника, а організовувати взаємодію природно за принципом «рівний-рівному»;
- можна не зважати на незначні вікові відмінності дітей, заохочуючи більш старших підтримувати молодших;
- для дошкільнят та учнів молодших класів найбільш ефективний час на одну гру близько 5-10 хвилин, а загальна тривалість не має перевищувати 30-45 хвилин. Тому бажано змінювати види ігрової активності та робити

перерви, під час яких діти можуть обмінятися враженнями, відпочити, поспілкуватися з батьками;

- можна активно залучати до ігрової взаємодії іграшки, а також домашніх улюбленців, з якими прийшли діти, які так само відволікають увагу та привносять позитивний настрій;

- інколи можна залучати до ігор і дорослих, що допомагає їм відволіктися від хвилювань, а також сприяє заспокоєнню та позитивним враженням від взаємодії з дітьми;

- ведучому-аніматору бажано звертатися до кожної дитини на ім'я, тим самим, виявляючи повагу до кожного та проголошуючи рівність між усіма членами групи;

- слід враховувати, що в групі можуть бути діти різного рівня емоційності та соціалізованості;

- слід уникати спокуси коментувати поведінку найбільш активної та балакучої дитини, а приділяти увагу рівною мірою усім членам групи;

- на початку знайомства діти можуть ставитися насторожено до ведучого та один-одного, вивчаючи обстановку й перевіряючи (випробовуючи) ведучого та інших дітей;

- інтонація ведучого має відповідати інтонації дитини та рівню її активності;

- вербалізація невисловленого почуття більш скутої дитини допомагає іншим дітям почути це повідомлення. Окрім того, така вербалізація ведучим психологічно підтримує скуту дитину, демонструючи, що її розуміють;

- важливо щоб ведучий-аніматор рівною мірою відреагував на усіх дітей, завдяки чому вони знають, що усі були почуті та зрозумілі.

2. *Облаштування ігрової зони:*

- за можливості виокремити хоча б невеличкий ігровий простір, наприклад, розсадивши дітей колом спиною до інших людей, або відділивши це місце ковдрами тощо;

- для створення ігрової зони можна використовувати будь-які підручні матеріали, подушки, матраци, ковдри тощо, з яких самі діти можуть будувати «халабуди», палатки або сидячі місця;

- за можливості знайти якийсь стіл або ящик, чи, принаймні, окреслити частину підлоги, навколо чого розмістяться діти;

- якщо ведучий систематично відвідує дане місце (наприклад, заходить у бомбосховище під час повітряної тривоги та приблизно знає, що там можуть знаходитися діти), бажано застатися папером та олівцями для малювання. В ідеалі варто мати ще: ножиці, клей-олівець, крейду, мотузку, пластилін, коробок сірників, розмальовки, гральні кубики, стікери, картонні коробки та інші арт-матеріали.

На основі проведених з початку війни в Україні досліджень, нами були підібрані певні ігри, які дозволяють з елементами арттерапії надати психологічну підтримку дітям в умовах обмеженого місця тривалого перебування (бомбосховища, евакуаційні центри, шелтери тощо). Ця «ігротека» не потребує ані спеціального обладнання, ані якоїсь особливої психолого-педагогічної підготовки ведучого-організатора, адже більшість запропонованих ігор є досить простими, доступними та знайомими з дитинства багатьом дорослим.

Усі ігри скомпоновані у кілька груп, які можна застосовувати у довільній послідовності, вносячи розмаїття у ігрову активність з урахуванням ситуації, приміщення, кількості дітей, їхнього психоемоційного стану та віку:

1. Малювання та образотворчі ігри.
2. Ігри в слова.
3. Ігри-вгадайки.
4. Прості настільні ігри.
5. Рухові ігри в обмеженому просторі.
6. Творчі ігри (на активізацію креативності).
7. Ігри розвитку комунікативності та емпатії.

На початку ігрової анімації ведучий здійснює знайомство з учасниками та знайомить їх між собою. Після чого, разом з дітьми створюють спільними зусиллями правила взаємоприйнятної поведінки під час подальшої ігрової взаємодії, з урахуванням того, яка поведінка подобається чи не подобається всім учасникам з боку інших дітей. Далі, залежно від ситуації, ведучий починає залучати дітей до тих або інших ігрових активностей.

Завершувати ігрову анімацію бажано спільним обговоренням учасниками вражень, думок та почуттів. Інколи доцільно залучати, хоча б у ролі спостерігачів батьків дітей, що дозволить їм не лише краще розуміти власну дитину, але й наснажитися душевними силами для подальшого життя на засадах взаємопідтримки та взаємоповаги.

Підводячи підсумок, слід зазначити, що за всіх часів, навіть у найбільш скрутних обставинах, дітей підтримували саме ігрові активності, починаючи від казкотерапії [4], і закінчуючи ігровими формами навчання. Тому психологічну підтримку дитини в психотравматичних умовах слід вибудовувати на засадах ігрової анімації, реанімуючи ті її особистісні конструкти, які могли постраждати внаслідок проживання та переживання трагічних реалій війни.

ІГРОТЕКА

МАЛЮВАННЯ ТА ОБРАЗОТВОРЧІ ІГРИ:

- А) розмальовки (роздруківки та книжки);
- Б) мандали (малюнків фігур у колі, що інтерпретуються як модель Всесвіту);
- В) одночасне малювання дітей на одному аркуші:
 - або домальовують окремі намальовані елементи до цілісного малюнку;
 - або спільно малюють елементи єдиного певного сюжету;
 - або зображують «колективну картину» улюблених персонажів;

- або дітям пропонується разом придумати свою країну, дати їй назву і намалювати. Кожна дитина малює на загальній картині те, що хоче. Дорослий також може брати участь у загальних малюванні;

- або долонями (обводити контур долоні та домальовувати деталі);

- або із закритими очима;

Г) використання коробки чи підносу з піском на якому можна малювати, ховати предмети чи писати літери (навіть дітям 8-9 років це подобається).

Д) обривна аплікація. Для такої аплікації спочатку необхідно на дрібні шматочки руками порвати або кольоровий папір, або листки з журналів, а потім з обривків зробити колаж.

Е) орігамі (складання з паперу корабликів, тваринок, літачків, квіточок тощо).

ІГРИ В СЛОВА:

З літер одного слова – скласти інші слова.

Ведучий пише будь-яке довге слово та пропонує дітям з його літер скласти інші слова. Наприклад, з букв слова «Трансформатор» можна скласти «Торт», «Трон», «Березень», «Рот», «Форма», «Форт» та ін.). Перемагає той, хто згадав більше слів.

«Міста».

Кожен гравець називає місто, яке починається на останню букву назви попередньо названого міста.

«Остання літера»

Для молодших дітей, за аналогією з грою «Міста». Кожен гравець говорить слово, яке починається на останню літеру попереднього слова.

«Літера»

Діти називають слова лише на задану букву. Варіант для дорослих: слова-предмети на загадану букву, які можна покласти в трилітрову банку.

«Рима»..

Діти називають чотири (або два) випадкових слова, на які шукають риму або з якими вигадують чотиривірш.

«Телеграма»

Ведучий пропонує дітям на кожну букву загаданого слова придумати слово, так щоб вийшло речення (наприклад, СЛОН — серйозний лікар оглядає ніс).

ІГРИ-ВГАДАЙКИ:

«Крокодил»

Гра-пантоміма на вгадування задуманих слів. Під час відгадування дозволяється: використовувати жести і міміку, танці, стрибки та кривляння; приймати будь які пози; показувати слово цілком або частинами; кивати головою «так» чи «ні». Але забороняється писати і малювати, вимовляти склади і літери (навіть без звуку, одними губами), показувати букви або передавати літери мовою жестів.

«Вгадай хто?» («Хто я?»)

Всі слова пишуться на стікерах і потім кожен із гравців прикріплює на чоло іншому учаснику своє слово так, щоб він не бачив напису назви персонажа, а інший гравець (чи гравці) бачили. Гравець задає іншим учасникам будь-які запитання (про риси та характеристики персонажу), які б допомогли йому вгадати персонажа, який написаний на його стікері. Інші можуть відповідати лише «так» чи «ні». Чим більша група, тим цікавіша гра.

Приклад: Я реальна жива істота? – Ні – Я казковий герой? – Так – Я дівчина? – Так – Я принцеса? – Ні – Я блондинка? – Ні – Я темноволоса? – Так – Я розмовляю з тваринами? – Так – Я Білосніжка? – Так.

«Вгадай предмет»

Учасники намагаються відгадати слово (частину тіла, транспорт тощо), ставлячи запитання, на які можна відповісти лише «так» або «ні».

«Дотик»

Ведучий пропонує дітям впізнавати предмети на дотик або малювання предмету за попередніми тактильними відчуттями (цю гру люблять і дорослі діти).

«Двадцять запитань»

Гра вчить дитину ставити прями запитання. Гравці сідають у коло, один сідає в центрі кола. Хто сидить у центрі, повинен загадати людину, місце або предмет (написати його самостійно або за допомогою ведучого), а решта гравців – вгадати його. Інші гравці можуть поставити дитині, що в центрі кола, 20 запитань, на які можна відповісти «так» або «ні». Якщо після 20 запитань ніхто не зможе вгадати задуманий предмет, дитина в центрі кола вважається переможцем.

«Вгадай предмет»

У гру грають від 5 до 7 осіб. Один гравець відвертається або йому зав'язують очі. Інші учасники під керівництвом ведучого спільно обирають предмет (бажано той, що є у приміщенні), який необхідно вгадати гравцю. Після цього усі учасники повинні по черзі називати гравцю виключно ознаки цього предмета. Гравець із зав'язаними очима при цьому може ставити запитання. Ця гра вчить дитину описувати предмети.

«Опиши казку (мультфільм)»

Грають 2 команди (чи 2 дитини). Гравець (або одна команда) задумує якусь відому казку або мультфільм і намагається зобразити її без слів за допомогою міміки і пантоміміки. А інша група повинна здогадатися, якого персонажа зображено.

У командній грі можна попередньо домовитися про спільний показ сюжету казки чи мультика, а потім вже презентувати свої дії іншим без використання слів.

ПРОСТІ НАСТІЛЬНІ ІГРИ

«Морський бій»

Два гравця на своїх аркушах паперу в клітинку малюють поряд два поля 10 на 10 клітинок, позначених по горизонталі літерами, а по вертикалі

цифрами. На одному полі розміщують (малюють) свої кораблі (4 – однокліткових, 3 – двокліткових, 2 – трикліткових, 1 – чотирикліткових), а на другому – позначають потрапляння чи промахи по кораблях суперника. Необхідно намагатися вгадати місцезнаходження ворожих кораблів та влучити по ним, вказуючи їхні координати.

«Хрестики-нулики»

Гравцями лінується поле 3 на 3 клітинки. Послідовно гравці ставлять хрестики і нулики. У кого вийшов ряд з трьох хрестиків або нуликів, той і виграв.

«Точки»

Це спрощений варіант гри «Го». На листочку у клітинку два гравця по черзі ставлять крапки кожен своїм кольором на точках перетину клітинок так, щоб оточити точки суперника. Оточеними та захопленими вважаються точки суперника, навколо яких стоять з усіх боків точки іншого гравця, які потім можна послідовно з'єднати лініями, побудувавши «город». Перемагає той, хто по заповненню усього аркуша або припинення гри захопив у своїх «городах» більше точок суперника.

РУХОВІ ІГРИ В ОБМЕЖЕНОМУ ПРОСТОРИ

«Аеробол»

Два гравця легенько дують по черзі на складений фантиком чи пірамідкою маленький папірець 1-1,5 см (чи обгортку від цукерки), намагаючись «задути» голи у ворота виставлені будь-чим (камінцями, олівцями тощо) з протилежних сторін стола або обмеженої рівної поверхні;

«Аерослалом»

Гравці легенько дують по черзі на складений фантиком чи пірамідкою маленький папірець 1-1,5 см (чи обгортку від цукерки), намагаючись провести його по «треку» між перепонами, викладеними на столі чи обмеженій рівній поверхні з будь-яких невеличких предметів. Перемагає той, хто проведе свій папірець через усі лабіринти швидше за інших. Тому «суддя» має засікати час із секундоміром.

«Повітроплавання»

Ведучий пропонує дітям намагатися підтримувати якнайдовше в повітрі легкий предмет, наприклад, пір'їнку. «Суддя» або рахує кількість дмухань, або загальний час «паріння» пір'їни. Перемагає той, хто довше підтримає паріння.

«Театр тіней»

Ведучий пропонує дітям рухами долонь та пальців спробувати створити тінь тваринки чи вигаданого персонажу на стіні чи іншій освітленій лампою чи ліхтарем поверхні. Можна також вирізати персонажів з паперу та розіграти невеличку казочку.

«Створення «халабуди» казок»

Ведучий організовує дітей на побудову будиночка чи палатки подушок, пледів чи під столом, або з пустих картонних коробок, де потім можна усім сісти та розповідати казки чи «таємничі історії»;

«Пальчиковий твістер»

Гра розвиває дрібну моторику, однак потребує підготовленого поля А4 з багатьма хаотичними кружечками 6 кольорів, а також гральний кубик. В принципі, якщо є кольорові олівці чи фломастери й аркуш, то можна й самому зробити. А кубик зліпити з пластиліну, сірникового коробка, або зробити шестигранну юлу з картону та вісь з сірника посередині, на кожному сегменті якої написати цифри. Потім домовитися, яка цифра кубика вказує на який колір. Кожний гравець, не прибираючи уже розставлених на полі пальців, виконує завдання, займаючи потрібним пальчиком вільний кружечок потрібного кольору. Усі це роблять по черзі, однак не відриваючи пальчиків від зайнятих кольорових полів. Якщо гравець не впорався із завданням, він залишає гру. Перемагає той, хто залишився. Якщо потрібний палець і так розташований на потрібному кольорі, то переставляти палець на інший кружок такого самого кольору чи ні, кожний вирішує сам.

«Піаніно» (2 та більше дітей).

Діти сідають рядком та кладуть долоні на коліна сусідів. Крайні гравці вільну руку кладуть собі на коліно. Перший гравець хлопає по своєму коліну двічі, потім сусід хлопає по його другому коліну, перший гравець хлопає по його коліну і так по черзі усі хлопки мають йти послідовно по усім колінкам, доки не доходять до останнього гравця, який робить два завершальних хлопка по своїй вільній колінці, і все миттєво продовжується у зворотному напрямі. Сперш, доки діти не звикнуть до координації рухів, темп повільний, однак поступово темп прискорюється. Той гравець, який збився виходить з гри, а інші сідають ближче та продовжують. Перемагає той, хто з останніх двох не припуститься помилки.

«Дзеркало» (для маленьких дошкільнят)

Ведучий, зібравши дітей навколо себе говорить: «Напевно, у кожному будинку є дзеркало. Припустимо, що дзеркала під рукою не виявилось. Як же тоді довідатися, як виглядаєш? Як сидить на тобі новий одяг, зачіска? Як ти умиваєшся, чистиш зуби та розчісуєшся? Як робиш зарядку тощо? Станемо парами один проти одного і розіграємо цю ситуацію. Один буде виконувати роль дзеркала, тобто повторювати всі дії партнера, причому повторювати точно. Адже неточних дзеркал не буває». Потім гравці міняються ролями. Ведучий для прикладу, утворивши пару з кимось із дітей, виконує роль дзеркала. Потім діти грають самостійно, а ведучий стежить за ходом гри, допомагаючи тим, у кого виникають труднощі. Основне завдання – показати точні скоординовані рухи. Якщо «дзеркало» значно спотворює рух або запізнюється, це означає, що воно зіпсоване і цій парі ведучий пропонує його «полагодити», тобто потренуватися. Показавши два-три рухи, діти сідають, а їхнє місце займає інша пара.

«Місток через прірву»

Навчання співпраці і взаємодії. Ведучий розбиває дітей на пари, позначає на підлозі «Прірву» шириною 2 м. та «місток-стежку» шириною 25-30см, обмежений мотузкою або окреслений крейдою, а після цього надає інструкцію: «Уявіть, що ми високо в горах. Перед вами прірва, через яку

треба перебратися. Ви підете назустріч один одному (згадайте баранів). Потрібно не звалитися у прірву. Пам'ятайте, що ви йдете по дуже вузькій стежині і вузькому містку через прірву». Діти, рухаючись на зустріч один одному, перебираються через прірву так, щоб не зіштовхнути один-одного і самим на впасти. Ведучий оцінює, яка пара пройшла краще за всіх? Чому? Оцінюється активність, увага до партнера, взаємодопомога, варіанти вирішення проблеми і вибір найбільш підходящого, а також час виконання. Робиться висновок, що лише допомагаючи один одному, уважно дослухаючись до партнера, відмовляючись від дурної впертості, можна подолати труднощі.

