

# АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ, СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

УДК 364-786-057.36:7.02

## АРТ-ТЕРАПІЯ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

*Ю. Л. БРИНДІКОВ*

Специфіка служби військовослужбовців полягає в необхідності виконання військових обов'язків в умовах, ускладнених впливом емоційних і фізичних стресових факторів, пов'язаних із веденням бойових дій. Як наслідок військовослужбовці доволі часто можуть потрапляти до групи ризику розвитку психічної дезадаптації. Як свідчать факти, військові дії на сході України спричинили появу військовослужбовців учасників бойових дій, які починають страждати психічними розладами та відчувати труднощі у процесі адаптації до мирного життя. Тобто, варто наголосити на тому, що при всій багатогранності військових конфліктів система реабілітації спрямована на збереження психічного й соматичного здоров'я.

У найбільш загальному контексті реабілітаційна допомога повинна базуватися на: професіоналізмі, невідкладності, простоті, наступності, надійності, індивідуальності. Зважаючи на той факт, що такі клієнти соціальних фахівців – як воїни, що були учасниками військових дій (комбатанти) – є новими, то існує чимало практичних аспектів, які доцільно з'ясувати.

Звідси виникає потреба у пошуку ефективних методів реабілітації комбатантів, одним із яких ми вважаємо арт-терапію – засіб і технологію реабілітації осіб з обмеженими можливостями засобами мистецтва й художньої діяльності, що базуються на здібності людини до образного сприйняття оточення й упорядкування своїх зв'язків у будь-якій художній, символічній формі [12].

Сьогодні арт-терапію розглядають як інноваційну освітню і реабілітаційну технологію; комплекс методик, що створюють умови для лікування і адаптації людини у соціумі; форму психотерапії за допомогою візуального й пластичного видів мистецтва тощо. У нашому розумінні арт-терапія – це інноваційна технологія, що передбачає терапевтичний і коректувальний вплив мистецтва на людину і проявляється в реконструюванні психотравматичної ситуації за допомогою творчої діяльності.

Відзначимо, що загальні підходи до реабілітації представлені у роботах Т. Добровольської, І. Мисули, В. Могільова, М. Фролова, С. Харченка, Л. Яковлевої та інших. Психологічні чинники впливу бойових дій на стан особового складу збройних сил проаналізовані у дослідженнях українських науковців О. Бойка, А. Бородія, В. Крайнюка, Є. Литвиновського, О. Макаревича, А. Романишина та ін.

У процесі вивчення означеного кола проблематики було встановлено, що розробкою методологічних аспектів арт-терапії займалися як зарубіжні (Дж. Аллан, М. Ізотова, Б. Карвасарський, О. Копитін, Л. Лебедева, С. Солов'йов та інші), так і українські вчені (О. Вознесенська, Л. Калініна, О. Смілянець, О. Сорока та інші). Однак, попри їх загальний доробок, варто констатувати нестачу теоретичного і практичного матеріалу, а також методологічних розробок щодо аналізу можливостей арт-терапії у реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій.

**Метою** статті є обґрунтування потенціалу арт-терапії у реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій.

Ми переконані, що застосування арт-терапії у процесі реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій як інноваційної технології допоможе вирішити низку завдань, оскільки арт-терапія поліфункціональна. Конкретизуємо їх у контексті розгляду функціонального потенціалу реабілітаційного процесу комбатантів. Так, діагностувальна функція арт-терапії передбачає отримання інформації за допомогою проєктивного або вільного малювання про психоемоційний стан, індивідуальні особливості, інтереси, цінності комбатантів; виявлення труднощів і проблем, що підлягають корекції і лікуванню; визначення характеру міжособистісних стосунків учасників арт-терапевтичної групи.

Психотерапевтична функція зосереджена на створенні комфортної атмосфери емоційної теплоти, доброзичливості, емпатійного спілкування; сприйнятті цінностей, потреб, проблем, почуттів і переживань інших учасників групи; мобілізації цілющого потенціалу емоційної сфери людини за допомогою створення психологічного комфорту, що надає відчуття захищеності, радості, успіху.

Завданнями коректувальної функції визначено корекцію деструктивних емоційних станів комбатантів (тривожності, агресії, фрустрації); формування відчуття задоволеності, віри у власні сили, гідності, самоповаги; корекцію деформованого образу „Я”; зменшення проявів неадекватних форм поведінки військовослужбовців.

Розвивальна функція арт-терапії спрямована на розвиток емоційної та вольової сфер особистості; підвищення самооцінки; вербалізацію емоційних негативних і позитивних переживань у процесі спілкування, налагодження взаємодії з іншими людьми.

