

СЕКЦІЯ ХХІ. ФІЛОСОФІЯ ТА ПОЛІТОЛОГІЯ

ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В СУЧАСНИХ УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Авер'янова Ніна Миколаївна

ORCID ID: 0000-0002-1088-2372

кандидат філософських наук, доцент кафедри дизайну

Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», Україна

Повномасштабне російське вторгнення на територію України 24 лютого 2022 р. різко актуалізувало наукову проблематику, пов'язану з тероризмом, екстремізмом, реваншизмом, збройними конфліктами та війнами. Відомо, що збройні конфлікти та війни несуть величезну небезпеку, оскільки вони не тільки затримують поступальний розвиток суспільства, але й можуть призвести до загибелі усього людства. В історії людської цивілізації війни виступали найсуттєвішим чинником дестабілізації людського соціуму, а кількість людських жертв постійно зростала [6; 7; 18].

Таким чином, проблеми, пов'язані з російсько-українською неоімперською війною, є дуже актуальними і невідкладними, зокрема, проблема надання оптимальної психотерапевтичної допомоги учасникам бойових дій та питання їхнього включення в умови мирного життя. Адже психічні травми, отримані під час проведення бойових операцій, призводять до низки складних порушень у фізичній та емоційній сферах людини. Досить часто в учасників бойових дій після їхнього повернення в мирне суспільство спостерігається занижена самооцінка, втрата сенсу життя, зміна ціннісних орієнтацій, з'являється почуття самотності, соціальної ізоляції та ін. І чим довше вони знаходяться в такому стані психоемоційного навантаження, тим важче адаптувати їх до мирного життя. Наслідки бойових психічних травм у різних проявах можуть даватися взнаки навіть через багато років [1].

Тому у сучасному світі з метою релаксації, реабілітації та зниження емоційної напруги в конфліктних ситуаціях ефективно використовується мистецтво. Арт-терапія (лікування мистецтвом) – міждисциплінарне явище, вона виникла на межі мистецтва й науки та увібрала в себе досягнення медицини, педагогіки, культурології, соціології та інших дисциплін. Її можна застосовувати в роботі з дорослими, в групі чи індивідуально.

Ще давньогрецькі філософи Аристотель, Платон і Піфагор звертали увагу на силу впливу мистецтва (зокрема музики) на людину та на її лікувальні властивості. Музика, підкреслювали вчені, здатна змінювати настрій людини, її емоційний стан і почуття. На думку Платона, могутність і міць держави багато в чому залежать від музики, що звучить у цій державі, тому потрібна лише та музика, яка допомагає людині піднятися до рівня суспільних вимог і усвідомити свою єдність з полісною громадою [11, с. 13–14]. Аристотель розглядав мистецтво як засіб гармонізації людини з суспільним життям. Мистецтво, на його думку, є оптимальним засобом становлення емоційно-психологічних станів людини та її морально-вольового

вдосконалення. Особливого значення він надавав поезії: історик осмислює те, що дійсно відбувалося, а поет, – що може відбутися. У музиці філософ розрізняв три функції – виховну, психолого-терапевтичну і розважальну. Ним була розроблена концепція катарсису, згідно якої під впливом мистецтва в душі людини відбувається вивільнення хворобливих афектів, тобто в процесі глибокого емоційного переживання людина «очищається» від афекту. Вчення Аристотеля про катарсис («очищення» душі людини мистецтвом) і в наш час не втратило своїх основних принципів щодо нормалізації психічного життя людини [2; 3].

У Середньовіччі вивчення медицини проходило в тандемі з мистецтвом. Наприклад, у Парижі на медичному факультеті університету з 1426 р. студенти для отримання звання доктора повинні були пройти атестацію з різних видів мистецтва, а вже з кінця XIV ст. кожний майбутній лікар вивчав курс теорії музики. На початку XVII ст. раніше обов'язковий предмет для лікарів – «музика» перестав викладатися [11, с. 17].

Вивчення арт-терапії почалося з фундаментальних робіт Ханса Прінцхорна (Hans Prinzhorn), німецького історика мистецтв, який ґрунтовно вивчав медицину, зокрема психіатрію. Вчений довгий час займаючись практикою у психіатричній клініці та збираючи колекцію малюнків душевнохворих, прийшов до висновку, що мистецька діяльність притаманна і здоровим, і хворим людям. Незалежно від їхніх психічних і фізичних вад, художня творчість стає способом адаптації та психологічної інтеграції у суспільство. Англійський художник Андріан Хілл (Adrian Hill), перебуваючи на лікуванні в санаторії (40-ві рр. XX ст.), зрозумів, що творча робота, а саме – виконання малюнків, сприяє його одужанню. Це наштовхнуло художника на думку про можливість використання мистецтва в лікувальних цілях. Він пересвідчився, що мистецька практика допомагає пацієнтам відволікатися від гнітючих думок про хворобу та надає можливість звільнитися від психічних розладів, стресів і травм. У 1942 р. А. Хілл почав вперше застосовувати термін «арт-терапія» і вважав себе першим арт-терапевтом. Свої основні ідеї щодо мистецтва як методу лікування людей з фізичними та психологічними травмами художник виклав у праці «Мистецтво проти хвороб».