«Будуємо дім»

Вправа на співпрацю та виховання терпіння один до одного. Ведучий на окремому аркуші малює будинок з трубою. Діти парами сідають один проти одного і їм хустками зв'язуються провідні руки (наприклад, праві руки обох учасників пари). У зв'язані руки вставляється фломастер, після чого починають спільними зусиллями рухати фломастер, намагаючись за зразком намалювати будинок. Оцінюється якість малюнка (рівний, гарний будиночок, наявність всіх деталей) і характер спілкування «пари», терпіння, вміння прислухатися до партнера, культура спілкування.

«Робот»

Ігровим полем є поверхня з розкиданими по ній предметами. Діти розбиваються на пари – «робот-оператор». Завдання оператора за допомогою словесних команд керувати рухами робота так, щоб той зібрав найбільшу кількість предметів. Робот має рухатись лише так, як сказано оператором. Виконуються тільки команди без спроб вгадати, що хоче партнер, тому інколи доцільно, зав'язати роботу очі. За умови обмеженого простору можна спростити гру, керуючи лише однією рукою робота над столом, щоб він зібрав та переніс у єдине місце дрібні предмети розкладені на столі.

«Шеренга»

Учасники вишиковуються в шеренгу на відстані метра один від одного та обличчям до однієї зі стін. Всі заплющують очі і по команді ведучого підстрибують, роблячи в стрибку поворот праворуч або ліворуч. Завдання учасників досягти узгодженості поворотів в один бік.

«Гомеостат»

Учасники сідають колом. Кожен стискає пальці у кулак, і за командою ведучого усі викидають пальці. Група повинна прагнути до того, щоб усі її учасники викинули однакову кількість пальців. Можна внести елемент змагальності, поділивши групу на дві команди. Потім обговорюються обрані стратегії.

Вправа на релаксацію і концентрацію «Ляльки»

Виконується лежачи на підлозі:

1 «Петрушка»: все тіло м'яке, ганчіркові, розслаблене. Ведучий контролює, наскільки діти змогли релаксувати (протягом 15-20 секунд).

2 «Буратіно»: все тіло напружене, тверде, дерев'яне. Ведучий контролює виконання команди (протягом 10-15 секунд).

3 Знову – 15-20 секунд «Петрушка».

ТВОРЧІ ІГРИ (НА РОЗВИТОК КРЕАТИВНОСТІ):

«Презентація»

Діткам пропонують по черзі розповісти про свою улюблену іграшку, або домашнього улюбленця, або намальованого персонажа, відповідаючи на низку запитань (аналогічних до методик «неіснуюча тварина»): Хто це? Як його звати? Скільки йому років? Де він живе? Що йому подобається їсти та пити? У які ігри він любить грати? Хто його друзі? Які вони? Що йому подобається робити і чому? Що не подобається і чому? Які ігри він полюбить? Чи любить він мандрувати і куди він хотів би поїхати? Які сни йому сняться? Які мультики подобаються і чому? Які казки він любить слухати і чому? Про що він мріє? З ким хотів би познайомитися чи подружитися? Тощо. Потім, після усіх презентацій, можна познайомити цих персонажів між собою і вигадати, чим би вони могли разом зайнятися чи

кудись відправитися у мандри? Які пригоди можуть їх очікувати? Який щасливий кінець їх очікує? І таким чином перевести у спільну казкотерапію. Також такі пригоди можна обговорювати і з однією дитиною, якщо інших учасників нема.

«Закінчіть історію»

Почніть історію й запропонуйте дитині її закінчити. Якщо вона ще маленька, розкажіть лічилку, запропонуйте придумати інше її закінчення. Дана гра добре розвиває словниковий запас дитини.

«Придумай історію»

Дитина любить вигадувати історії більше, ніж слухати. Перед початком гри розкажіть їй коротко зміст зав'язки сюжету будь-якої історії, оповідання чи казки. Потім намалюйте кількох персонажів або предметів, які фігурують у оповіданні. Запропонуйте їй розташувати картинки у будь-якій послідовності та розповісти подальшу історію за цими картинками.

Якщо є якісь картинки, то можна запропонувати гру ***«Що відбувається на картинці?»***

Гра розвиває уяву, логічне мислення та комунікативні навички дитини. Запропонуйте їй у деталях описати, що вона бачить на зображенні: кольори, людей, дії тощо. Старші діти можуть уявити, що відбувалося до цього і що станеться далі.

«Імпровізація»

Напишіть на аркушах окремих папірцях кілька тем, які цікавлять дитину. Покладіть їх у коробку. Запропонуйте їй узяти одну записку й кілька хвилин говорити на дану тему. Згодом малюк навчиться говорити на більш складні теми.

«Замок ігри»

Необхідно окреслити ігровий простір (наприклад, крейдою) або створити умовний макет замку з картонної коробки. Це замок гри. Потім разом розповідати, як він виглядає «насправді». Можна разом вигадати «міф»

про його появу. Створити спільний малюнок замку. Виготовлення з картону мешканців. Вигадування та розігрування історій, які відбуваються у замку.

«Неправильні казки»

Діти вигадують нові історії з елементів казок та мультфільмів, на кшталт:

- Історія про Червону Шапочку, яку розповідає Вовк своїм вовченяткам;
- Курочка Ряба (Колобок, Мишка з казки Ріпка тощо) розповідає свою історію;
- Двадцять п'ять поросят і сірий вовк;
- Білосніжка та семеро козлят;
- Карлсон та Сніжна королева;
- Котигорошко та Шапокляк (Кіт у чоботях, Змій Горинич, Пікачу) тощо.

«Спільне створення казки»

Кожен має право на одну пропозицію. Потрібно підтримувати єдиний сюжет. У казці обов'язково мають бути пригоди. Хтось має чинити подвиг. Інший варіант: по колу гравців пускають аркуш паперу, у якому ведучий пише лише перше речення. Наступний гравець читає його про себе загинає так, щоб його не було видно другому гравцю та дописує будь-яке одне речення у продовження сюжету. Другий гравець читає це речення першого гравця та також загибає його й дописує своє речення у продовження сюжету. Третій читає його та знов загибає, дописуючи продовження, тощо. Таким чином можна пройти кілька кругів, а коли усі вирішать завершувати, то ведучий зачитує єдиним текстом те, що вийшло.

«Я перетворююся...»

Ведучий пропонує кожному гравцю уявити, яким звіром (чи мультяшним персонажем) він би міг бути, якби не був собою. Після цього необхідно перетворитися на цього звіра чи персонажа та показати, як він поводитиметься, коли – Боїться – Радіє – Крадеться – Соромиться тощо. Можна запропонувати гравцям розіграти неочікувані для них образи,

наприклад «живого» Пілососа, Свічки, Умивальника, Пральної машинки, Ліхтарика, Чайника тощо.

«Веселе декламування»

Ведучий розучує з дітьми будь-який короткий віршик. Далі гравці розповідають цей віршик як певні персонажі у різному настрої (наприклад, як веселий Карлсон, сумний віслучок Іа-іа, сварлива восьминіг Сквідвард, лякливе Мишеня тощо).

ІГРИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОСТІ ТА ЕМПАТІЇ:

«Емоційні шаради»

Напишіть на картках назви емоцій: щастя, смуток, злість, нудьга, страх та інші. Запропонуйте дитині взяти картку (прочитайте їй назву емоції, якщо вона ще не вміє читати). Після цього дитина має, не говорячи ні слова, зобразити емоцію. Якщо грають кілька дітей-учасників, то назву емоції кожен читає мовчки (або ведучий називає цю емоції йому пошепки на вушко), після чого усі інші учасники мають вгадати та розпізнати за виразом, яку емоцію передає гравець. Ця гра особливо корисна для дітей, які погано розпізнають емоції за виразом обличчя.

«Телефон»

Діти стають у коло. Ведучий, або перший гравець пошепки вимовляє фразу на вухо другому. Почута фраза передається пошепки по ланцюжку. Після цього останній гравець промовляє почуту фразу, а ведучий чи перший – каже фразу, яку він передав на самому початку. Найчастіше ці фрази відрізняються одна від іншої.

«Мені подобається в тобі...»

Гра починається зі слів: «Мені подобається у тобі...». Дитина каже цю фразу всім учасникам гри (можливо й дорослим). Інші учасники також говорять комплімент всім іншим, намагаючись, щоб ці компліменти були різними. Після вправи обговорити, що почували учасники, що вони про себе дізналися, чи сподобалося їм говорити компліменти. Чи приємно було чути

комплімент? Вправа допомагає дитині побачити свої позитивні сторони, відчувати, що приймається і цінується іншими.

«Чарівні окуляри»

Гра для дітей з 5 років, спрямована на виховання позитивного ставлення до оточуючих, вміння розгледіти якомога більше позитивного, підвищення самооцінки своєї і своїх товаришів. Грати можна, з кількома дітьми, а можна залучати й дорослих.

Перший варіант фабули гри: Розповісти дітям, що означає вислів «рожеві окуляри» (дивитися крізь рожеві окуляри – не помічати недоліків, негативних сторін життя). Кожен гравець, надівши окуляри, називає позитивні якості інших учасників.

Другий варіант фабули гри: Ведучий нагадує казку «Снігова королева». Діти згадують, що в цій казці було дзеркало, відбиваючись в якому, все гарне і прекрасне перетворювалося в погане і потворне. Скільки бід натворили уламки цього дзеркала, потрапивши в очі людям! Але у казки є продовження: коли Кай і Герда вирости, вони зробили чарівні окуляри, через які, на відміну від дзеркала, можна було розгледіти щось гарне, що є в кожній людині. Дітям пропонується подивитися через такі чарівні окуляри, побачити навколо у інших більше хорошого, а потім розповісти про це. Ведучий першим «надягає окуляри» і подає приклад такого опису дітям.

«Опиши друга»

Розвиток уваги й уміння описувати те, що бачив, поглиблює знайомство. Вправа виконується в парах. Діти стоять спиною один до одного і по черзі описують зачіску, одяг і особу свого партнера по пам'яті. Ведучий може задавати уточнюючі запитання для деталізації спогадів образу. Потім опис порівнюється з оригіналом і робиться висновок про те, наскільки дитина була точна.

«Автопортрет»

Кожна дитина письмово описує свій словесний портрет. Ведучий зачитує по одному опису, діти малюють портрети. Ведучий ще раз читає

описи, показує портрети та показує «автора». Бажано показуючи портрети, коментувати, підкреслюючи хороше у дитині.

«Що змінилося»

Розвиток уваги і спостережливості у взаємодії. Кожна дитина по черзі стає гравцем, якому дається час уважно подивитися («сфотографувати») навколо грального столу (що на столі, на інших гравців тощо). Після цього він відвертається (чи йому зав'язують очі, чи він сам їх заплющує), а ведучий щось змінює (перекладає на столі предмети, міняє місцями інших дітей навколо столу, або змінює щось в елементах їхнього одягу), але не більше двох-трьох змін; усі зміни повинні бути видимими. Завдання гравця правильно помітити та назвати зміни, які сталися.

«Мурашки» (для маленьких дошкільнят)

Ведучий, розсадивши дітей навколо себе, розповідає: «Чи доводилось вам бачити в лісі мурашник, усередині якого день і ніч вирує життя? Ніхто з мурах не сидить без справи, кожний є зайнятим: хтось тягає голки для зміцнення житла, хтось готує обід, хтось виховує дітей. І так усю весну і все літо. А пізньої осені, коли стає холодно, мурашки збираються разом, щоб заснути у своєму затишному мурашнику. Вони сплять так міцно, що їм не страшні ані сніг, ані заметіль, ані морози. Мурашник прокидається з настанням весни, коли перші теплі сонячні промені починають пробиватися крізь товстий шар голок. Але перш ніж почати звичне трудове життя, мурашки влаштовують величезний банкет. У мене така пропозиція: зіграємо роль мурашок у радісний день пробудження. Покажемо, як вони вітають один одного, радіючи приходу весни, як розповідають про те, що їм снилося всю зиму. Тільки не забуваймо, що розмовляти мурашки не вміють. Тому будемо спілкуватися жестами.»

Ведучий і діти розігрують пантомімою і діями прослухану розповідь.

Висновки. Застосування арттерапевтичних методів та ігрової анімації при наданні психологічної допомоги дітям має виходити з того, що їх слід максимально наблизити до звичної форми ігрової активності дитини. В

умовах обмеженого досить тривалого перебування дітей (бомбосховища, евакуаційні пункти, шелтери та інші локації, де знаходяться вимушені переселенці й біженці) необхідно орієнтуватися на такі техніки, які не потребують спеціального обладнання, а можуть застосовуватися з використанням найпростіших підручних матеріалів.

При здійсненні психологічної допомоги засобами арттерапевтичної анімації слід виходити з положення, що дітей варто залучати до ігри саме для зниження тривоги та відволікання їхньої уваги від травматичних думок й переживань. Варто пам'ятати, що гра для дитини є одним з видів самотерапії, яка допомагає легше переживати різні негаразди. Тим більше, що досить часто терапія грою є для дитини єдиною можливістю отримання допомоги

Список використаних джерел

1. Вавіна Л. С. Розвиваємо у дитини вміння бачити : від народження до 6 років: поради батькам. К: Література ЛТД, 2008. 128 с.
2. Вознесенська О. Особливості арттерапії як методу. *Психолог*. 2005. № 10. С. 5–8.
3. Вознесенська О., Сидоркіна М. Арттерапія у подоланні психічної травми: практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2015. 198 с.
4. Деркач О. Педагогіка творчості: Казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу. Вінниця: ВДПУ, 2008. 48 с.
5. Ільченко І.С. Арттерапія: навчальний посібник для студентів .Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013.150 с.
6. Коваль Л.В., Компанець Н.М., Лапін А.В., Квітка Н.О., Луценко І.В. Особлива дитина в інклюзивному дошкільному навчальному закладі . К.: 2018. 367с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/711769/>.
7. Мірошніченко Т. Запровадження арттерапії в освітньовиховний простір початкової школи: історикометодичний аспект. *Педагогічні науки*. 2012. № 3 (56). С. 26-30.

8. Полторак Л.Ю. Арттерапія в соціальній роботі: навчальний посібник. Херсон: ФОП Грінь Д.С., 2014. 152 с.
9. Скнуар О. Арттехніка «колаж»: діагностичний і терапевтичний потенціал. Простір арттерапії: Спадок десятиліття: [Зб. наук. статей]. К., 2012. С. 125-137.
10. Терлецька Л. Про методи арттерапії. *Психолог*. 2002. № 5. С. 26.
11. Фірсова Л. С. Арттерапія в педагогічній роботі. К., 2011. 98 с.
12. Хіля А.В. Арттерапія в системі засобів виховання ціннісного ставлення до життя в дітей та молоді з функціональними обмеженнями: методичні матеріали. Вінниця, 2017. Ч. 1. 252 с.

Мрака Наталія,

кандидат психологічних наук, арттерапевтка, кризова психологиня,
старший викладач кафедри теоретичної психології
Інституту управління, психології та безпеки
Львівського державного університету внутрішніх справ.
Провідна психологиня Львівського Центру надання послуг УБД,
психологиня Першого жіночого ветеранського простору «Рехаб».
Членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація», ГС «Національна
психологічна асоціація» та Асоціації психологічного
консультування та травматерапії
ORCID ID: orcid.org/0000-0002-0706-7174

АРТТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ДІТЬМИ ВПО

Анотація. У роботі представлено арт-терапевтичні підходи у роботі з дітьми ВПО. Подано теоретичне обґрунтування життєвої безперервності (емоційної, безперервності уяви, рольової та ін.). Для вироблення психологічної пружності і складання програми арттерапевтичних занять було використано також Інтегративну модель BASIC Ph, розроблену психологом

Мулі Лахадом і його школою. Практичну частину складає авторська методика «Місто ліхтарів», яка була апробована з дітьми ВПО у м. Стрий, завдяки підтримці БО «Дон Калабрія Україна». Загалом запропоновано структуру арттерапевтичних занять з урахуванням потреби у створенні безпечного простору, де б діти могли розкритися, поділитися пережитим досвідом і через арттерапію пройти етапи опрацювання емоцій, стабілізацію, наповнення ресурсами та відновлення (також відновити відчуття безперервності). Представлено структурні елементи для проведення арттерапевтичних занять – варіанти для презентації себе в групі, знайомство, вправу «термометр емоцій» для вимірювання інтенсивності переживання страху та інших емоцій та «ритуал» завершення арттерапевтичної сесії, що створює ефект безперервності та стабільності, що є важливим завершенням структурної роботи.

Ключові слова: арттерапія, травмівний досвід, копінгові механізми, відчуття безперервності, терапевтична метафора, психоедукація, психоемоційна стабілізація.

Abstract. The work presents art therapy approaches in working with internally displaced (IDP) children. It outlines the theoretical foundation of life continuity (emotional, continuity of image, role-based, etc.). The BASIC Ph Integrative model, developed by psychologist Mooli Lahad and his school of thought, was also used to develop psychological resilience and create a program of art therapy classes. The practical part consists of the author's method "City of Lights", which was tested with IDP children in the West Ukrainian city of Stryi, thanks to the support of the Charitable Foundation "Don Calabria Ukraine". In general, the structure of art therapy classes is proposed, taking into account the need to create a safe space where children can open up, share their experiences and, through art therapy, go through the stages of emotional processing, stabilization, replenishment of resources, and recovery (also restoring a sense of continuity). The article presents structural elements for conducting art therapy classes: options for presenting yourself in a group, introduction, the "emotion

thermometer" exercise to measure the intensity of experiencing fear and other emotions, and the "ritual" of ending an art therapy session, which creates the effect of continuity and stability, which is an important completion of the structural work.

