Купіна Оксана Вячеславівна
аспірантка кафедри педагогіки, психології,
початкової освіти та освітнього менеджменту
Комунального закладу
“Харківська гуманітарно-педагогічна академія”
Харківської обласної ради
м. Харків, Україна

АРТТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ПТСР

Переважну більшість вітчизняних досліджень в період до 24 лютого було присвячено психологічній допомозі військовим з ПТСР. В умовах сьогодення ж, коли триває повномасштабне вторгнення військ росії на територію України, коли гинуть військові та цивільні, коли багато громадян втрачають близьких та рідних, житло, майно, коли українці вимушені залишити домівку чи навіть стати біженцями, все більше людей різних верств населення, віку, професій тощо потребують психологічної підтримки чи супроводу.

Група дослідників зазначають, що ПТСР як діагноз виник після війни у В’єтнамі, коли США зіштовхнулись із психологічними наслідками у військових цього збройного конфлікту. Так, у рамках лікування цього стану Американська психіатрична асоціація (АПА) офіційно ввела цей діагноз. Він доданий 1980 року в третьому виданні Діагностичної та статистичної настанови з психічних розладів (DSMIII) до категорії тривожних розладів [1].

С. В. Семенюк визначає арттерапію як вид психотерапії та психологічної корекції, що грунтується на мистецтві й творчості. Вперше термін було використано Андріаном Хілом у 1938 р. при описі своєї роботи з хворими на туберкульоз та незабаром отримав широке поширення. У вузькому сенсі слова під арттерапією зазвичай мається на увазі терапія образотворчим мистецтвом з метою впливу на психоемоційний стан людини. Поступово, протягом ХХ ст., арттерапія стає неодмінною частиною соціальних заходів профілактичного й реабілітаційного характеру, медичної, психотерапевтичної та педагогічної

практики. Дослідниця зазначає, що власна діяльність та творчість, можливість вибору теми або матеріалів допомагає особі з ПТСР набути самостійності, не переносити відповідальність на інших, допомогти їй приймати рішення, здійснювати вибір, брати на себе відповідальність [5.].

Психологиня І. П. Волинець звертає увагу, що застосування арттерапії в роботі з людьми, що пережили психічну травму, здійснюється з перших десятиліть розвитку цього напряму. Так, наприклад, арттерапію почали застосовувати ще в роки Другої світової війни та в післявоєнний період з військовослужбовцями, з якими проводили відновне лікування і реабілітацію в таких країнах, як США і Великобританія. Вже тоді було помічено, що зайняття учасників бойових дій образотворчою творчістю на базі художніх майстерень благотворно позначається на їх фізичному й емоційному стані [3].

Варта уваги методика, описана Н. Д. Володарською, що активізує тактильні рецептори. Торкання предметів, активізує процес виникнення асоціацій, спогадів, відчуттів. В процесі обговорення цих відчуттів, асоціативних картинок, спогадів формуються нові життєві цілі, перспективи. Для зниження емоційної напруги особистості, можна запропонувати вправу «Спогади». На стіл ставляться ємкості з різним наповненням (піском, крохмалем, землею, різними крупами, ватою та іншим), в центрі стола ємкість з водою та чисті серветки для витирання рук. Завданням є занурення пальців в кожну з ємкостей (почергово витираючи пальці після кожного занурення) і зосередження на відчуттях, асоціаціях, спогадах, що виникають. Після закінчення експериментування з останньою ємкістю – другий етап вправи (обговорення того, що відбувалось під час занурення пальців) [4].

І. П. Волинець особливо наголошує на тому, що спроба вираження і переоцінки травматичного досвіду, що починається на другому етапі психотерапії, за допомогою розповіді, опису або образотворчої діяльності, може бути психологічно небезпечна, супроводжуватися повторним переживанням негативних станів і загостренням симптомів посттравматичного стресу, зокрема, переживанням тривоги й відчаю. Вираження та осмислення такого

досвіду повинні починатися лише в міру стабілізації емоційного і фізичного стану в присутності фахівця, здатного вибрати оптимальний рівень допустимого для людини психологічного навантаження.

Щоб уникнути ускладнень і повторної травматизації, доцільне дозування психологічного навантаження, пов'язане з поступовим «розблокуванням» і опрацюванням травматичного матеріалу. Важлива роль в утримуванні та управлінні травматичним матеріалом, а також в регулюванні навантаження належить образотворчим засобам, використанню метафоричної, символічної «мови» художньої експресії. Вони не лише дозволяють виражати травматичний матеріал, але і забезпечують безпечну дистанцію від нього і можливість контролю на різних етапах роботи з психічною травмою. Тим самим створюються умови для безпечної роботи та трансформації травматичного матеріалу на основі зайняття арттерапією [3].

О. Л. Вознесенська визначає, що спектр зображувальних матеріалів, які застосовуються під час роботи з клієнтами, які зазнали психічної травми, досить широкий. Вагомі результати можна отримати завдяки роботі з глиною, восковою крейдою, олівцями, фарбами, гримом, тобто усім, що допомагає клієнтові виразити свої почуття. Залучення клієнта до арттерапевтичної роботи, перенесення його почуттів на образотворчі матеріали та образи сприяють створенню безпечного (у тому числі фізичного) простору та уможливлюють відреагування травматичного матеріалу, рефлексію і когнітивне опрацювання травматичного досвіду за допомогою метафор та засобів символічного дискурсу. Художня творчість клієнта сприяє розвитку його самосвідомості й мобілізації творчого потенціалу [2].

Важливою умовою успішного подолання наслідків психічної травми є мобілізація здорових і ефективних способів перероблення й інтеграції пережитого досвіду, відновлення і підтримка позитивної самооцінки і віри у свої сили, знаходження життєвих сенсів. Усе це може відбуватися успішно завдяки наявності у людини певної системи зовнішньої підтримки, яка включає

не лише професійну допомогу, але і різні інші чинники, що знаходяться в місці його існування [3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. D. Forbes, M. Creamer, J.I. Bisson, J.A. Cohen, B.E. Crow, E.B. Foa, M.J. Friedman, T.M. Keane, H.S. Kudler. A guide to guidelines for the treatment of PTSD and related conditions. *Journal of Traumatic Stress*. 2010. Vol. 23. P. 537-552. URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jts.20565 (date of access: 03.11.2022).
2. Вознесенська О. Л. Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій*. Збірник статей. 2015. С. 98-110.
3. Волинець І. П. Методи арт-терапії в подоланні ПТСР. *Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів* : тези доп. учасників II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участью, м. Кривий Ріг, 07 лют. 2019 р., / Дон. юр. інст. МВС України, 2019. С. 310-315.
4. Володарська Н. Д. Арт-терапія як інструмент подолання посттравматичних розладів особистості : *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : тези доп. учасників III Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 02-03 березн. 2018 р., / КНУ ім. Т. Шевченка, м. Київ, 2018. С. 47-49.
5. Свистунов Ю. О. Арт-терапія як метод психосоціального відновлення особистості : *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал* : тези доп. учасників Звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2021 рік. 2021. Вип. 10. С. 174-178.