Вивчаючи сучасні методи арт-терапії у згуртуванні військових колективів Л. Петко [11] дійшла висновку, що арт-терапія як самостійний і досить впливовий напрям у лікувально-коректувальній практиці змогла сформуватися лише там, де автентичний досвід художньої роботи був об'єднаний з медичною моделлю і психотерапевтичними уявленнями.

Вагомим для нашого дослідження вважаємо той факт, що арт-терапію почали застосовувати ще в роки Другої світової війни і в післявоєнний період з військовослужбовцями, які проходили лікування і реабілітацію в США і Великобританії. Вже тоді було помічено, що заняття учасників бойових дій образотворчою діяльністю на базі художніх майстерень (арт-ательє) благотворно позначається на їх фізичному та емоційному стані [4, с. 21].

Варто зазначити, що останнім часом арт-терапія активно еволюціонує. Сьогодні створено міжнародні асоціації арт-терапевтів, серед яких доволі відомими є Американська асоціація арт-терапії, Британська асоціація арт-терапії у Колумбії, асоціації арт-терапії в Онтаріо, асоціації арт-терапії у Квебеку, асоціації арт-терапії у Новій Зеландії та Австралії (АНЗАТА) тощо. На теренах України діють Всеукраїнська громадська організація „Арт-терапевтична асоціація”, Західноукраїнська асоціація арт-психологів та арт-терапевтів, Східноукраїнська асоціація арт-терапії, Східно-Європейська асоціація арт-терапії [14, с. 56-57].

Гнучко реагуючи на соціально-економічні, політичні та культурні обставини, що динамічно змінюються протягом другої половини ХХ – першої чверті ХХІ століть, арт-терапевти розробили високо диференційовану систему послуг, що надаються самим різним групам клієнтів, серед яких особливе місце посідають військовослужбовці учасники бойових дій. При цьому вони щоразу демонструють прихильність гуманістичним цінностям та ідеалам, усвідомлюючи свою відповідальність за здоров'я комбатантів, поважаючи їхню гідність і прагнучи бути відкритими для того, щоб вчитися, враховуючи своєрідність і особливості життя і професійної діяльності військовослужбовців.

У нашому дослідженні ми притримуємося думки О. Копитіна стосовно того, що арт-терапія за рахунок своєї універсальності є доволі ефективною при вирішенні широкого спектра проблем: внутрішньо- і міжособистісних конфліктів, кризових станах, у тому числі кризах, травмах, втратах, посттравматичних стресових розладах, невротичних і психосоматичних розладах [5]. Ми переконані, що саме арт-терапію корисно застосовувати у процесі надання лікувально-реабілітаційної допомоги військовослужбовцям учасникам бойових дій з найрізноманітнішими захворюваннями і проблемами, серед яких особливе місце займають стрес та посттравматичні стресові розлади (ПТСР).

Аналіз праць науковців [4, с. 22] дає змогу стверджувати, що лікувально-реабілітаційний потенціал арт-терапії при переживанні травматичного стресу і його наслідків значною мірою пов'язаний з можливістю невербальної експресії, багатими комунікативними і захисними можливостями метафоричної мови образів, образотворчих матеріалів і видів образотворчої роботи. Образотворча діяльність сама по собі може бути потужним терапевтичним фактором, вона допускає різні способи поводження з художніми матеріалами. Одні з них дають змогу досягати седативних ефектів і знімати емоційну напругу, інші – відреагувати і контролювати травматичний досвід. Перенесення травматичного досвіду на образотворчі матеріали і образи також робить арт-терапевтичний процес психологічно безпечним для клієнта і терапевта і створює додаткові можливості для рефлексії і когнітивної опрацювання переживань з опорою на метафори і засоби символічної комунікації.

З методологічної точки зору доведено, що робота з образотворчими матеріалами дає вихід почуттям роздратування, гніву, образи, сорому, зменшує фрустрацію, прикладом чого може бути використання глини. Переключення на інші техніки допомагає подолати захисні механізми, які допомагають адаптуватися до травми і її наслідків. Завдяки цьому людина може ідентифікувати і усвідомити свої почуття, зрозуміти пов'язані з ними асоціації, побачити новий сенс у минулих подіях і сформувати нові, більш здорові захисні механізми.