Key words: arttherapy, traumatic experience, coping mechanisms, sense of continuity, therapeutic metaphor, psychoeducation, psychoemotional stabilization.

Вступ. Сьогоднішня ситуація в Україні – війна і внутрішнє переміщення осіб, вплив на психологічне здоров'я – є викликом для психологів та арттерапевтів і ставить завдання з опрацювання травмівного досвіду всіх категорій клієнтів. Досвід, який проживають українські діти, часто є невимовним і таким, що кардинально трансформує їхнє життя та парадигму цінностей. Війна є щоденною загрозою, що змінює, а часом і розколює звичні дні і ночі на окремі шматки, досвіди, спогади. Тому засадничим завданням для нас – арттерапевтів – у роботі з дітьми, які втратили звичний спосіб існування (дітьми ВПО), було створення безпечного простору, де б вони могли довіритися і поділитися пережитим досвідом. Також важливою є психоедукація щодо емоцій, емоційного інтелекту, стресу та способів реакції на нього. Нами застосовувалися методики роботи з емоціями через малюнок, опрацювання важких тем, візуалізація безпечного місця (теж через малюнок) і створення уявного містка між теперішнім станом і мрією, між теперішнім місцем перебування і бажаним. Застосовувалися метафори ліхтарика, Ліхтарників, мапи для відновлення безперервності життєвого досвіду. Саме через образне осмислення реальності фокус травми переміщався на ресурс і таким чином це допомагало не уникати тригерів, а робити їх передбачуваними.

Метою публікації є викладення окремих узагальнень щодо арттерапевтичної роботи – допомоги дітям в опануванні травмівного досвіду через знайомство з емоціями, опрацювання табуйованих (заборонених) емоцій гніву, люті, роздратування, опрацювання важких тем (переїзд, втрата звичного способу життя чи домівки, розлука з найріднішими через від'їзд і роз'єднання членів родини), візуалізація зі спокійним місцем.

Виклад основного матеріалу. Серед різноманіття методів впливу на психіку людини арттерапевтичні методи набувають все більшого поширення. З-поміж інших підходів, книготерапія (бібліотерапія) – це один з різновидів арттерапії, який дає змогу ефективно працювати як з дітьми, так і з дорослими. Під час книгочитання прослідковується процес розвитку думки, з’являються креативні ідеї, а герої улюблених книжок стають помічниками у подоланні проблем з реального життя. Книга також стає провідником для почуттів, про які інколи важко говорити. Але не завжди книга має поширеність серед дітей, тому знайомство із сучасними дитячими авторами та новинками з книговидавання є ще додатковим мотивуючим чинником як для дітей, так і їхніх батьків.

Книга в арттерапії може використовуватися як прямо, так і опосередковано. Візуалізація, гра з уявою – це одна із копінгових стратегій, що дає змогу опрацювати свій досвід, «подорожувати» з одного місця в інше, це й спосіб витримати воєнну реальність і відновити зв’язок з «довоєнним» життям.

Для вироблення психологічної пружності і складання програми арттерапевтичних занять було використано модель CARING Children at Risk Intervention Group (див. таблицю 1), що базується на Інтегративній моделі BASIC Ph, розробленій психологом Мулі Лахадом і його школою [8; 9] (див. таблицю 2).

Таблиця 1

CARING – Children at Risk Intervention Group

[Група втручання «Діти в ризику»]

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

<i>Системи поглядів (belief systems)</i>	1. Смысл і надія 2. Ритуал оплакування та прощання	КВ; ПТ ПТ	II, III Vci
<i>Афект (Affect)</i>	1. Випробування емоційного інтелекту 2. Експресивне/вільне писання: валідація почуттів	КВ; ПТ ПТ	Vci II, III
<i>Соціальна підтримка (Social support)</i>	1. Група як «безпечний простір» 2. Набуття навичок міжособистісних стосунків	ПД ПД; КВ	I, II II, III
<i>Уява (Imagination)</i>	1. Керовані зображення: «безпечне місце» 2. Фантастична реальність 3. Запрошені мрії. 4. Пісочна терапія	ПД; КВ; ПТ ПД; КВ; ПТ КВ; ПТ КВ; ПТ	Vci II, III Vci Vci
<i>Пізнання (Cognition)</i>	1. Когнітивний рефреймінг 2. Стресо-щеплення 3. Тривалий контакт: когнітивно-поведінкова терапія 4. Переповідання історії травми (зادля позитивного ефекту)	ПТ ПД ПТ КВ; ПТ	II, III II, III III II, ПТ
<i>Фізичне подолання (Physical coping)</i>	1. Тренінг релаксації 2. Соматичні переживання: розморожування стресу тіла / душі 3. Десенсибілізація і опрацювання травм рухом очей (EMDR)	ПД; КВ; ПТ КВ; ПТ ПТ	Vci II, III III

**Перекладацька нотатка:* Інтегративна модель BASIC Ph розробляється психологом Мулі Лахадом і його школою. Вихідна мова термінології моделі – англійська, переклад її українською термінологією ще не є усталеним. Термін «BASIC Ph» (вимовляється як «Бейсік фі») – акронім за початковими літерами складових моделі: В (Belief), А (Affect) і так далі, Ph (Physical). Відповідні терміни складових теж не мають наразі усталених перекладів; щобільше, інколи зміст складових змінюється у різних інтерпретаціях. Наприклад, BELIEF не слід сприймати винятково як «віру» чи «переконання» – це радше «погляди», термін у цьому смислі близький до українського терміна «світогляд» у розумінні поглядів на світ.

Опис цієї моделі через розкодування акроніма подано нижче.

Таблиця 2

Інтегративна модель BASIC Ph: зміст елементів

Акронім – поняття	Зміст
В – віра	Віра може бути потужним фактором стійкості. Це може бути через релігію чи будь-які інші спільні переконання та спирається на внутрішні базові цінності. Спільні переконання особливо корисні,

	оскільки вони також забезпечують зовнішню підтримку.
A – афект	Почуття або емоції. Висловлюючи емоції, ми можемо ділитися страхами, гнівом, смутком тощо, і ці емоції підтверджуються зовні, через що ми відчуваємося менш самотніми.
S – соціальний	Шукаючи підтримки через друзів чи організації, ми можемо отримати відчуття відповідальності в групі, що може допомогти нам залишатися заземленими, зв'язаним із реальністю. Зменшення ізоляції разом із підвищенням соціальної відповідальності може відновити емоційну безпеку.
I – уява	Творчість – це метод подолання травми, яким діти особливо вправно користуються. Вираження думок і почуттів у творчій манері надає можливості більш безпечного вивільнення почуттів через мистецтво, письмо, книгу, драму чи музику.
C – когнітивний	Когнітивні навички подолання негараздів та травм використовують вирішення проблем і прямий підхід до проблеми. Вироблення стратегії разом з іншими може дозволити людям почуватися менш самотніми та краще контролювати свою ситуацію.
Ph – фізичний	Фізична активність повертає нас до дії і має подвійну перевагу: забезпечує неформальну обробку ситуації разом із непрямим вивільненням почуттів.

Ще один важливий момент в арттерапевтичній роботі – це відновлення відчуття безперервності або безперервності життя. На цій важливій характеристиці відновлення після травми ми наголошували у створенні арттерапевтичної методики «Місто ліхтарів».

Поняття безперервності

Дослідники Хаїм Омер і Нахман Алон у статті «Принцип безперервності: єдиний підхід до катастроф і травм» (1994) [7], на основі практичного досвіду роботи з жертвами війни в Перській затоці (1990-1991) і користуючись філософським абстрагування, обґрунтовують принцип безперервності (continuity principle), який «передбачає, що всі етапи катастрофи, управління та лікування мають бути спрямовані на збереження та відновлення функціональної, історичної та міжособистісної безперервностей на рівні особи, сім'ї, організації та спільноти» [7, 275]. Вони пояснюють терміни так. «Функціональна безперервність» (functional continuity) – це здатність й далі справлятися та функціонувати, незважаючи на порушення (лихо); «історична безперервність» (historical continuity) охоплює відчуття узгодженості та однаковості в собі, сім'ї та спільноті з плином часу; «міжособистісна безперервність» (interpersonal continuity)

досягається, коли стосунки, важливі в минулому, продовжують бути такими в теперішньому і майбутньому» [7, 275]. Автори підсумовують, що «принцип безперервності зумовлює очікування: чим більше втручання базується на наявних ресурсах клієнта (індивіда, сім'ї, організації чи громади), тим ефективніше воно зможе протистояти руйнівним наслідкам лиха та травми» [7, 275].

Дослідники Памела Валентайн і Томас Едвард Сміт у статті «Знайти чим зайнятися: Модель безперервної уваги при катастрофах» (2002) [10] пропонують вказану в назві модель Disaster Continuity Care Model (DCC), спираючись на три концепції, викладені в зазначеній статті Омера і Алона 1994 року: теорія безперервності, зміщення норми й відхилень і чотири окремі стадії катастрофи (лиха). За теорією безперервності, оскільки стихійне лихо порушує роботу систем, реагування на запобігання та догляд має забезпечувати безперервність цих систем. Забезпечення безперервності включає збереження соціальної підтримки, механізмів подолання і ролей. Тобто лихо порушує соціальну підтримку, механізми подолання та рольові функції; ефективно відновлення повертає людину до попередніх соціальних мереж, стилів подолання та рольових функцій. Ці три аспекти безперервності можна описати як міжособистісну безперервність (соціальна підтримка), функціональну безперервність (механізми подолання) та історичну безперервність (збереження своїх ролей)» [10, 185]. Як відзначають автори, повторюючи тези своїх колег-дослідників, «міжособистісна безперервність полягає в тому, що значущі люди минулого продовжують бути значущими в теперішньому, з очікуванням, що вони будуть присутні й у майбутньому. Функціональна безперервність або механізми подолання відносяться до здатності людини функціонувати, незважаючи на порушення. Нарешті, історична безперервність стосується ролей або відчуття однаковості всередині себе, своєї сім'ї та спільноти з часом» [10, 185].

Мулі Лахад у лекції «Процвітання під час стресу і кризи: мистецтво копіngu та резильєнтності» (2021) [6] описує безперервність як механізм, що створює почуття безпеки і містить такі компоненти:

- когнітивна безперервність, реальність (закони, інформація, досвід, рутинні заняття);
- рольова безперервність, функції (усталені ролі в житті);
- міжособистісна, соціальна безперервність (дружні та інші стосунки в соціумі);
- історична безперервність (значимість, своє місце в суспільстві).

Загалом, автор моделі BASIC Ph наголошує на важливості:

- безперервності уяви, образів, мрії – світ відповідає нашій уяві;
- фізіологічної безперервності (пов'язана зі сприйняттям нашого тіла, образом тіла, якщо є слабкість, то є й захищеність);
- емоційна безперервність – емоційне сприйняття себе як сумної чи серйозної людини, безпека і продовження емоційно стабільного стану.

Травми, пов'язані з втратами, часто стосуються рідного міста, села, будинку, вулиці. Включаються інтрузивні думки та відчуття: такі проблеми, як погані спогади, кошмари та флешбеки, пов'язані з об'єктом втрати. Під час арттерапії діти отримують навички контролю над цими спогадами, а також навчаються відчувати тіло та позбавлятися дискомфорту в тілі. Також завдяки арттерапевтичним методам діти отримують навички роботи із неприємними надокучливими реакціями.

Знайомство зазвичай відбувається в інтерактивній формі. Якщо це тема заняття, яка заснована на сюжеті книги (метод бібліотерапії), то діти розповідають, що вони читають, з ким, або діляться уже прочитаними книгами. Діти у великому колі на підлозі, на килимках або на стільцях почувуються як зазвичай удома. Арттерапевти теж у колі, але не поруч один з одним. Для звикання до спільного перебування у групі дітям пропонується вибрати, як саме вони хочуть представити одне одного. Арттерапевти показують приклад і мають представити себе у той спосіб, який вибере група.

Варіанти для презентації себе в групі:

- діти об'єднуються в пари та ставлять одне одному прості запитання (як-от назвати дві речі, які добре їм вдаються);
- потім кожен представляє свого партнера решті групи;
- діти кидають одне одному невелику подушку, пухлик або м'ячик. Той, хто ловить м'яч, називає своє ім'я та дві речі про себе.

Після знайомства зазначається тема заняття та дітям розповідається про те, що сьогодні відбуватиметься. Важливо говорити про те, що обговорюватиметься тема будинку, вулиці, міста чи села. А також зазначити: такі розмови і спогади іноді можуть бути складними і засмучувати, проте водночас вони викликатимуть відчуття надії та оптимізму у подоланні важких емоцій. Можна сказати щось на зразок: «Ми зібралися сьогодні, бо ви пережили дещо жахливе під час війни. Кожен покинув свій дім у пошуках кращого, спокійного місця. Ми хочемо, щоб ви дізналися про думки та відчуття, які зазвичай виникають після пережитого. Сьогодні ми почнемо розповідати вам про деякі речі, які можна зробити, щоб легше впоратися зі спогадами про пережите. Ми називаємо ці речі інструментами, і під час зустрічей ви отримаєте різні інструменти, які можна покласти в уявну скриньку. Ідея полягає в тому, щоб допомогти одне одному краще впоратися з важкими емоціями та переживаннями».

Нормалізація та психоедукація

Перш ніж почати вивчати конкретні методи, дітям необхідно отримати хоча б якийсь розуміння про травматичні реакції на стрес. Цілі цієї частини сесії полягають у трьох напрямках:

- надати дітям психоедукацію щодо поширених реакцій, щоб їхні власні проблеми стали визначеними та керованими;
- нормалізувати їхні реакції, щоб вони не почувалися самотніми та «не такими як раніше»;

- згуртувати дітей, щоб вони почали ділитися деякими своїми історіями про пережите. Цей процес психоедукації та нормалізації корисний для всіх арттерапевтичних сесій і служить загальною відправною точкою.

Спочатку можна навести історію з книги, приклад історії іншої дитини, щоб у такий спосіб створити безпечне середовище, у якому діти зможуть ділитися власним досвідом.

Використання термометра відчуттів

(можна використовувати як до, так і після творчого процесу в арттерапії)

Дитина, яка пережила переїзд, відчуває багато різних емоцій. Щоб визначати інтенсивність реакцій, потрібно навчитися їх контролювати. Пропонуємо використовувати «термометр страху» – чим вище поділка, тим сильніше у дитини відчуття страху, сердитості чи смутку. Якщо діти не звикли до термометрів (або якщо, наприклад, медичні процедури їх лякають), можна використовувати інший асоціативний ряд. Наприклад, глечик з водою, який поступово наповнюється; або ж просту лінійку з рівномірно розташованими числами від 1 до 10. Можна пояснити про важливість вміння визначати, наскільки відчуття сильне чи інтенсивне. Термометр допомагає визначати стани і підбирати відповідні емоційні слова, щоб закріпити їх на останній поділці (наприклад, нажаханий так страшно, що не поворухнутися, так сумно, що не знаю, заради чого жити). Також важливо описувати, як тіло реагує на різні відчуття на різних поділках. Кожна дитина може зробити свій власний термометр відчуттів. Можна допомогти справлятися зі смутком чи страхом через уявне місце, щоб відчути себе краще.

Для цього пропонуємо створення такого уявного чи давно існуючого місця через методика «Місто ліхтарів» (авторська методика), апробована з дітьми ВПО у м. Стрий, завдяки підтримці БО «Дон Калабрія Україна».

Місто ліхтарів

Загальна характеристика методики. Світлі і темні кольори завжди асоціювалися із добром і злом. Пошук добра і світла дуже потрібний в час

війни, це і пошук ресурсів, й активностей, що приносять радість, і «світлих» слів вдячності та підтримки. Відомий вислів «навіть після найтемнішої ночі настане світанок» впевнює в тому, що світло може зникати, але й повертатися в життя. Це також про безперервність життя.

Ліхтарі у містах у військовий час часто гаснули через відключення електромереж, а це супроводжувалося емоціями зневіри, панічним станом та страхом. Книга про чарівних істот «Ліхтарники» Олександри Дорожовець [2] знайомить із важливою місією тих, хто дбає про світло на вулицях і цим запобігає прикроцям, безнадії, появі страхів. Подібна історія (застосування методу бібліотерапії) вчить добру, співчуттю, вдячності і додає надії, що попри важкі часи війни буде Перемога. Також ця методика сприяє створенню (візуалізації) безпечного місця та спирається на важливий принцип безперервності життя.