Незважаючи на ефективні цілющі можливості мистецтва, що було доведено упродовж тисячоліть багатьма філософами, митцями, медиками та педагогами, арт-терапія залишається порівняно новою галуззю науки і практики. Активне узагальнення та осмислення емпіричного досвіду арт-терапії відбувалося в 1960-1980 рр. Важливим етапом розвитку арт-терапії стало утворення професійних організацій та ініціативних груп, які своєю метою вбачали вироблення єдиних критеріїв і принципів діяльності, утвердження арт-терапії як науки. Були засновані Британська асоціація арт-терапевтів (1964 р.), Американська арт-терапевтична асоціація (1969 р.), сформувались перші програми арт-терапевтичної освіти. Професійні об'єднання арт-терапевтів виникли і в інших країнах світу (1980-1990 рр.) – Австралії, Германії, Іспанії, Італії, Канаді, Російській Федерації. Суттєву роль в методологію арт-терапії внесли такі вчені: Р. Арнхейм, К. Берк, А. Еренцвейг, К. Кох, Е. Кріс, М. Мілнер, М. Наумбург, З. Фрейд, К. Юнг та ін. Зацікавлення арт-терапією виникло з новою силою в останні десятиліття, коли люди знову переосмислили та зрозуміли можливості художньої діяльності, яка на практиці допомагає позбутися стресів, конфліктів, фізичного болю, долає складні внутрішні переживання та відчай.

За останні десять років арт-терапія як професія активно розвивається в Південно-Східній Азії, Австралії, Новій Зеландії [15; 16].

На сьогодні велика кількість вчених світу погоджується з думкою щодо

мистецтва як важливого, перспективного і ефективного засобу упередження конфліктів та їх конструктивного розв'язання. Нині багато науковців у всьому світі досліджують можливості застосування арт-терапії у психології, педагогіці, філософії та медицині: Дж. Алвін, Ю. Андрєєва, С. Арзуманян, М. Бетенські, М. Вальдес-Одріосола, О. Вознесенська, Е. Гренлюнд, Д. Едвардс, Л. Капаччіоне, Д. Кемпбелл, М. Киселева, П. Коваль, О. Копитін, Л. Лебедева, О. Лебедев, В. Ляшенко, В. Нікітін, А. Осипова, Р. Сільвер, Т. Шкурко та ін. При цьому значна кількість дослідників, як вітчизняних, так і зарубіжних, вказує на ефективність арт-терапії у подоланні наслідків бойового стресу, у сприянні адаптації учасників бойових дій в мирне життя [4; 13; 14; 17; 19].

Відомо, що перебування у зоні бойових дій здатне кардинально змінювати особистість і найчастіше – негативно, а це призводить до різноманітних конфліктних ситуацій у суспільстві. Деструктивний вплив війни проявляється не лише у фізичних втратах, а й в соціальній дезорієнтації, втраті соціальних контактів, цілісності «Я» та соціальної ідентичності як військовослужбовців, вимушених переселенців із зони бойових дій, так і мирних жителів. Без належної психологічної реабілітації таким людям важко повернутися до мирного життя та до своєї соціальної ролі в суспільстві. К.В. Мирончак підкреслює, що незважаючи на різновид втрат, у людини виникає потреба заповнити виниклу пустоту, «замістити об'єкт втрати хоча б частково до моменту відновлення життєвої рівноваги» [10, с. 76]. Тому тут на допомогу може прийти саме арт-терапія, яка в комплексі реабілітаційних заходів здатна позбавити людину негативних почуттів, підбадьорити її та допомогти вибудувати нові моделі життя.