Присутність арт-терапевта у роботі з військовослужбовцями є обов'язковою умовою подолання травматичних переживань і сприяє створенню безпечного комфортного простору для їх вираження. У цьому контексті О. Копитін пропонує використовувати методи інтермодальної арт-терапії при подоланні наслідків психічних травм для того, щоб допомогти повніше задіяти різні види експресивної взаємодії з матеріалами в процесі художньої творчості [6].

Дослідники [2; 4] визнають арт-терапію однією з найбільш результативних форм психологічної допомоги в кризових ситуаціях, її застосовують практично при всіх формах психічних порушень. Цей метод побудований на використанні мистецтва як символічної діяльності і заснований на стимулюванні творчих процесів. Мистецтво в особливій символічній формі дає змогу реконструювати конфліктну травматичну ситуацію, допомагає відреагувати почуття, пов'язані з перенесеною травмою.

Ще однією з переваг арт-терапії при реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій є те, що вона заснована на невербальному вираженні почуттів. Невербальні засоби часто є єдино можливими для вираження і прояснення травмувального емоційного стану. Перебуваючи у важкій, стресовій ситуації, людина, сама того не помічаючи, спонтанно малює лінії, «каракулі», закреслює зображення, зафарбовує простір аркуша паперу, креслить палицею на піску [1]. Цей процес не контролюється свідомістю і може бути

використаний як спосіб виплеснути болючі переживання назовні, звільнитися від негативних емоцій і почуттів. Вважаємо, що лікувально-коректувальні ефекти арт-терапії можуть проявлятися завдяки образотворчій діяльності навіть при відсутності вербалізації переживань. Це пов'язано з дією терапевтичних механізмів (релаксація, інсайт, катарсис, розвиток навичок самоорганізації та прийняття рішень тощо).

Цікавою є думка С. Солов'йова щодо вагомого потенціалу арт-терапії в системі комплексної психологічної реабілітації в умовах військового конфлікту. Автор переконаний, що арт-терапія надає можливість людині досягнути повноти соціальної творчості – це підвищена активність знаходити шляхи розв'язання проблемних ситуацій, постійне підвищення компетентності, високий рівень міцності здоров'я (стресостійкість, низька стомлюваність, адекватна самооцінка, відсутність страхів тощо); висока ступінь зрілості, можливість перебування в стані тут-і-тепер; мотивація досягнення результату, широкий діапазон прийнятних для особистості способів вирішення проблемних ситуацій (відсутність відчуття „глухого кула“) [13].

Оскільки арт-терапія сама по собі є творчістю, В. Могільов наголошує, що творча діяльність колишніх військовослужбовців, які мають інвалідність, виступає головним механізмом задоволення потреби в здобутті втраченого [9]. На противагу цьому дослідники [3; 7] підкреслюють, що в силу незначного життєвого досвіду, перенесених фізичних і психічних страждань, слабкої професійної орієнтації, людина відмовляється від самоствердження через творчу діяльність, вважаючи цей фактор реабілітаційного процесу неефективним і навіть шкідливим.

У своєму дослідженні В. Могільов звертає увагу на те, що процеси реабілітації мають підстави актуалізувати творчі характеристики особистості – на цьому заснована концепція незалежного життя інвалідів, яка передбачає, що сутнісною характеристикою людини виступає її творчий потенціал, який реалізується в різноманітних видах діяльності протягом життя і дає змогу досягати високих результатів у різноманітних видах діяльності, спілкуванні, відносинах [9].

Серед варіантів групової арт-терапії за ступенем групової взаємодії і структурованості поширеними є, по-перше, індивідуальне арт-терапевтичне консультування – це один із варіантів психологічного консультування, за якого впродовж всього процесу або на його певних етапах активно застосовують засоби візуальної, проективно-символічної комунікації (малюнок, ліплення, створення композицій з піску, робота з різними проектними матеріалами: фотографіями, стимульними малюнками тощо). По-друге, групова арт-терапія, яку можна проводити у формі групового арт-терапевтичного тренінгу, інтерактивно закритої або напіввідкритої тематичної групи або відкритої студії. По-третє, сімейна арт-терапія, яка на відміну від звичайного сімейного консультування та сімейної психотерапії, характеризується активним застосуванням образотворчих засобів, що допомагають діагностувати й одночасно коректувати сімейні відносини.

При проведенні арт-терапевтичних занять обов'язковими є такі умови, як-от: психологічна безпека учасників процесу; відмова від оцінювання процесу та результатів творчої діяльності, приватність і конфіденційність; партнерство в стосунках учасника й арт-терапевта; необмежена свобода вибору образотворчих матеріалів і способів роботи з ними, тем і сюжетів для творчості, нетрадиційних образотворчих форм; делегування клієнту відповідальності за процес і результати діяльності (недирективний підхід) [4, с. 19].