Таблиця 3

Методика «Місто ліхтарів»: ключові елементи

Аспект	Опис
<i>Мета</i>	Вивільнення емоцій, пошук і набуття ресурсів, робота з тривогою та дезорієнтацією, розвиток емоційного інтелекту, а з ним – емпатії, візуалізація (інсталяція місця, де комфортно).
<i>Клієнти</i>	Діти від 5 років, підлітки. Індивідуальна і групова робота.
<i>Інструменти та матеріали</i>	Кольоровий папір жовтого і помаранчевого кольорів, ножиці, клей, книга «Ліхтарники» Олександри Дорожовець, ватман або крафт-папір, олійна пастель довільних кольорів.
<i>Час роботи</i>	Індивідуальна консультація – до 30 хв, під час роботи в групі – до 90 хв.
<i>Хід проведення</i>	Вступна частина. Читаємо або цитуємо книгу, обговорюємо роль і значення ліхтарів і тих, хто дбає про світло в житті, коли є перешкоди – снігопади, дощі, або вимкнення світла. Знайомство через книгу (питання: Який герой кого нагадує, з ким себе асоціюєте?) – 20 хв. 1 етап. Виготовлення ліхтарів – 20 хв. 2 етап. Спільна робота в групі. На ватмані малюємо вулиці і будинки, називаємо їх, підписуємо – 30 хв. 3 етап. Розташовуємо ліхтарі на ватмані. Обговорення робіт через емоції – 20 хв.
<i>Інструкція</i>	1. Виготовлення ліхтарів. Беремо папір (А4), може бути кольоровий картон, формуємо циліндр, даємо скріпнути. Потім накладаємо зверху ще один папір кольору помаранч (перед тим складаємо папір вдвоє, робимо надрізи всередині для ефекту пишності, тобто, нарізаємо смужки

	<p>шириною 1 см по всій довжині паперу, вгорі (де з'єднуються два кінці листка відступаємо 1 см, до кінця не ріжемо). Розгортаємо листок і отримуємо форму ліхтарика). Клеїмо на готовий циліндр, потім виготовляємо ручку для ліхтарика – вирізаємо окремо смужку і клеїмо зверху на ліхтарик.</p> <p>2. Створення вулиць на ватмані. Це є робота з уявним місцем (вулицею) або реальним: Уявіть вулицю, на якій Ви хочете бути. Хто ще буде там окрім Вас, які там будинки, дерева, магазинчики чи кафе, а можливо там розташована улюблена пекарня, де печуть найсмачніші круасани, булочки і хліб? Зобразіть це олівцями.</p> <p>3. Розташування ліхтарів і підписування малюнків.</p> <p>А тепер розташуйте ліхтарі там, де вони найбільш потрібні.</p> <p>Як після цього виглядає вулиця? Що змінилося? Можливо Ви б допомогли ще комусь зі своїм ліхтариком?</p>
<p><i>Питання на обговорення</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Чи часто Ви переживаєте емоцію страху? ● Що треба робити, коли страшно, у кого можна попросити допомоги? ● Які люди в Україні схожі на героїв книги Ліхтарників? А може такі друзі є й у Вас? ● Які слова допомагають у скрутні і темні часи? ● Кому б ці слова Ви сказали ? ● Кому і як Ви подякували? ● Які люди Вам (тобі) нагадують Ліхтарників? ● Що сподобалося в цій історії, а що ні? ● Які почуття були на кожному етапі: коли слухали історію, майстрували ліхтарі? ● Кому б Ви (ти) подарував, зробив чи позичив ліхтарик?
<p><i>Психологічний коментар</i></p>	<p>Важливо на всіх етапах супроводжувати дитину / підлітка, відслідковувати зовнішні прояви – зміну настрою, появу сліз, стежити за диханням, зміною поведінки тощо.</p> <p>Важливо, що застосування і візуалізація вулиці – це безпечний спосіб для дитини чи підлітка зобразити і уявити місце, де почувається добре. А ліхтарі (від виготовлення до розміщення на ватмані) діагностують рівень ресурсів, або ж активізують їх. Щодо травматичних подій, якщо вони пов'язані з домом, то саме виготовлення ліхтарів і згадка про Ліхтарників (людей, які асоціюють з ними) допомагає впоратися із емоціями, проявити їх. Соціальна підтримка, емоційне самовираження, творчість і візуалізація розвиває резильєнтність у дітей та підлітків. Кольори ліхтарів – жовтий та помаранчевий використовується дітьми для вираження позитивних емоцій, а також потреби в них та ресурсах і підтримці.</p>

На завершення арттерапевтичного заняття пропонуємо вибирати закінчення, яке відповідає традиціям чи культурі, або метод, який вже використовували раніше. Такий «ритуал» створює ефект безперервності та стабільності, що важливо для ситуації дітей ВПО.

Або ж вибрати щось зі списку:

- Разом називати вулиці, які пам'ятають.
- Ставати у коло і братися за руки, даючи одне одному «п'ять».

- У колі повторювати назви вулиць, які сподобалися.
- Кожен має пообіцяти зробити якусь одну приємну річ до наступної зустрічі.

Висновки. Арттерапевтичні підходи у роботі з дітьми внутрішньо переміщених осіб сьогодні мають вагомe значення та розвиток. Вони у поєднанні із доказовими методами роботи з непродуктивними думками, емоціями та реакціями на травмівні події створюють новий вимір психотерапії. Використовуючи книготерапію, малювання, асамбляж, колаж та інші підходи вдається в безпечний спосіб говорити з дітьми про важкі теми. «Амортизуючи» їхні почуття та емоції через колір, героїв українських книг, малюнок та гру вдається подолати психологічний опір у роботі, проговорити про пережите під час війни і встановити «контакт» між досвідом «до» і «після» початку повномасштабного вторгнення; таким чином відновити емоційну, рольову безперервності та безперервність уяви, як це подано на прикладі використання авторської методики «Місто ліхтарів».

У даній роботі використано теоретичні напрацювання про безперервність догляду за катастрофами та травмами. Модель догляду Disaster Continuity of Care (DCC) спирається на три концепції, представлені Омером і Алоном (1994). Дана теорія стверджує, що, оскільки травма руйнує системи, заходи профілактики та догляду повинні забезпечують безперервність систем. Надання безперервності містить у собі збереження соціальної підтримки, копінг-механізми і ролі. Тобто, травма війни порушує соціальну підтримку, механізми подолання та рольові функції; ефективна «реставрація» повертає дітей до попереднього досвіду через соціальні мережі, стилі подолання та рольові функції.

Список використаних джерел

1. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. К.: Золоті ворота, 2016. 198 с.

2. Дорожовець Олександра. Ліхтарники. К.: Наш формат, 2021. URL: <https://nashformat.ua/products/lihtarnyky-709393>
3. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скнар, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар]. К.: Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с.
4. Мрака Н. «Зберегти смарагдові сади». Арттерапія у роботі з екзистенційною кризою у дітей . Простір арт-терапії. Збірник наукових праць. Випуск 1 (31) С. 83-85. URL: <https://www.facebook.com/goldameirmountcarmel/videos/1199792290446738>
5. Jamieson N., Maple M., Ratnarajah D., Usher K. Military moral injury: A concept analysis // International Journal for Mental Health Nursuing. 2020 Dec; Issue 29 (6). P. 1049-1066. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33078522/>
6. Lahad Mooly. Thriving During Stress & Crisis: The Art of Coping & Resilience. Lecture at MASHAV Carmel Training Center. 8 June 2021. URL: <https://www.facebook.com/goldameirmountcarmel/videos/1199792290446738>
7. Omer Haim, Alon Nahman. The continuity principle: A unified approach to disaster and trauma // American Journal of Community Psychology. 1994. Vol. 22. No 2. P. 273-287.
8. *The "BASIC Ph" Model of Coping and Resiliensy [model by Mooly Lahad] // Summary by Brighton Therapy Partnership. URL: <https://brightontherapypartnership.org.uk/resilience-trauma-basic-ph/>*
9. Valentine Pamela, Smith Thomas Edward. Finding Something to Do: The Disaster Continuity Care Model // Brief Treatment and Crisis Intervention. 2002. Vol. 2. Issue 2. P. 183-196.

Угрин Ольга,

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5811-2927>

**КОЛИ БРАКУЄ СЛІВ... АРТТЕРАПІЯ У РОБОТІ З
ПЕРЕЖИВАННЯМ ТРАВМІВНОГО ДОСВІДУ ДІТЕЙ, ЯКІ
ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ**

Анотація. В статті представлено опис випадку роботи з дитиною, яка переживає травмівну подію внаслідок воєнних дій. Окреслено перші етапи роботи з травмівною подією: знайомство, стабілізація емоційного стану та створення безпеки, вивільнення та прояв емоційних переживань, відновлення та наповнення сил.

Ключові слова: воєнні дії, стабілізація, вивільнення емоційних переживань, відновлення сил, трансформація, арттерапія.

Abstract. The article presents a description of a case of working with a child who is experiencing a traumatic event as a result of military operations. The first stages of working with a traumatic event are outlined: familiarization, stabilization of the emotional state and creation of safety, release and manifestation of emotional experiences, restoration and replenishment of strength.

Keywords: military operations, stabilization, release of emotional experiences, restoration of strength, transformation, arttherapy.

Вступ. Повномасштабне вторгнення у лютому 2022 року російською федерацією на теренах України розворушило всі сфери життя нашого народу, порушило особистісну цілісність, повсякденний розпорядок людей, наповнивши їх життя значною невпевненістю та невизначеністю, фізичними та емоційними переживаннями, сумнівами та фоновим перманентним

стресом. Це все відбивається не лише на психічному здоров'ї дорослих, але й дітей.

Один з найбільших внесків у вивчення психологічних травм зробили фахівці із США. Зокрема завдяки великій кількості проведених досліджень встановлено ефективність використання арттерапії [1].

Саме використання різних видів арттерапії допомагає дітям екологічно проявляти свої почуття та усвідомлювати їх, опосередковано через метафору створити безпечний простір для проживання того, що відбулось, надає можливості для відреагування травматичного досвіду.

Теорія травми має ідею, що «травматичний досвід хоче виходу, хоче бути опрацьованим», тому слід створити на сесіях можливість такого опрацювання. Для цього дуже важливо створити безпечний простір, проявляти безумовне прийняття та емпатію.

На допомогу психологу для встановлення контакту з дитиною-клієнтом помічним може бути щось зрозуміле та безпечне для дитини, щось, що належить до її світу. Тому фахівцю варто орієнтуватись в сучасних іграх, іграшках, назвах популярних мультфільмів або мати під руками щось з більш раннього досвіду дитини.

При цьому слід пам'ятати, що переживання травмивної події часто призводить до регресу психіки або до протилежного стану – занадто швидкого неприродного дорослішання. Психіка дитини намагається повернутися у той вік, де було комфортно та безпечно. Або надшвидко намагається освоїти способи поведінки, стратегії дорослого, щоб себе убезпечити від небезпеки [2].

Виклад основного матеріалу. У цій статті представлено лише перші етапи роботи з переживаннями травмивного досвіду дітей, які постраждали внаслідок війни на прикладі конкретного кейсу.

Слід зазначити й те, що психологічні консультації відбувалися в межах центрованого на особистості підходу за Карлом Роджерсом в поєднанні арттерапії. Власне, коли цей підхід поєднується з різними видами арттерапії,

це стає дуже потужним, і водночас м'яким терапевтичним підходом¹. Так, Н. Роджерс була переконана в тому, що творча енергія кожної людини – це сила, яка здатна виявляти нові способи вирішення проблем та нові способи їх вираження. За допомогою своїх творчих сил людина здатна на зміни, просування у своєму розвитку.

В межах роботи Кризової психологічної служби м. Львова всі психологічні консультації відбувалися на волонтерській основі.

Опис кейсу. Дівчинка М. 8 років, переїхала з мамою зі сходу України внаслідок воєнних дій. Проживає на заході України від травня 2022 року. Творча, раніше ходила в художню школу, комунікабельна, контактна. Зі слів мами відомо, що незадовго до їхнього переїзду вона втратила чоловіка, дитина – батька. З донькою мають тісний контакт, «все робить заради доньки». Переживає за доньку, її психоемоційний стан тому привела на консультацію.

Найперше, на етапі знайомства та для кращої адаптації в просторі кабінету проведено так званий «рум-тур» кімнатою, показано всі матеріали, що і де лежить. Серед всього було багато іграшок, які принесли волонтери для дітей.

Власне іграшка виконує важливу роль у стабілізації дітей під час війни, повертає відчуття безпеки. Є помічною, оскільки:

1. постійно є поруч;
2. здатна на будь-які дії разом з дитиною, має на це час;
3. не навантажує когнітивну сферу, постійно мовчазна;
4. витримує більшість емоцій дитини і здатна їх прийняти.

Дитина обирає ту, яка саме в цей момент потрібна за невідомими для дорослого критеріями [4].

¹ Наталі Роджерс є однією із засновниць терапії експресивними мистецтвами, яка спирається на філософію феноменології та на гуманістичні засади психотерапії Карла Роджерса [3].

Тому М. було запропоновано вибрати серед всіх представлених собі ту, яка сподобалася, про яку буде мати бажання потурбуватись за умови, що час від часу вона буде розповідати, як тій іграшці «живеться» в неї вдома, як вона себе почуває. Так, це є ще один спосіб, опосередковано, дізнаватись про психоемоційний стан дитини, спостерігати його динаміку. Вибрала собаку як помічника, того, хто буде захищати (Рис. 1).



Рис. 1. Улюблена іграшка

Про події, втрату батька і про нього самого М. не розповідає. Лише про те, яке її рідне місто гарне, що сумує за бабусею і котиками (вдома їх 7). Улюблена книжка дитини – «36 і 6 котів» Галини Вдовиченко, яку знов починає перечитувати.

Важливо пам'ятати, психолог не запитує про травмівну подію доти, доки в дитини не буде готовності про це розповідати.

Запропоновано різні матеріали та засоби для образотворчої терапії:

- папір різних форматів та кольорів;
- пастель, фарби (гуаш, акварель, акрил);
- кольорові олівці, папір;
- пензлі різних розмірів;
- а також багато іншого – блискітки, стрічки, трубочки тощо.

М. вибрала фарби (гуаш і акрил), папір розміром А-5 (це матеріали, які клієнтка використовує постійно).

Важливо в роботі з особами, які пережили травмівні події встановити контакт, створити доброзичливу атмосферу, сприятливий простір для побудови довіри. З цією метою, арттерапевтка теж малювала.

Першим малюнком М. був з назвою «Любов вселенної» (Рис. 2), схожий на мандалу.



Рис. 2. Любов вселенної

Дуже коротко описує те, що намалювала. Після неї була серія малюнків про радісних єдинорога, жабку та мавпочку. За одну сесію могло бути кілька малюнків. Вона мала потребу багато намалювати. В процесі була зосереджена на малюнках, обговорювати після – не хотіла. На завершення зустрічі робили імпровізовану виставку її робіт.

В процесі роботи для *стабілізації стану* були запропоновані методики «Безпечне місце» та «Дерево» (Рис.3).

Застосовуючи методику «Безпечне місце» (слово «безпечне» було замінено на приємне, затишне) використано наступний алгоритм:

1. Візуалізація – клієнт уявляє своє затишне, спокійне місце. Обов'язково на початку виконання цієї методики наголошуємо, що її можна виконувати з розплющеними чи заплющеними очима. Після візуалізації просимо розповісти про це місце.
2. Малювання – клієнт малює своє безпечне місце з подальшим обговоренням [1].

На Рис. 3. представлено два малюнки, які є результатом візуалізації безпечного місця – річка та море. Клієнтка пригадала приємні спогади про подорожі. Методика викликала приємні емоції і разом з цим сум, що найближчим часом не зможе поїхати на море.

Під час застосування методики «Дерево», дівчина працювала над роботами в двох різних техніках – з використанням ватних паличок і соломинки. Малювала зосереджено, вивільняючи емоції «видуванням фарби» через соломинку. Котик і кактуси були зображені як ресурсні образи.

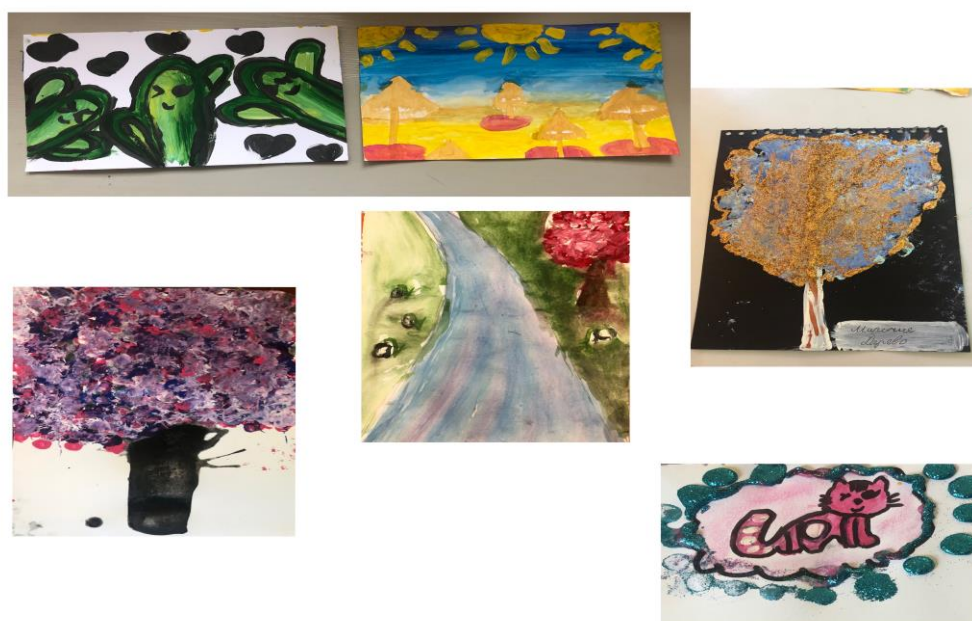


Рис. 3. Різні техніки малюнків (ватними паличками, соломинками)

Наступним етапом було **виявлення і вивільнення емоційних переживань**.

На наступні сесії М. приносила так звані «заготівки», контрольовані зображення (вдома готувалась до занять, малювала олівцем те, що хотіла розмалювати в кабінеті). Була гіпотеза про те, що вдома бракує засобів для малювання, вона не підтвердилась. Можна припустити, що такі малюнки давали їй відчуття контролю, безпеки, визначеності.

Клієнтка повідомила, що цікаво розмалювати тільки з психологом.

Розфарбовування таких малюнків відбувалось швидко, після чого власне відбувалося відреагування, вивільнення тих переживань, які вона

вербально озвучити не могла. Зауважу, що вербально трансливалися лише приємні емоції такі як радість.

Фрагменти цього процесу зображено на рис.4 і 5 (кінцеві роботи).



Рис. 4. Робота з контрольованими зображеннями

Процес вивільнення емоційних переживань відбувався за допомогою «видування» через соломинку фарб. Цей спосіб М. сама захотіла спробувати, зі словами «А що якщо?». Процес тривав більше 30 хвилин, безперервно, спостерігалась втома і водночас азарт. Продовжила до моменту, поки не видихнула із словами «Фух, тепер все...».

Після завершення говорила про полегшення, розслаблення, задоволення спостерігалось задоволення на обличчі.



Рис. 5 Робота з контрольованими зображеннями

Наступна сесія була схожою до попередньої за процесом, проте іншою за результатом і наповненістю. Так, картинки-заготовки були як ресурсні (котики, сердечка тощо), так і з'явилися малюнки – автопортрети (Рис. 6).



Рис. 6. Тематичні малюнки (котики, автопортрети)

В процесі розфарбовування картин клієнтка почала розповідати про те, як в її місті було страшно від вибухів, небезпечно. Як вони з мамою їхали на захід України. Це вперше вона заговорила про травмівну подію.

Дитині сподобалося розмальовувати дівчат на картині. І на питання: «На кого вони тобі так схожі?», вона відповіла, що на неї саму. Описувати їх не хотіла. Проте відзначила, що особливо гарна та, що з зашитим ротом. На запитання: «Як тобі здається, чому в неї зашитий рот?», відповідь була «Бо так». Видається, є дозвіл на прояв позитивних емоцій, а те, що є негативне – слід тримати в собі.

Ця думка підтвердилась на наступній сесії, в процесі психоедукації про різні емоції. Коли ми почали говорити за сум, агресію, злість, М. сказала, що це показувати не можна. Те, що не можна висловити вербально – «висловлювалось» з допомогою фарб (Рис. 7)



Рис. 7. Зображення різноманітних емоцій

На рис. 7 зображено фрагмент сесії з вивільненням емоційних переживань, але вже не за допомогою соломинки, а безпосередньо руками.

Так було зроблено шість картин, одна за одною, безперервно. М. коментувала цей процес, відзначила приємні відчуття. Завершила лише тоді, коли видихнула «Фух...». Після чого спостерігалось полегшення, розслаблення, спокій, усмішка на обличчі.

За обсягом використаних фарб, їх кількості на листках, намальованих малюнках можна припустити наскільки великий обсяг невисловленого проявилось на зовні.

Після попередньої сесії, картинок-заготовок стало менше (одна, дві). Цікавим серед них був портрет дівчини (рис. 8). Клієнтка проявила бажання описати малюнок (дівчина схожа на неї, теж хоче мати такий зовнішній вигляд, використала улюблені кольори, описала її як трішки сумною).



Рис. 8. Портрет дівчини

Вперше згадала про тата (спогад, як разом весело проводили час). Більше нічого, на разі, не розповідає.

Паралельно з нашими сесіями, запропонувала М. вести свій артбук настрою. З цікавістю погодилась, періодично приносить показати. Переважно

там є завдання зі школи, абстракції і нові способи малювання. Один з них представлено на рис. 9.



Рис. 9. Зображення з артбуку спаленими сірниками

Це малюнок намальований спаленими сірниками під час повітряної тривоги коли була виключена електроенергія. Зауважу, малюнок було намальовано під наглядом дорослої особи.

Наступний етап нашої роботи можна окреслити як **відновлення сил, наповнення ресурсів**. Власне, коли клієнтка відреагувала негативні переживання, з'явилося місце для створення нового, творчості та наповнення.

Так, на наступних сесіях малюнків заготовок вже не було. Дитина малює щось на початку сесії, до прикладу квіти чи тематично щось до свят, пори року, після чого «хоче не малювати, а творити». Для цього процесу пензлики відкидає, бере всі підручні засоби, які є (Рис.10).

Такими нетиповими засобами малювання є:

1. Лінійка.
2. Нитка.
3. Паличка для вух.
4. Зубна щітка.
5. Пальці рук.



Рис. 10. Створення зображень з нетиповими засобами малювання (лінійка, зубна щітка, нитка, вушна паличка, пальці рук)

Як варіант прояву творчості клієнтка придумала гру «Відгадування кольору на дотик» із закритими очима. Після чого малює ними інтуїтивний малюнок (рис. 11).

До слова, вона їх розрізняє на дотик. «Щоб розрізнити кольори їх треба відчутти» – відповідає М. Ця гра приносить їй повне задоволення і радість. З цікавістю потім чекає результат.

Відсутність контрольованих малюнків і ці завдання, їх варіативність можуть свідчити про довірливі стосунки, відчуття безпеки, сприятливого простору для експериментів, прояву своїх емоцій.

Також про це може свідчити й нова ідея, яку клієнтка запропонувала на останній сесії, щоб «побешкетувати». Суть ідеї така: кожна з нас малює свій малюнок певний проміжок часу (3-5 хв.), далі ми обмінюємось малюнками і домальовуємо так, як хочемо і т.д. Цей процес тривав більш 30 хвилин.



Рис. 11. Гра «Відгадування кольору»

Такі трансформаційні малюнки можуть свідчити про вияв творчості, пізнання й пошук нового, «відпускання» контролю, готовність до змін, інтеграцію різних переживань, довіру. Разом з цим, ще і відреагування того, що не може вербалізувати, але може «побешкетувати» на папері до прикладу.

Процес роботи ще триває.

Висновки. Першими етапами роботи з наслідками травмівної події є: знайомство, стабілізації та створення безпеки, вивільнення та проявлення емоційних переживань, відновлення та наповнення сил. Представлений випадок роботи з дитиною, яка переживає травмівну подію внаслідок воєнних дій, доводить дієвість арттерапії та правильність вибору такої стратегії в роботі з травмою. Робота ще триває, але можна наголошувати на певній ефективності – стан дитини значно покращився.

Список використаних джерел

1. Волошин В. Арттерапія і психологічна травма. Простір арттерапії. Збірник наукових праць. Вип. 2(26). 2019. С. 32 - 40.

2. Віткалова В. Досвід арттерапевтичної роботи з дітьми на деокупованих територіях Київської області в проєкті «Психологи на війні». Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (31 березня-2 квітня 2023 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ, 2023. С. 5-8.

3. Bringing the Person Centred Approach to the Therapeutic use of Creative Arts. URL: <https://www.apcca.org.uk/our-approach>

4. Назаревич В. М'яка іграшка формує почуття безпеки. URL: <https://nazarevich-art.com/sovety-psihologa/m-yaka-igrashka-formuye-pochuttya-bezpeki/>

Луценко Олена,

практичний психолог-методист вищої кваліфікаційної категорії.

Методист методичного відділу Комунального комплексного позашкільного навчального закладу «Київський міський будинок учителя»,
практичний психолог спеціалізованої школи №114 з поглибленим
вивченням англійської мови м. Києва

член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація», керівник
відокремленого підрозділу ВГО «Арт-терапевтична асоціація» в м. Києві.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9685-198X>

МОЖЛИВОСТІ АРТТЕРАПІЇ В СУПРОВОДІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: ЗАСТОСУВАННЯ ОБРАЗУ РУКИ.

Анотація. Окреслено ситуацію щодо травматичних випробувань, які спричиняє війна в житті людини. Зазначено, що рівень психофізіологічного та емоційного розвитку дітей молодшого шкільного та підліткового віку не дозволяє їм впоратися з труднощами війни без супроводу дорослого, на якого покладаються важливі функції збереження життя, здоров'я і забезпечення подальшого розвитку дитини. Наголошено, що арттерапія має низку засобів

самодопомоги, що підтвердили свою ефективність в мирний час. Зазначена необхідність відповідального підбору фахівцем різноманітних символів, образів та метафор, що не спричинятимуть додаткового травмівного впливу на психіку людини в умовах війни. Обґрунтовано пропозицію застосування в психологічному супроводі під час війни образу руки для створення на його основі різноманітних творчих вправ з метою повернення відчуття контролю та віри у власні сили. Описані особливості ситуації, коли рука одночасно є знаряддям та «предметом» праці. Зазначені основні завдання психологічного супроводу для зменшення травмівного впливу війни. Запропоновано добірку вправ з елементами арттерапії, які можуть бути рекомендовані для самодопомоги дорослим та психологічної підтримки дітей в індивідуальній та груповій формі. Зауважено, що виконання арттерапевтичних вправ без професійного супроводу фахівця є безпечним виключно за умови чіткого дотримання відповідної початкової інструкції.

Ключові слова: арттерапія, війна, самодопомога, психологічний супровід, розвиток, образ руки, емоції, відчуття контролю, самооцінка, відновлення ресурсів, соціальна взаємодія.

Abstract. The situation regarding the traumatic trials caused by war in a person's life is outlined. It is noted that the level of psychophysiological and emotional development of children of primary school and teenage age does not allow them to cope with the difficulties of war without the accompaniment of an adult, who is entrusted with the important functions of preserving the life, health and ensuring the further development of the child. It is emphasized that art therapy has a number of self-help tools that have proven their effectiveness in peacetime. The need for a responsible selection by a specialist of various symbols, images and metaphors, which will not cause additional traumatic impact on the human psyche in war conditions, is indicated. The proposal to use the image of the hand in psychological support during the war to create a variety of creative exercises based on it in order to restore a sense of control and faith in one's own strength is substantiated. The features of the situation when the hand is both a tool and an

"object" of work are described. The main tasks of psychological support to reduce the traumatic impact of war are specified. A selection of exercises with elements of art therapy that can be recommended for self-help for adults and psychological support for children in individual and group form is offered. It is noted that performing art therapy exercises without the professional support of a specialist is safe only if the relevant initial instructions are clearly followed.

Key words: art therapy, war, self-help, psychological support, development, image of the hand, emotions, sense of control, self-esteem, restoration of resources, social interaction.

Вступ. Війна є найтяжчим травматичним випробуванням для кожного, до кого вона торкається. Звичний спосіб життя руйнується повністю або частково. Навіть при найлегшому варіанті перебігу подій людина втрачає відчуття контролю над власним життям, оскільки обсяг глобальних суспільних трансформацій під час війни значно переважає можливості щодо впливу на них з боку однієї окремої людини. Основні функції психіки (відображення, регуляція і комунікація) здійснюються в екстремальних умовах, що стає причиною надмірного перевантаження та виснаження нервової системи.

Найбільш вразливими в умовах війни є діти молодшого шкільного та підліткового віку. Рівень психофізіологічного та емоційного розвитку не дозволяє їм впоратися з усіма труднощами війни самотійно. Роль дорослого в житті дитини зростає та набуває особливого збережувального сенсу – потрібно зберегти не тільки життя та здоров'я дитини, але й можливість її зростання та подальшого гармонійного розвитку.

Для виживання та ефективної діяльності у виснажливих умовах війни кожна людина потребує допомоги – як у вирішенні проблем із захистом і життєзабезпеченням, так і у переживанні різних емоцій, що з цим пов'язані. Зрозуміло, що професійна допомога психолога є найкращим варіантом, але не завжди фахівець може бути поруч. Тому, дорослій людині важливо знати

прості техніки самопомоги, які вона зможе успішно використовувати для психологічної підтримки себе та власної дитини.

Арттерапія як система психологічної допомоги, що заснована на творчості, має в своєму арсеналі величезну кількість технік, методик та вправ, частина з яких допомагає людині впоратися з власними емоціями та переживаннями в безпечній формі самостійно.

Метою нашої діяльності було складання добірки вправ з елементами арттерапії, які можуть бути рекомендовані для самопомоги дорослим та психологічної підтримки дітей в умовах війни без професійного супроводу психолога за умови дотримання відповідної інструкції.

Виклад основного матеріалу. Відповідно до Етичного кодексу [7] психолог несе відповідальність за надійність використовуваних методів. Якщо в мирний час арттерапевти мали можливість використовувати в роботі різноманітні символи, образи та метафори, то у воєнний час потрібно добирати такі варіанти, що не спричинятимуть додаткового травмівного впливу на психіку людини.

Рука людини – унікальний орган-інструмент, який дозволяє виконувати різноманітні дії декількома способами з предметами та об'єктами різного розміру і фактури. Рівень розвитку функціональності руки є показником загального фізичного і психічного розвитку. Рука – важливий елемент невербального спілкування, засіб вираження почуттів, знак дії та причетності до спільноти [8].

Рука є добре дослідженим та зрозумілим символом [2]. В культурі та релігіях народів світу зустрічаються різні значення цього образу: уособлення захисту, сили і вірності; вираження довіри, дружелюбності, відданості і покровительства; символ влади, контролю, управління і керівництва; уособлення безпеки і правильного шляху [6, с. 705-707].

В різних мовах існують вислови «тримати себе в руках», «взяти себе в руки», «вести за руку», «бути поруч», «поручитися за когось», «заручитися підтримкою» тощо.

Враховуючи фізичне та метафоричне значення руки в житті людини, а також відносну безпечність і зрозумілість символу, ми пропонуємо, з метою повернення відчуття контролю та віри в свої сили, в психологічному супроводі під час війни використовувати образ руки, створюючи на його основі різноманітні творчі вправи.

Для отримання образу руки необхідно обвести її за контуром. При таких умовах складається унікальна ситуація, коли рука одночасно є знаряддям та «предметом» праці.

Обведення руки за контуром:

- завжди незручно – для виконання завдання треба оцінити ситуацію, поміркувати та прилаштуватися, що сприяє розвитку мислення та механізмів адаптації;

- завжди не ідеально – рука, як і все тіло людини, вкрита м'якою шкірою, з першої спроби отримати її чіткий контур майже неможливо – це є гарною профілактикою перфекціонізму та формує здатність приймати неконтрольовану ситуацію;

- рука завжди в доступі, що дає можливість неодноразово повторювати спроби та підвищувати рівень майстерності.

Основні завдання психологічного супроводу для зменшення травмивного впливу війни:

- відновити відчуття безпеки та контролю в окремих сферах життя;
- формувати відчуття кордонів власного тіла;
- сприяти безпечному вивільненню емоцій;
- формувати та підтримувати адекватну самооцінку;
- мотивувати до творчої та перетворювальної діяльності;
- спонукати до пошуку нових можливостей для відновлення ресурсів;
- встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки та взаємодію.

Варіанти вправ з образом руки

«Мандала захисту» (авторська методика) [1]. Війна спричинила суттєві зміни у розумінні та відчутті Світу. До війни для кожного з нас Світ

був неосяжним і безмежним. Величезний простір, яким ми мріяли мандрувати. Численна кількість визначних пам'яток, які ми прагнули побачити на власні очі. І неймовірна безліч наших мрій, планів і можливостей у цьому Світі. Під час війни наш власний Світ звужився до маленького, але дуже міцного і потужного простору: нашого власного тіла. Того самого, в якому продовжує б'юти життя. Того самого, яке треба убезпечити і зберегти для подальшої реалізації наших мрій, планів і можливостей у цьому Світі.

Матеріали: аркуш паперу, кольорові засоби для малювання, які легко контролювати (воскова крейда, масляна пастель, олівці, фломастери, кольорові ручки).

Інструкція:

- прийміть зручне положення у просторі з нерухомою опорою;
- відновіть рівномірне дихання.

Якщо є можливість, виконуйте вправу стоячи на підлозі, щоб краще відчувати простір через тіло.

1. Сконцентруйте увагу на власному тілі. Оцініть, скільки місця воно зараз займає у просторі. Намалюйте в центрі аркуша коло відповідного розміру.