Ми переконані, що основний акцент при проведенні арт-терапевтичних занять необхідно робити на стимулюванні комунікації учасників групи військовослужбовців, формуванні і розвитку в них практичних умінь і навичок, пов'язаних з професійною діяльністю та адаптацією до умов мирного життя. Завданнями роботи арт-терапевтичних груп є подолання соціальної депривації, освоєння адаптивних форм поведінки (зокрема, в ситуації конфлікту), вільне і відкрите вираження своїх переживань і проблем, підвищення самооцінки і зміцнення ідентичності, розвиток творчого потенціалу.

У процесі арт-терапії досвід психічної травми спочатку може виражатися за допомогою символічних і досимволічних форм і лише після цього може бути описаний словами. Паралельно з цим відбувається довільне реконструювання біографічної пам'яті, коли забуті обставини і пов'язані з ними афекти знаходять своє місце в цілісній картині реальності. Здійснюється поступове переведення суб'єктивного досвіду зі сфери несвідомого до свідомого. При цьому вербалізації в процесі арт-терапії передуює фаза невербального, переважно символічного вираження [4, с. 25].

Вираження почуттів за допомогою символічних образів, образотворчої діяльності, здатне приводити до катарсису, навіть якщо зміст образотворчої продукції і сенс переживань у процесі її створення людиною не усвідомлюються. У той же час образотворча діяльність часто супроводжується досягненням кращого розуміння глибинного сенсу переживань, зростанням саморозуміння і самоприйняття [4, с. 26].

У зазначеному контексті повністю поділяємо думку О. Копитіна стосовно того, що при наданні арт-терапевтичної допомоги військовослужбовцям учасникам бойових дій із травматичним стресом і постстресовими розладами може бути використана як індивідуальна, так і групова арт-терапія з різними термінами лікування і методологічною орієнтацією. Така допомога може бути надана на різних етапах переживання травматичного стресу і його наслідків.

У своєму дослідженні ми брали до уваги програму психологічної допомоги людям, які переживають наслідки травматичного стресу, розроблену І. Нікольською. Кожен етап пов'язаний з

відповідним рівнем захисних реакцій, що послідовно формуються в онтогенезі і одночасно або послідовно функціонують у дорослого. Це:

1) сомато-вегетативний (фізіологічний) рівень, що забезпечує адаптацію до стресу за допомогою автоматичних змін у діяльності різних систем організму;

2) поведінковий (психомоторний) рівень адаптації на основі автоматичної зміни обсягу і характеру загальної моторної активності, міміки, пантоміміки, загальної поведінки людини;

3) рівень психологічного захисту (несвідомої психіки), для якого характерна автоматична захисна переробка тривожної інформації, що призводить до її ігнорування, спотворення або до зниження емоційної значущості. Відмежування свідомості людини від негативних переживань знижує внутрішню напругу і дискомфорт, дає змогу зберегти звичні, хоча і нереалістичні образи світу і свого „Я”;

4) рівень опанування або копінг-поведінки (свідомості), що забезпечує адаптацію за рахунок усвідомлення особистістю виниклих труднощів і оцінки їх як небезпечних, використання знань про те, як необхідно долати такі ситуації, умінь застосовувати стратегії цих дій на практиці [10].

Представимо власне бачення групового арт-терапевтичного заняття. При цьому ми орієнтувалися на модель арт-терапевтичної сесії, розроблену Л. Лебедевою [8].

Отже, перший етап „Налаштування” зосереджений на підготовці учасників до спонтанної художньої діяльності і внутрішньо групової комунікації за допомогою ігор, рухових і танцювальних вправ, нескладних образотворчих прийомів.

На другому етапі „Актуалізація відчуттів” відбувається поєднання образотворчої діяльності з музикою або іншими арт-терапевтичними технологіями (пісочною, ігровою, казко-, танцювально-руховою, драматерапією), що допоможуть покращити настрій, поліпшити самопочуття і емоційний стан учасників.

Третій етап „Індивідуальна образотворча діяльність” передбачає самостійне малювання з метою дослідження власних проблем і переживань. Дорослі можуть комплексувати, пояснюючи це невмінням малювати, тому необхідно пояснити, що малюнки не будуть оцінюватися. Особливо цінним є процес спонтанної творчості, прояв щирих емоцій, пошук засобів самовираження. На цьому етапі можна проводити діагностику за допомогою вільного або проєктивного малювання. Необхідно звертати увагу на вибір образотворчих матеріалів (олівці, акварель, масло, сангіна, соус тощо).