2. Повільно підніміть руки вгору, потягніться. Розведіть руки в сторони, розправте плечі. Тримайте руки в сторони, підніміть кисті так, наче ви долонями впираєтесь у невидиму опору. Зробіть декілька поворотів праворуч-ліворуч. Тримайте увагу на долонях, які окреслюють коло. Намалюйте друге коло вашого захисту.

3. Оцініть розміри приміщення, в якому ви перебуваєте. Намалюйте квадрат такого розміру, щоб він захищав обидва ваші внутрішні кола.

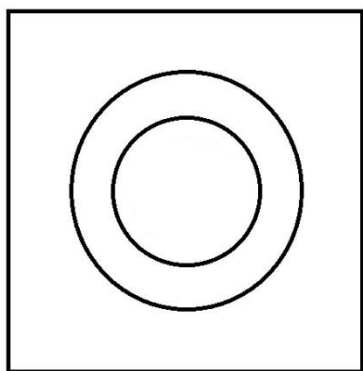
4. Тепер ви маєте власну мандалу-щит (Рис. 1). Розфарбуйте її. Додайте різні елементи (фігури, візерунки тощо), які на вашу думку можуть надати вам відчуття захисту.

5. Пам'ятайте про найвідоміші загальнолюдські символи.

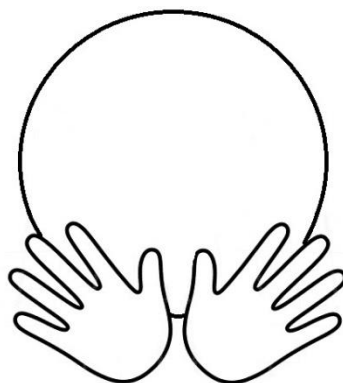
Коло – ідеальна форма, яка при найменшій площі має найбільший внутрішній об'єм, внутрішній зміст [3, с. 159; 5, с. 166]. Абсолютна симетрія кола – ознака абсолютного балансу. Саме коло є концентрацією основної суті.

Квадрат – найбільш стабільна фігура. В структурі – Хрест. Чотири стихії. Чотири пори року. Чотири сторони Світу [4, с. 37; 5, с. 165].

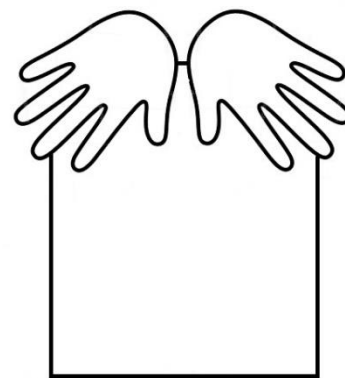
6. Важливо зберегти себе та все, що на відстані руки кожного з нас. Нас багато, якщо ми простягнемо руки та з'єднаємо наші особисті захисні щити, ми зможемо створити потужний спільний захист. Під час роботи з групою варто запропонувати індивідуальні малюнки мандал з'єднати в своєрідну ковдру з клаптиків. Сам процес складання сприятиме налагодженню певної взаємодії між учасниками.



мал. 1



мал. 2



мал. 3

Рис.1. Варіанти роботи з колом та квадратом

«Чарівна кулька» (авторська методика) [1]. Навіть в найстрашніші часи психіка людини має спиратися на дещо індивідуально-цінне, що дозволяє утримувати відносно стабільний психоемоційний стан та надає ресурс для продовження життєдіяльності в часи невизначеності.

Вправа дає уявлення про ту частинку внутрішнього світу людини, яка є значущою на момент «тут і тепер». Враховуючи особливості індивідуального розвитку та емоційний стан на момент взаємодії, може застосовуватися в роботі з дітьми молодшого шкільного віку (від 6 років), але обов'язково в умовах фізичної безпеки.

Матеріали: аркуш паперу А4/А3, засоби для малювання, які легко контролювати (воскова крейда, олівці, фломастери, кольорові ручки).

Інструкція:

I. Підготовка – спільна з дорослим робота має викликати у дитини відчуття підтримки. Допоможіть дитині скласти разом кисті обох рук так, наче вони тримають кульку. Допоможіть обвести обидві кисті. Разом намалюйте коло/півколо, яке спирається на руки (*мал. 2*).

II. Запропонуйте дитині самостійно намалювати чарівний світ, який існує в цій кульці.

- Спостерігайте за процесом. Не втручайтеся!
- Фіксуйте словесні коментарі, що супроводжують малювання.
- Після завершення попросіть дитину описати малюнок.
- Поважайте та бережіть межі дитячої довіри. Контролюйте себе та не закидайте дитину запитаннями під час малювання.
- Підтримуйте стабільність емоційного стану дитини.

В результаті роботи ви отримаєте дуже цінний матеріал, який розкриває особливості внутрішнього світу, актуальні переживання та інтереси дитини.

«Хатинка для друга» (авторська методика) [1]. Кожен творчий продукт є проекцією внутрішнього світу людини [5, с. 215; 9]. Створюючи будинок для третьої особи, дитина відобразить актуальну ситуацію власного життя. Можна застосовувати в роботі з дітьми дошкільного віку (від 4 років).

Матеріали: аркуш паперу А4/А3, засоби для малювання на вибір (воскова крейда, олівці, фломастери, гуаш, пензлі).

Інструкція:

I. Підготовка – допоможіть дитині скласти разом кисті обох рук так, наче вони утворюють дах будиночка. Допоможіть обвести обидві кисті. Разом намалюйте прямокутник, який «ховається» під дахом-руками (*мал. 3*).

II. Запропонуйте дитині самостійно намалювати будиночок для улюбленої іграшки, тварини або героя казки.

- Фіксуйте словесні коментарі, що супроводжують малювання.
- В процесі роботи намагайтеся відслідковувати, що саме зображує дитина. В ідеалі мають бути зображені об'єкти та предмети, які забезпечують життєдіяльність головного героя: місце для сну та відпочинку, продукти харчування (реальні або метафоричні), атрибути улюбленої діяльності (іграшки, книги тощо). Присутність на малюнку друзів головного героя є доброю ознакою, що вказує на потребу автора у взаємодії з іншими.
- Якщо дитина самостійно не зобразила об'єкти та предмети життєдіяльності, варто їй запропонувати доповнити ними малюнок.
- Після завершення попросіть дитину описати малюнок.

«Мої емоції». Найбільшою перевагою арттерапії є можливість виразити емоцію в творчій формі без слів [5, с. 40; 9]. Але іноді емоційний стан буває настільки важким, що людина навіть не може оформити його в конкретний образ. Тоді дуже дієвим способом зниження емоційної напруги є зафарбовування аркушів паперу різними кольорами. В умовах війни, щоб не захлинутися у власних важких емоціях, людині бажано виявляти їх такими порціями, що дозволять зберегти над ними контроль. Саме тому, при відсутності професійного супроводу фахівця, ми пропонуємо зафарбовувати не цілий аркуш паперу, а контурне зображення руки на ньому.

Матеріали: 7-10 аркушів паперу А4, засоби для малювання на вибір (воскова крейда, масляна пастель, олівці, гуаш, пензлі).

Інструкція:

1. Розташуйте власну руку (кисть) в центрі аркуша та обведіть її за контуром.
2. Зафарбуйте контурне зображення руки таким кольором, який в даний момент найбільше відповідає Вашому емоційному стану.
3. Намагайтеся не виходити за межі малюнку.

4. За бажанням візьміть наступний аркуш, обведіть руку та заповніть її контурне зображення кольором. Кольори можна змінювати та комбінувати.

5. За необхідністю зафарбуйте таку кількість контурних зображень руки, якої Ви потребуєте для досягнення суб'єктивного відчуття полегшення, емоційної розрядки.

Розкриття кисті спонукатиме до розслаблення. Обведення руки за контуром сприятиме концентрації уваги. Взаємодія з кольором допоможе висловити емоції.

«Самооцінка та розвиток». Можна застосовувати в роботі з дітьми молодшого шкільного віку (від 8 років).

Матеріали: 2 аркуші паперу А4, кольорові засоби для малювання, які легко контролювати (воскова крейда, олівці, фломастери, ручки).

Інструкція:

1. Обведіть за контуром кожну свою руку на окремому аркуші паперу.
2. На кожному пальці лівої руки напишіть те, що Ви вмієте й можете робити під час війни – всього 5 вмінь.

3. На кожному пальці правої руки напишіть те, чому Ви хочете навчитися під час війни (найближчим часом) – всього 5 вмінь.

4. Перегляньте уважно обидва малюнки з підписами. В одній руці Ваша сила, яка прямо зараз дозволяє рухатись вперед. В іншій руці – Ваш потенціал для подальшого розвитку.

Під час війни важливо продовжувати жити, діяти, навчатися новому. Планування діяльності та цілепокладання сприятимуть формуванню почуття впевненості у майбутньому [9, с. 30-33].

«Розвантаження для перезавантаження». Життєдіяльність в умовах воєнного стану є насправді виснажливою. Щоб витримати цей специфічний марафон невизначеності, необхідно постійно й цілеспрямовано відновлювати фізичні та психоемоційні ресурси.

Для людини як частини живої природи найкращим джерелом відновлення є саме ця жива природа. Особливе значення це має для дітей,

оскільки у взаємодії з природними об'єктами відбувається їх гармонійний розвиток. Використання різноманітних природних матеріалів сприяє розширенню сенсорного досвіду дитини, а заняття в природних умовах, крім загального оздоровчого впливу на організм, допомагають сформувати реалістичне сприйняття навколишнього світу.

За умови безпеки для життя і здоров'я дітей в умовах війни також бажано використовувати природні матеріали. Наприклад, створювати тематичні інсталяції та аплікації з листя, гілочок, камінців, шишок тощо. Також, по можливості, гратися з водою, піском, глиною, будувати халабуди з великих гілок та натуральної тканини. Всі ці активності здійснюються за рахунок роботи різних м'язів тіла, але рука має провідну роль.

В умовах обмеженого доступу до живої природи під час війни взаємодію людини з природою можна змоделювати через творчість.

Найпростіший алгоритм дій:

- створювати контурні зображення руки відповідно до заданого безпечного образу, спираючись на приклади живої природи (дерево, сонце, квітка, пташка, медуза, метелик тощо),
- розфарбовувати отриманий образ в межах контуру та створювати навколишній світ для цього головного героя,
- при проведенні групових занять обов'язково складати спільну композицію з акцентом на підтримку, взаємодопомогу, об'єднання зусиль та спільний результат.

«Взаємодія». Соціальна взаємодія в умовах війни набуває особливого значення – спільна мета дозволяє відчувати приналежність до спільноти, що в свою чергу створює простір для самореалізації, а розподіл повноважень та координація дій між учасниками сприяють дбайливому використанню особистих ресурсів на шляху до мети [10].

Спільна творча діяльність, крім того, що сприяє швидкому встановленню контактів та розвитку взаємодії між її учасниками [5, с. 234], дозволяє висловити і пережити сильні емоції в безпечних умовах.

Організувати спільні творчі заняття можна:

- самотійно в родині, залучаючи до неї родичів та друзів,
- в окремих групах для дітей,
- в спільних групах для дітей і дорослих.

Основна ідея групових творчих зустрічей – створення спільної творчої роботи, що складатиметься з індивідуальних внесків всіх учасників.

I. Індивідуальна творчість з подальшим поєднанням у групову композицію на спільному полі:

- на окремих аркушах створити контурні зображення руки кожного учасника групи відповідно до заданого безпечного образу,
- творчо оформити отримані образи та вирізати по контуру,
- разом з іншими скласти спільну композицію, де буде представлена творча частинка кожного учасника.

II. Груповий малюнок – виконання творчої роботи на спільному полі всіма учасниками одночасно. Такий варіант сприяє сильнішому прояву емоцій, оскільки передбачає більш контактну взаємодію, черговість та узгодженість дій.

Найпростішим прикладом такої творчої роботи є створення спільної тематичної композиції з відбитків долоней учасників.

Висновки. Війна є складною травмуючою подією для окремої людини та суспільства в цілому. Потреба підтримувати життєдіяльність в умовах небезпеки та тривалої невизначеності стає причиною фізичного та психоемоційного виснаження. Молодші школярі та підлітки найбільше потребують допомоги і підтримки з боку дорослого.

Арттерапія пропонує різноманітні творчі вправи для самопомоги дорослим та психологічного супроводу дітей. Однак, треба дбайливо обирати символи, образи та метафори для творчості, щоб уникнути додаткового травмуючого впливу на психіку.

Рука людини є зрозумілим та відносно безпечним символом, який можна використовувати для складання творчих вправ з метою психологічної

підтримки та самодопомоги. Результатом таких вправ є творчий продукт на основі контурного зображення руки самого автора.

Для зменшення травмивного впливу війни необхідно добирати творчі завдання та арттерапевтичні вправи, що сприятимуть відновленню відчуття безпеки та контролю, прояву емоції у безпечній формі, підтримці адекватної самооцінки та розвитку, пошуку можливостей відновлення ресурсів, побудові та підтримці соціальної взаємодії.

При виконанні арттерапевтичних вправ без професійного супроводу фахівця потрібно обов'язково чітко дотримуватись початкової інструкції.

Список використаних джерел

1. Арттерапія дітей у часи війни: методичний посібник. Київ: ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2023.

2. Бородулькина Т. Метафора руки как проективный материал в работе психолога / Т. Бородулькина // eVNUIR / Наукові видання Волинського національного університету ім. Лесі Українки / East European Journal of Psycholinguistics, 2017, Volume 4, Number 1 - URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/13136>

3. Геометрія : підруч. для 7 кл. закладів заг.серед.освіти / А. Г. Мерзляк, В. Б. Полонський, М. С. Якір. - 2-е вид., переробл. - Х. : Гімназія, 2020. 240 с. : іл.

4. Геометрія : підруч. для 8 кл. закладів заг.серед.освіти / А. Г. Мерзляк, В. Б. Полонський, М. С. Якір. - 2-е вид., переробл. - Х. : Гімназія, 2021. 208 с. : іл.

5. Енциклопедичний словник з арт-терапії / за ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. К. : Золоті ворота, 2017. 312 с.

6. Енциклопедичний словник символів культури України / за заг. ред. В. П. Коцура, О. І. Потапенка, В. В. Куйбіди. 5-е вид. Корсунь-Шевченківський: ФОП Гавришенко В.М., 2015. 912 с. URL:

https://shron1.chtyvo.org.ua/Kotsur_Viktor/Entsyklopedychnyi_slovnyk_symboliv_kultury_Ukrainy.pdf

7. Етичний кодекс психолога - URL: <https://druzhiba.osv.org.ua/etichnij-koдекs-psihologa-11-28-42-27-03-2019/>

8. Коваленко А. Б., Корнєв М. Н. Соціальна психологія: Підручник. Київ, 2006. 400 с.

9. Психологія діяльності та навчальний менеджмент: Навч. посіб. / М. В. Артюшина, Л. М. Журавська, Л. А. Колесніченко та ін.; за заг. ред. М. В. Артюшиної. - К.: КНЕУ, 2008. 336 с.

10. Туриніна О.Л. Психологія творчості: навч. посіб. К. : МАУП, 2007. 160 с.

Крукеницька Ольга,

психолог, арттерапевт,

членкиня ГС «Національна психологічна асоціація», м. Львів

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-9422-0145>

ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК У РОБОТІ З РЕСУРСНИМИ СТАНАМИ У ДІТЕЙ З ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ УКРАЇНИ

Анотація. Стаття містить низку арттерапевтичних технік, які були використані у роботі з дітьми з окупованих територій України, з метою активізації психоемоційних станів та пошуку ресурсів.

Наведено результати застосування технік В. Назаревич («Малюнок мого настрою», «Рюкзак щастя», «Портал у майбутнє», «Равлик без стресу», а також технік «Моє безпечне місце», «Моя улюблена іграшка», «Подорож у країну мрій», «Я-супергерой» у роботі з дітьми 8-річного віку.

Ключові слова: війна, арттерапія, жертви війни, діти, емоції, ресурс, безпека.

Absract. The article contains a number of art therapy techniques that were used in working with children from the occupied territories in order to activate psycho-emotional states and find resources. T

he results of the application of V. Nazarevich's techniques ("Picture of my mood", "Backpack of happiness", "Portal to the future", "Snail without stress", as well as the technique "My safe place", "My favorite toy", "Journey to the land of dreams" are given) ", "I am a superhero" in working with 8-year-old children.

Key words: war, art therapy, war victims, children, emotions, resource, safety.

Вступ. Арттерапевтичні заняття є дуже актуальними для дітей, а особливо для тих, які стали жертвами війни в Україні та були вимушені переїжджати. З 2014 року в Україні триває війна, яка має серйозний негативний вплив на життя дітей та їхню психічну стабільність і стійкість. Багато з них були свідками насильства та терору, втратили своїх близьких, свій дім та звичну рутину. Арттерапія може допомогти таким дітям відновити психологічну стійкість та знайти внутрішні ресурси для подальшого життя. Цей метод дозволяє дітям відчувати свої емоції та почуття, які вони ще не вміють виразити словами. Через творчість та мистецьке самовираження діти можуть побудувати позитивну самооцінку та знайти нову форму вираження своїх почуттів.

Отже, арттерапія виступає одним із найбезпечніших способів опрацювання дитиною власних внутрішніх переживань і способом комунікації через символи та кольори.

Виклад основного матеріалу. Метою арттерапевтичних занять для дітей, які постраждали від війни в Україні, було покращення психоемоційного благополуччя дітей, яке сприяє формуванню позитивного сприйняття світу.

На заняттях діти пробували виражати свої емоції без слів, а через мистецькі матеріали. Це допомагало їм знайти свій спосіб проявляти свої страхи, переживання, тривогу, гнів, сум, надію та сподівання через малюнки,

скульптурки, колажі. Завдяки цим заняттям дітям було простіше впоратись з наслідками свого травмівного досвіду.

Ми створювали безпечне середовище, де вони виражали свої переживання і допомагали їм знайти інший ракурс сприйняття ситуацій. Це сприяло відновленню самооцінки, впевненості, розвитку нових стратегій для подолання емоційних переживань.

На цих заняттях дітям вдалось покращити свої соціальні навички, оскільки робота в групі сприяє покращення комунікативної поведінки через співпрацю, спілкування, сприйняття інших, взаємодію один з одним, побудову стосунків, розвиток спільного розуміння, а також відчуття підтримки один одного і усвідомлення, що в інших дітей є теж такі самі переживання, як і в них.

Ми провели серію арттерапевтичних занять, на яких використовували різні форми та методи арттерапії. Серед учасників були діти віком 8 років, які переїхали з окупованих територій і перебувають на території України.

Для роботи з ресурсними станами використано наступні методики та вправи: «Малюнок мого настрою» (В.Назаревич), «Рюкзак щастя» (В.Назаревич), «Моє безпечне місце», «Моя улюблена іграшка», «Портал у майбутнє» (В.Назаревич), «Равлик без стресу» (В.Назаревич), «Торт приємних спогадів», «Моя власна мандрівка», «Подорож у країну мрій», «Я-супергерой», техніку дудлінгу і зентанглу та інші [2;3].

Арттерапевтичні заняття були орієнтовані на пошук ресурсу дітей, а також на виявлення внутрішніх сил та потенціалу, які могли б допомогти їм у важких ситуаціях. Коли діти знаходяться в процесі творчості і рефлексії, вони можуть знайти внутрішні ресурси, які стимулюють їх психологічне здоров'я та зростання.

Заняття були побудовані за наступною схемою:

1. Побудова взаємодії, співпраці.

На цьому етапі ми створювали з дітьми безпечні і довірливі стосунки, щоб їм було комфортно і безпечно, будували відкритий діалог, в якому дітям

давалась можливість висловлювати свої очікування від занять, бажання, потреби. Діти говорили про свої переживання, страхи і сподівання. Найчастіше вони висловлювали бажання повернутись додому, говорили про мир і про цінність сім'ї для них.

Тут ми використовували методики: «Малюнок мого настрою» (В.Назаревич), «Рюкзак щастя» (В.Назаревич), «Моє безпечне місце» (Рис.1, 2, 3, 4).



Рис.1. Дитячий малюнок «Малюнок мого настрою» (Вік дитини-8 р.)

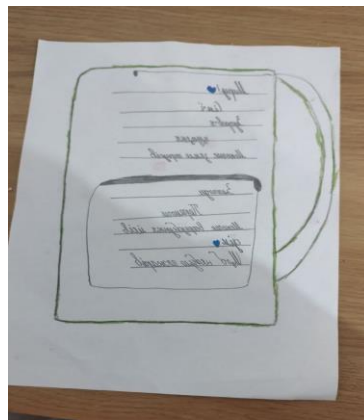


Рис.2. Дитячий малюнок «Рюкзак щастя» (Вік дитини-8 р.)



Рис.3. Дитячий малюнок «Моє безпечне місце» (Вік дитини-8 р.)



Рис.4. Дитячий малюнок «Моє безпечне місце» (Вік дитини-8 р.)

Можна зазначити, що майже кожен малюнок містить символ веселки, що підкреслює потребу та бажання радості життя і намагання дітей через такий символ повернутися у місце, де радісно та безтурботно і переживати виключно позитивні емоції. Також на цих малюнках присутні такі символи, що пов'язані із відчуття безпеки та радості, як члени сім'ї, будинок тощо.

2. На другому етапі відбувалася **активізація творчого потенціалу** дітей. Дітям пропонували вибрати різні матеріали для творчості, а саме фарби, олівці, фломастери, кольоровий папір та інші. Діти мали можливість вільно вибирати матеріали для виконання завдання не обмежуючи себе, що сприяло розвитку їх творчих здібностей і давало можливість вільно самовиражатись.

3. Третій етап – це **рефлексія та виявлення ресурсів**. Були ініційовані обговорення емоцій, переживань, які виникали під час арттерапевтичних занять. Дітям задавали питання, спрямовані на пошук їх внутрішніх ресурсів – сміливість, впевненість у собі, здібності, інтереси. Методики, які ми використовували: «Моє дерево», «Моє самопочуття», «Я у вигляді квітки» (Рис. 5, 6, 7).



Рис.5. Дитячий малюнок «Моє дерево» (Вік дитини-8 р.)



Рис. 6. Дитячий малюнок «Моє самопочуття» (Вік дитини-8 р.)



Рис.7. Дитячі малюнки «Я у вигляді квітки» (Вік дітей- -8 р.)

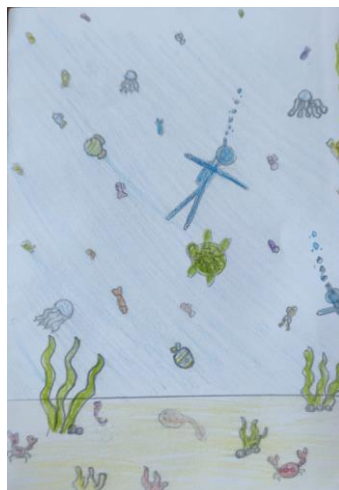


Рис.10. Дитячий малюнок «Моя власна мандрівка» (Вік дітей-8 р.)

За результатами аналізу отриманих малюнків було зроблено висновки, що сильними сторонами та унікальністю діти вважають вміння радіти життю, любити, мріяти, бачити прекрасне, віру в себе.

5. На п'ятому етапі у нас відбувалось **планування відновлення та підсилення ресурсів**. Діти створювали власний план чи стратегію, яким чином вони можуть використовувати свої ресурси, щоб подолати стресові ситуації, які трапляються на їх життєвому шляху. Крім того, ми сприяли розумінню дитиною цілей і способів використання власних ресурсів, які діти проявили на занятті. Діти створювали символічні образи, які відображали їх плани і сильні сторони. Ми використовували наступні методики: «Я-супер герой», «Портал у майбутнє» тощо (Рис.11, 12).

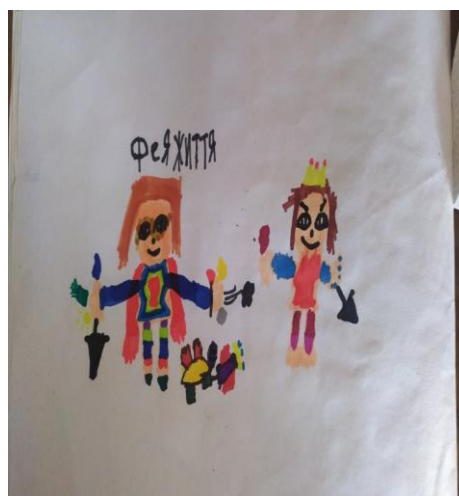


Рис.11. Дитячі малюнки «Я-супер-герой» (Вік дітей-8 р.)



Рис.12. Дитячі малюнки «Портал у майбутнє» (Вік дітей-8 р.)

На завершальному етапі ми резюмували та акцентували дітям увагу на **досягненнях** дитини. Діти висловлювали свої емоції щодо занять і власних здобутків. Крім того, ми розмовляли про подальший розвиток, використовуючи свої ресурси у повсякденному житті.

Тут ми використовували методики «Чарівне дзеркало», «Торт моїх спогадів», «Я і мої емоції» (Рис.13, 14, 15).



Рис.13. Дитячі малюнки «Я і мої емоції» (Вік дітей-8 р.)

Малюнки на задану тематику свідчать про наявність емоцій різної модальності: від горя, смутку, печалі до любові та задоволення .

У випадку із малюнками супергерої кожна дитина зуміла віднайти у собі внутрішній потенціал і ресурси, які підкреслюють її суперсилу, що вказують на наявність внутрішнього потенціалу дитини у протистоянні негативним ситуаціям.



Рис.14. Дитячий малюнок «Торт моїх спогадів» (Вік 8 р.)

Отже, проведення циклу арттерапевтичних занять з дітьми, які постраждали від війни є дуже цінним у підтримці їх психологічного відновлення. Ці заняття спрямовані на пошук внутрішніх ресурсів та розвиток самовираження й самоствердження, щоб впоратись з травмівними наслідками війни. Через розмови і малюнки, історії і казки діти могли проявляти свої сильні сторони, таланти, здібності, що сприяло пошуку їх внутрішніх ресурсів. Діти вчилися планувати свої дії, використовуючи свої ресурси для подолання труднощів у житті. За допомогою цих занять діти мали можливість побачити себе як цілісну особистість, яка має свою групу підтримки і яка здатна впоратись з труднощами.

Висновки. Арттерапевтичні заняття допомогли дітям покращити міжособистісну комунікацію з іншими. Їм було легко ділитись своїми переживаннями, історіями, емоціями і це сприяло зростанню рівня взаєморозуміння, емпатії, адаптації. Отже, арттерапія дітей, які постраждали від війни, є дуже ефективним інструментом психологічного відновлення. Арттерапія сприяє пошуку внутрішніх ресурсів, розумінню своїх емоцій, надає можливості для їх вираження в конструктивний спосіб, розвитку творчості, самовираження та зміцнення самооцінки, знижує рівень стресу та тривоги, покращує самосвідомість та налагоджує позитивні міжособистісні зв'язки.

Список використаних джерел

1. Енциклопедичний словник з арттерапії / за ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ : Золоті ворота, 2017. 235 с.
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
3. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арттерапії : навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.

Скаковська Анастасія,

викладач кафедри психології та психотерапії

Українського католицького університету, м. Львів

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8103-3258>

АРТТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ З ОНКОГЕМАТОЛОГІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ В УМОВАХ СТАЦІОНАРНОГО ЛІКУВАННЯ

Анотація. У статті наведені результати дослідження страхів у дітей молодшого шкільного віку, що хворіють на онкогематологічні захворювання до і після проходження арттерапевтичної програми, здійснений порівняльний аналіз дитячих страхів. Для дослідження страхів застосовувалися: методика дослідження страхів (А. Скаковська), методика «Мої почуття», (А. Скаковська), методика дослідження дитячих страхів, малюнки страхів, був використаний порівняльний аналіз (t-test Стьюдента). Арттерапевтична програма була побудована з метою подолання дитячих страхів із застосуванням різних видів та методик. Встановлено відмінності у схильності до певних страхів у дітей до та після проходження арттерапії. Емпірично доведено, що діти, які проходили арттерапію, виявили нижчі рівні схильності до медичних страхів та страхів кошмарних снів. Узагальнений показник дитячих страхів став меншим. Також встановлено зростання рівнів

страхів після проходження арттерапії: шкільних страхів, екзистенційних страхів, страху зміни зовнішнього вигляду, страху того, що буде після смерті, страху розлуки з батьками, які могли бути викликані додатковими факторами, пов'язаними з перебуванням в стаціонарі. Зроблено висновок, що арттерапія сприяє зниженню певних страхів у дітей з онкогематологічними захворюваннями, проте не усіх.

Ключові слова: арттерапія, страх, онкогематологічні захворювання, подолання страхів.

Abstract. The article presents the results of the study of fears in children of primary school age suffering from oncohematological diseases before and after the art therapy program, a comparative analysis of children's fears was carried out. The fear research method (A. Skakovska), the "My feelings" method (A. Skakovska), the children's fear research method, fear drawings, and a comparative analysis (Student's t-test) were used to study fears. The art therapy program was built with the aim of overcoming children's fears using various types and methods. Differences in children's susceptibility to certain fears before and after undergoing art therapy have been established. It has been empirically proven that children who have undergone art therapy have shown lower levels of susceptibility to medical fears and nightmare fears. The generalized indicator of children's fears became smaller. An increase in the level of fears after undergoing art therapy was also established: school fears, existential fears, fear of changing appearance, fear of what will happen after death, fear of separation from parents, which could be caused by additional factors associated with hospitalization. It was concluded that art therapy contributes to the reduction of certain fears in children with oncohematological diseases, but not all.

Key words: arttherapy, fear, oncohematological diseases, overcoming fears.

Вступ. Психосоціальна ситуація хворої дитини, що обумовлена онкологематологічним захворюванням, і процес лікування негативно впливає на її загальний розвиток, порушує емоційну рівновагу, страх та знижує поріг психічної стійкості.

А. Мачіаж вказуючи на психосоціальний аспект хвороби дитини, підкреслює, що не тільки сама хвороба, а й процес лікування піддає дитину ряду травматичних переживань. [5]. Перебування в стаціонарі, інвазивні маніпуляції, наслідки хіміо-, радіо- та гормональної терапії спричиняють актуалізацію страхів у дітей з онкогематологічними захворюваннями [2; 3].

Одним з методів подолання страхів у дітей з онкологічними захворюваннями в умовах стаціонарного лікування є арттерапія. У ході вивчення організаційно-психологічних детермінант подолання страхів у дітей з онкогематологічними захворюваннями в умовах стаціонарного лікування нами проводилась арттерапія з метою корекції та подолання страхів.

Виклад основного матеріалу. Участь в дослідженні страхів та корекційній програмі подолання страхів у дітей з онкогематологічними захворюваннями методами арттерапії взяло 15 дітей віком від 6 до 10 років, що лікувались з приводу онкогематологічних хвороб у відділенні гематології та інтенсивної хіміотерапії Західноукраїнського спеціалізованого медичного центру (м. Львів).

До початку арттерапії та після її проходження було проведено дослідження страхів пацієнтів. Для дослідження страхів у дітей молодшого шкільного віку, які хворіють на онкогематологічні захворювання нами був використаний малюнок страхів в проекції минулого, теперішнього і майбутнього, дитині пропонувалось намалювати те, чого вона боїться зараз, те, чого вона боялась, коли була здоровою, і те, чого вона боятиметься коли одужає. Також використовувалися: методика дитячих страхів [1], методика виявлення страхів Скаковська А., методика «Мої почуття» Скаковська А. Ми порівняли відмінності в результатах обох етапів дослідження страхів дітей за t-критерієм Стьюдента.

Програма подолання страхів у дітей з онкогематологічними захворюваннями в умовах стаціонарного лікування методами арттерапії складалась з 15 занять, які проводились з частотою два рази на тиждень

тривалістю 50 хв., арттерапевтичні заняття тривали з березня по травень. В програмі використовувалися методи образотворчої терапії, казкотерапії, музикотерапії. Складовою програми були методики маскотерапії («Маска свята», «Маска страху»), лялькотерапії, робота з пластичними матеріалами, створення насипної мандали, техніки спонтанного малювання, методики: «Трансформація медичних предметів», «Чарівна планета», «Малювання під музику» та ін.

Дослідження після проведення арттерапевтичної програми виявило статистично значущі відмінності в схильності боятись чогось. Такими відмінностями є вираження страху, що переживає дитина під час проходження хвороби в малюнку ($x_{\text{після_терапії}}=2,33$, $x_{\text{до_терії}}=4,40$ відповідно при $t=-6,88$ $p=0,00$) та вираження страху, який можливо виникне в майбутньому, після одужання ($x_{\text{після_терапії}}=2,33$, $x_{\text{до_терії}}=4,60$ відповідно при $t=-6,17$ $p=0,00$). Таким чином, схильність боятись теперішніх та майбутніх страхів стала меншою після терапії, очевидно, що арттерапевтичні технології сприяють зниженню страхів, зняттю психоемоційної напруги, гармонізації психологічного стану.