Метою четвертого етапу „Активізація групової комунікації” є створення умов для міжособистісної і внутрішньо групової комунікації. Кожний учасник групи показує свій малюнок і розповідає про нього. Особлива увага звертається на відкритість і відвертість при розповіді про свій малюнок, що є показником довіри до інших учасників арт-терапевтичної групи.

На завершальному етапі „Рефлексивний аналіз” створюється атмосфера емоційної теплоти, емпатії, турботи, що допомагає відчутти комфорт. Учасники групи підтримують одне одного у вигляді доброзичливих висловлювань і побажань, позитивного програмування і підтримки. Дорослі здобувають позитивний досвід самоповаги і самоприйняття, зміцнюючи і коректуючи образ „Я”. Вважаємо, що такий формат арт-терапевтичної сесії можна використовувати при роботі з військовослужбовцями учасниками бойових дій, оскільки вона є зручною, ефективною й економічною.

Військовослужбовці Збройних Сил України, які були учасниками бойових дій, вимагають підвищеної соціальної уваги від соціальних працівників, а також організації цілеспрямованої, виваженої та комплексної реабілітації. З метою професійного проведення реабілітаційної діяльності з комбатантами необхідно розробити цілісну систему, що охоплює інноваційні методи під час її організації. Чільне місце у реабілітації має посісти арт-терапія. Саме арт-терапія у процесі організації реабілітації комбатантів допоможе стимулювати їх комунікацію, формуючи і розвиваючи практичні вміння і навички, пов'язані з професійною діяльністю та адаптацією до умов мирного життя.

На основі участі комбатантів у арт-терапевтичних заняттях виникає реальна та невимушена нагода суттєво підвищити самооцінку і зміцнити особисту ідентичність; безпосередньо опанувати нові ролі, розвивати ціннісні соціальні навички; надається можливість кожному учаснику поспостерігати за результатами своїх дій; розвинути уміння самостійно приймати виважені рішення.

Подальша наша увага буде зосереджена на розробці комплексної арт-терапевтичної програми для військовослужбовців, які приймали участь у бойових діях.

#### Список використаних джерел:

1. Аплан Дж. Ландшафт детской души. – Санкт-Петербург: Диалог, 1997. – 256 с.
2. Изотова М. Х. Применение арт-терапии в реабилитации детей, пострадавших в теракте. Дети Беслана: диагностика и реабилитация жертв террористического акта / под ред. Л. М. Шипицыной. – Санкт-Петербург, 2006.
3. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса: монография. – Москва: Наука, 1983. – 372 с.
4. Копытин А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. – Москва: Когито-Центр, 2014. – 208 с.
5. Копытин А. И. Основы арт-терапии. – Санкт-Петербург: Лань, 1999. – 252 с.
6. Копытин А. И. Руководство по групповой арт-терапии. – Санкт-Петербург: Речь, 2003. – 320 с.
7. Короленко Ц. П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. – Москва: Медицина, 1978. – 271 с.

8. Лебедева Л. Д. Педагогические основы арт-терапии в образовании учителя: дис. ... д-ра пед. наук: [спец.] 13.00.01. – Москва, 2003. – 426 с.
9. Могилев В. А. Педагогические аспекты социальной реабилитации инвалидов военной службы: дис...канд. пед. наук: 13.00.01. – Великий Новгород, 2000. – 153 с.
10. Никольская И. М. Роль психологической защиты в оказании кризисной психологической помощи детям // Медицинская психология в России. – 2012. № 5 (16). – URL: <http://medpsy.ru>.
11. Петко Л. Современные методы арт-терапии в организации работы психолога по сплочению воинских коллективов – URL: [https://www.b17.ru/article/httpswwwb17rumy\\_articleart-therap/](https://www.b17.ru/article/httpswwwb17rumy_articleart-therap/).
12. Психологический словарь / авт.-сост.: В. Н. Коропулина, М. Н. Смирнова, Н. О. Гордеева. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 640 с.
13. Соловьев С. А. Арт-терапия в системе комплексной психологической реабилитации семьи, пострадавшей в локальном военном конфликте // Международный научно-исследовательский журнал. – 2012. – Выпуск 4 (4). – С. 48-51. – URL: <https://research-journal.org/psychology/art-terapiya-v-sisteme-kompleksnoj-psi/>.
14. Сорока О. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів початкової школи до використання арт-терапевтичних технологій: дис. ... д-ра пед. наук: [спец.] 13.00.04. – Тернопіль, 2016. – 534 с.