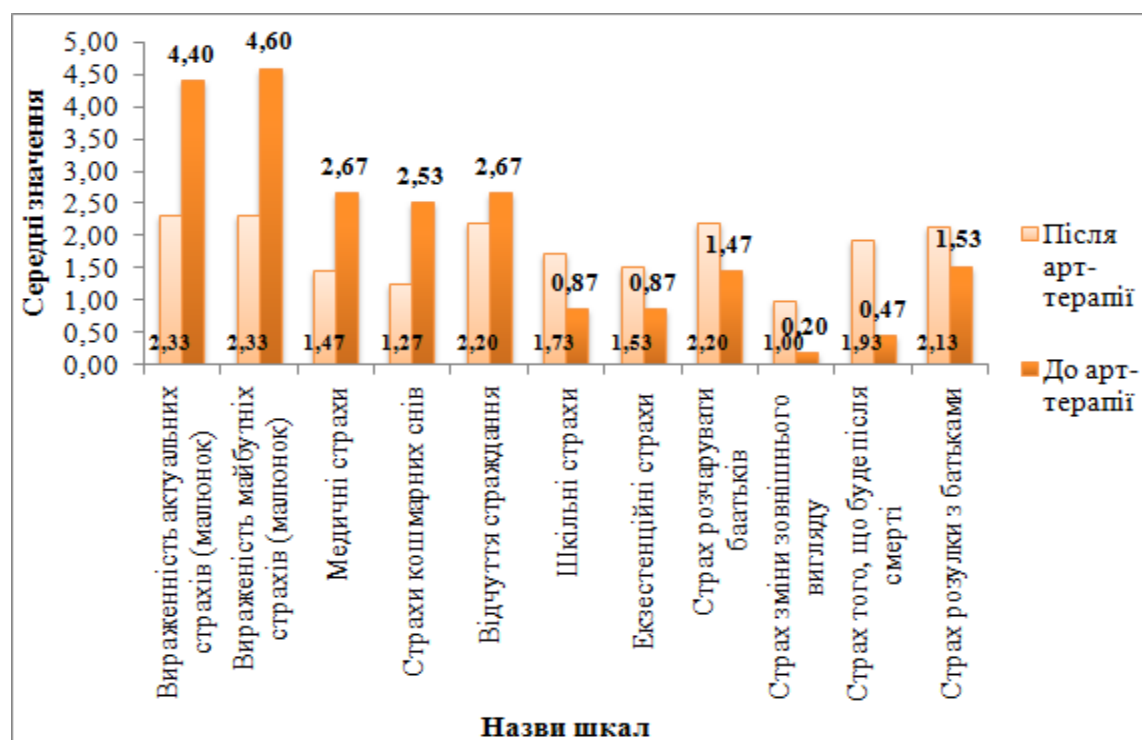


Рис. 1. Результати порівняльного аналізу страхів дітей до та після проходження арттерапії за шкалами дослідження організаційно-психологічних детермінант подолання страхів у дітей з онкогематологічними захворюваннями в умовах стаціонарного лікування

Також виявлено, що діти, для яких проводилась арттерапія, після занять виявили нижчі рівні схильності боятись медичних страхів ($x_{\text{після_терапії}}=1,47$, $x_{\text{до_терії}}=2,67$ відповідно при $t=-2,71$ $p=0,01$) та страхів кошмарних снів ($x_{\text{після_терапії}}=1,27$, $x_{\text{до_терії}}=2,53$ відповідно при $t=-4,50$ $p=0,00$). Загалом узагальнений показник по шкалах методики дитячих страхів став меншим ($x_{\text{після_терапії}}=17,33$, $x_{\text{до_терії}}=20,07$ відповідно при $t=-4,00$ $p=0,00$). Ще варто відзначити такий показник порівняльного аналізу результатів опитаних до терапії та після як схильність відчувати страждання ($x_{\text{після_терапії}}=2,20$, $x_{\text{до_терії}}=2,67$ відповідно при $t=-2,17$ $p=0,04$). Після арттерапії опитані менше відчують страждання.

В ході аналізу виявлено також відмінності в таких шкалах: шкільні страхи ($x_{\text{після_терапії}}=1,73$, $x_{\text{до_терії}}=0,87$ відповідно при $t=2,43$ $p=0,02$), екзистенційні страхи ($x_{\text{після_терапії}}=1,53$, $x_{\text{до_терії}}=0,87$ відповідно при $t=2,31$ $p=0,03$), страх розчарувати батьків ($x_{\text{після_терапії}}=2,20$, $x_{\text{до_терії}}=1,47$ відповідно при $t=2,50$ $p=0,02$), страхи зміни зовнішнього вигляду ($x_{\text{після_терапії}}=1,00$, $x_{\text{до_терії}}=0,20$ відповідно при $t=2,70$ $p=0,01$), страх того, що буде після смерті ($x_{\text{після_терапії}}=0,44$, $x_{\text{до_терії}}=0,29$ відповідно при $t=2,02$ $p=0,00$) та страх розлуки з батьками ($x_{\text{після_терапії}}=2,13$, $x_{\text{до_терії}}=1,53$ відповідно при $t=2,21$ $p=0,04$). Тобто після проходження арттерапевтичної програми рівні відповідних страхів збільшилися.

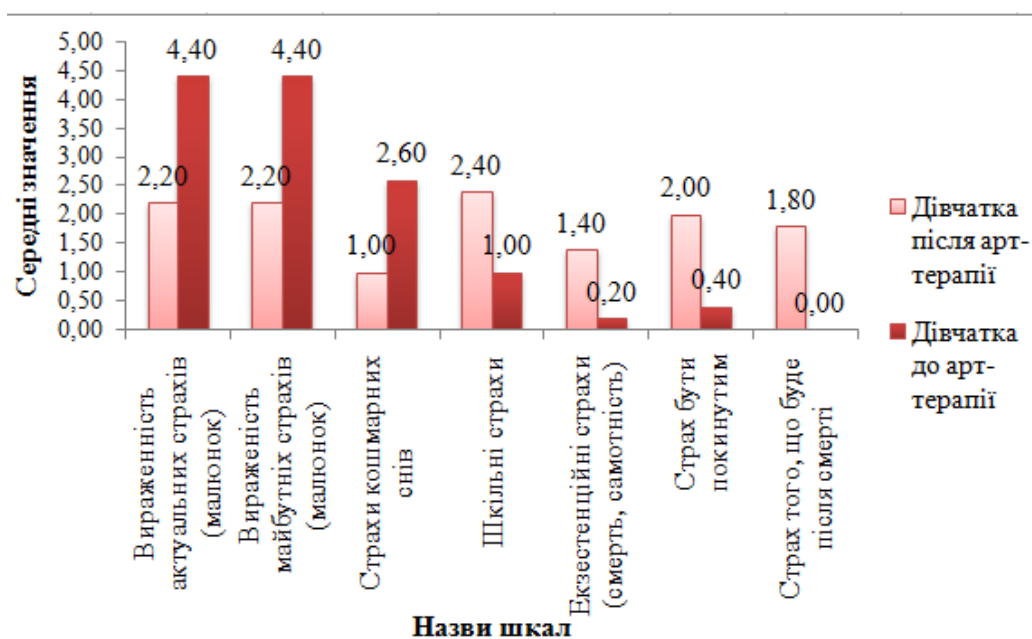


Рис. 2. Результати порівняльного аналізу страхів дівчат до та після проходження арттерапії за шкалами дослідження організаційно-психологічних детермінант подолання страхів у дітей з онкогематологічними захворюваннями в умовах стаціонарного лікування

Також ми розділили опитуваних дітей за статтю, щоб прослідкувати, які зміни відбулись у хлопчиків після арттерапії та у дівчат. Арттерапевтичну програму пройшло 5 дівчат з онкогематологічним діагнозом. В ході порівняння результатів до та після терапії, помічені такі статистично значущі відмінності: вираження теперішніх страхів в малюнку ($x_{\text{після_терапії}}=2,20$, $x_{\text{до_терії}}=4,40$ відповідно при $t=-4,02$ $p=0,00$) та майбутніх ($x_{\text{після_терапії}}=2,20$, $x_{\text{до_терії}}=4,40$ відповідно при $t=-4,02$ $p=0,00$). Тобто дівчата після проходження арттерапії зображали актуальні страхи та можливі майбутні не так виражено. Також варто зазначити, що схильність боятись кошмарних снів ($x_{\text{після_терапії}}=1,00$, $x_{\text{до_терії}}=2,60$ відповідно при $t=-2,67$ $p=0,03$) та узагальнений показник страхів по методиці дитячих страхів ($x_{\text{після_терапії}}=17,00$, $x_{\text{до_терії}}=20,20$ відповідно при $t=-4,00$ $p=0,00$) зменшився після проходження арттерапії.

Для досліджуваних жіночої статі після проходження арттерапії зросли такі схильності: до шкільних страхів ($x_{\text{після_терапії}}=2,40$, $x_{\text{до_терії}}=1,00$ відповідно при $t=2,33$ $p=0,05$), екзистенційних ($x_{\text{після_терапії}}=1,40$, $x_{\text{до_терії}}=0,20$ відповідно

при $t=3,79$ $p= 0,01$), страх бути покинутими ($x_{\text{після_терапії}}=2,00$, $x_{\text{до_терії}}=0,40$ відповідно при $t=4,00$ $p= 0,00$) та страх того, що буде після смерті ($x_{\text{після_терапії}}=1,80$, $x_{\text{до_терії}}=0,00$ відповідно при $t=9,00$ $p= 0,00$).

Для опитаних 10 хлопчиків, що пройшли арттерапію також суттєво зменшилось вираження теперішніх ($x_{\text{після_терапії}}=2,40$, $x_{\text{до_терії}}=4,40$ відповідно при $t=-5,30$ $p= 0,00$) та майбутніх ($x_{\text{після_терапії}}=2,40$, $x_{\text{до_терії}}=4,70$ відповідно при $t=-7,48$ $p= 0,00$) страхів у малюнках. Саме для них відмічено зниження рівня схильності боятися медичних страхів ($x_{\text{після_терапії}}=1,50$, $x_{\text{до_терії}}=2,80$ відповідно при $t=-2,41$ $p= 0,03$). У дівчат ця різниця в даних не була статистично значущою. Виявлено, що у хлопців зменшилась схильність боятись кошмарних снів ($x_{\text{після_терапії}}=1,40$, $x_{\text{до_терії}}=2,50$ відповідно при $t=-3,50$ $p= 0,00$) та знизився узагальнений показник страхів по методиці діагностики дитячих страхів ($x_{\text{після_терапії}}=17,50$, $x_{\text{до_терії}}=20,20$ відповідно при $t=-2,58$ $p= 0,02$).

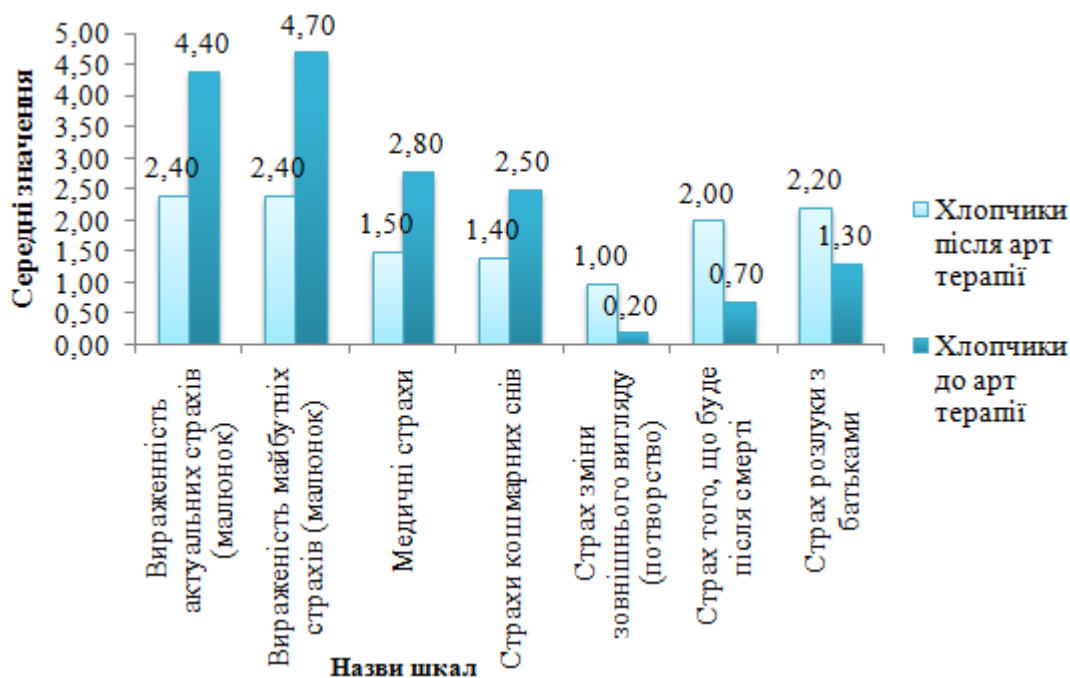


Рис. 3. Результати порівняльного аналізу страхів хлопців до та після проходження арттерапії за шкалами дослідження організаційно-психологічних детермінант подолання страхів у дітей з онкогематологічними захворюваннями в умовах стаціонарного лікування

Проте для опитаних чоловічої статі, що пройшли арттерапію, після її проходження стали більш вираженими наступні страхи: страх зміни

зовнішнього вигляду ($x_{\text{після_терапії}}=1,00$, $x_{\text{до_терії}}=0,20$ відповідно при $t=2,23$ $p=0,04$), страх того, що буде після смерті ($x_{\text{після_терапії}}=2,00$, $x_{\text{до_терії}}=0,70$ відповідно при $t=2,62$ $p=0,02$) та страх розлуки з батьками ($x_{\text{після_терапії}}=2,20$, $x_{\text{до_терії}}=1,30$ відповідно при $t=2,74$ $p=0,01$). На відміну від них у дівчаток ще було виявлено зростання страху бути покинутими. Результати порівняльного аналізу страхів хлопців та дівчат подібні результатам порівняльного аналізу узагальненого для всіх дітей, що пройшли арттерапію. Але цікаво, що в загальному порівняльному аналізі зафіксовані відмінності за рівнем страху розчарувати батьків. Ці відмінності відсутні в порівняльних таблицях для дівчат та хлопців.

Нижче наведено фото артпродуктів дітей під час проходження арттерапевтичної програми.



Рис. 4. Методика «Трансформація медичних предметів» (хлопчик 9 р.).



Рис. 5. Робота з пластичним матеріалом: методика «Хвороба» (дівчинка 8 р.).



Рис. 5. Методика «Маска свята» (дівчинка 6 р.).



Рис. 6. Методика «Чарівна планета» (хлопчик 8 р.).

Варто відмітити наявність низки факторів, що впливали на зміни та стан дітей, вплив яких не міг бути скомпенсований арттерапією.

Можемо припустити, що одним з вагомих факторів, який міг підняти рівні страхів у дітей, – це наявність смерті іншої дитини-пацієнта у відділенні. Ця ситуація зіштовхує дітей з глибшими переживаннями смерті, призводить до усвідомлення того, що діти також можуть померти, розуміння складності власного захворювання. Смерть іншої дитини могла спричинити актуалізацію страхів у батьків пацієнтів, похитнути довіру батьків до підходу в лікуванні. Страх розлуки з батьками, який був виражений в хлопчиків після арттерапії, міг також бути спричинений страхом смерті.

Актуалізація цих страхів вказує на надскладні переживання, з якими зіштовхується дитина в процесі лікарняного досвіду. Також ми можемо бачити, що у дівчат актуалізувалися шкільні страхи, і можемо припустити, ще це може бути пов'язано із завершенням навчального року. Це могло

спричинити глибші переживання дітей щодо навчальної ситуації, поточної успішності, переживання щодо переведення в наступний клас.

Висновки. Арттерапія знизила показники вікових страхів, страхів спричинених хворобою, медичних страхів, проте не сприяла зниженню усіх видів страхів, які спричинені перебування в стаціонарі, а також шкільних страхів. Можна сказати, що арттерапія загалом є ефективним методом роботи зі страхами, проте вплив інших потужних факторів, лікарняного середовища та ситуацій смерті інших дітей – пацієнтів, які можливі в онкологічному стаціонарі, актуалізують екзистенційні переживання дітей з онкогематологічними захворюваннями. Стаціонарне лікування сприймається дитиною як потенційна ситуація загрози життю.

Також для дітей, які лікуються в онкологічному стаціонарі, школа та навчальна ситуація залишаються важливим аспектом життя. Підвищення шкільних страхів наприкінці навчального року може вказувати на те, що будучи тривалий час відірваними від навчання та своїх однокласників, діти не перестають ідентифікувати себе зі статусом школяра, мають ті ж переживання, які зазвичай мають і здорові діти у шкільній ситуації наприкінці навчального року.

Список використаних джерел

1. Ковалевська А.О. Методи дослідження страхів дітей молодшого шкільного віку. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Випуск 15, Кам'янець- Подільський, 2012.

2. Скаковська А.В. Особливості уявлення про смерть і переживання страху смерті у дітей з онкологічними захворюваннями. *Pedagogical and psyhlgical sciences: regularities anddevelopment trends*. Collective monograph Cuiavian University in Włocławek, Uzhorod National University/ Wloclawek, Poland,2020.

3. Скаковська А.В. Вивчення домінантних страхів у дітей з онкологічними захворюванням на різних стадіях лікування. *Психологічні перспективи*. Науковий періодичний журнал. Волинський національний університет імені Лесі Українки, Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України. Випуск 36. Луцьк, 2020. С.48-54.

4. Скаковська А.В. Особливості екзистенційних страхів у дітей з онкогематологічними захворюваннями. *Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти (теоретичний та психотерапевтичний досвід)* /за заг. ред Г. Католик. [Колективна монографія]. Львів: Місіонер, 2022. 352 с.

5. Binnebesel J. Opieka nad dzieckiem z chorobą nowotworową. Aspekt pozamedyczny. Toruń: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, 2000. 210 s.