Варто зауважити, що термін «арт-терапія» широко поширений в країнах з англomовним населенням і означає найчастіше лікування пластичною образотворчою творчістю з метою впливу на психоемоційний стан хворого. У вітчизняній та російській літературі використовуються ще й терміни «ізотерапія» або «художня терапія», проте вони не тотожні англomовному аналогу і дещо звужують його сенс. В арт-терапії пацієнтам пропонують різноманітні заняття образотворчого та художньо-прикладного характеру (малюнок, графіка, живопис, скульптура, дизайн, дрібна пластика, різьблення, випалювання, карбування, батик, гобелен, мозаїка, фреска, вітраж, вироби з хутра, шкіри, тканини та ін.), які спрямовані на активізацію спілкування з психотерапевтом або в групі в цілому для більш ясного та чіткого вираження своїх переживань, проблем, внутрішніх протиріч, з одного боку, а також творчого самовираження – з іншого. В арт-терапію включають і такі форми творчості як відео-арт, інсталяція, перформанс, комп'ютерна творчість, де візуальний канал комунікації відіграє провідну роль [12, с. 36]. Нині в арт-терапії застосовують всі види мистецтва, тому відповідно існують і різні види арт-терапії: (наприклад, практики візуальних мистецтв – малюнок, живопис, ліплення, колаж та ін.; кольоротерапія, музикотерапія, ігрова терапія, танцювальна терапія, драмотерапія, бібліотерапія, казкотерапія, пісочна терапія, фототерапія та ін.), відповідно використовуються й різні мистецькі матеріали, які безпосередньо впливають на художню роботу виконавця. А тривалі дослідження музикотерапевтів дали змогу зробити висновок, що музику можна ефективно використовувати для відновлення почуття власної гідності, яке зазвичай страждає після насильства [9, с. 257].

Люди в житті переважно використовують вербальні канали комунікації, а арт-терапія широко застосовує невербальні методи спілкування, що досить часто стає єдиним способом зв'язку людини і суспільства, пацієнта і психотерапевта. Арт-терапія має певні переваги у діагностиці, найперше, це можливість більш глибоко оцінити поведінку і стан пацієнтів; визначити, на якому етапі життя

знаходиться людина, адже в арт-роботах знаходять відображення не лише думки теперішнього часу, а й фіксуються пригнічені переживання минулого та приховані думки за майбутнє. Важливий не тільки створений пацієнтом кінцевий образ, а й те, якими матеріалами, кольорами та зусиллями він творився. Але варто пам'ятати, що при цьому надзвичайно суттєвим є визначення індивідуальної символіки кожного пацієнта, яка може не вкладатися в рамки звичних діагностичних стереотипів.

Діапазон арт-терапії значний: а) у процесі художньої діяльності (малювання, писання картин, ліплення та ін.) відбувається вихід агресивності та інших негативних почуттів людини; б) за допомогою візуальних форм відображаються неусвідомлені внутрішні конфлікти та переживання; в) зміст, стиль і колір мистецьких робіт дають інформацію про їхніх виконавців; г) художня діяльність сприяє формуванню почуття внутрішнього контролю людини; д) мистецька творчість приносить радість і задоволення людині, тобто в неї виникають позитивні емоції; е) у процесі художньої діяльності над спільною мистецькою роботою виникають почуття взаємосимпатії.

Американські вчені, удосконалюючи методи лікування ветеранів бойових дій, продемонстрували високоефективність арт-терапії як засобу лікування складних симптомів посттравматичного стресового розладу. Вони показали, що релаксація у процесі художньої творчості безпосередньо зменшує емоційне гіперзбудження учасників бойових дій; дозволяє відтворити у невербальному образі спогади та емоції, які складно висловити словами; створений конкретний невербальний образ дає відчуття контролю над жахливими і нав'язливими спогадами і сприяє емоційній стабільності; усвідомлення спогадів і емоцій, які травмують людину, полегшують розуміння самої травми, тим самим пришвидшуючи одужання; задоволення від художньої творчості активізує почуття власної гідності, допомагає адаптуватись в соціумі [14]. В цілому, більшість фахівців підкреслюють особливу значущість арт-терапії в усуненні нічних кошмарів і безсоння, почуттів тривожності, безнадії та нав'язливих спогадів, підвищенні самооцінки та емоційного контролю людини.

У кінці 2015 р. Верховна Рада України ухвалила закон про обов'язкову та безкоштовну психологічну, медико-психологічну реабілітацію військовослужбовців, учасників бойових дій та прирівняних до них осіб, які брали участь в антитерористичній операції чи виконували службово-бойові завдання в бойових умовах. Реабілітація має проходити у відповідних центрах з відшкодуванням вартості проїзду [5]. Численні арт-терапевтичні заняття, що проводяться в госпіталях ветеранів війни фахівцями та волонтерами сприяють поверненню учасників бойових дій у мирне повсякденне життя.

Оскільки зазвичай арт-терапія є частиною комплексу реабілітаційних заходів, то важливим аспектом роботи арт-терапевта є його професійні контакти з колегами – психіатрами, медсестрами, соціальними працівниками та ін. Проводячи арт-терапевтичні заняття, фахівцям обов'язково необхідно враховувати такі принципи: психологічну безпеку учасників процесу; відмову від оцінювання результатів творчої діяльності щодо їхньої художньо-естетичної цінності; дотримуватись конфіденційності та партнерства у відносинах між клієнтом і фахівцем; надавати свободу вибору художніх матеріалів і способів роботи з ними; забезпечувати свободу тем і сюжетів творчості.

Застосовуючи на практиці методи арт-терапії лікарі-психотерапевти повинні вміти: здійснювати всебічну оцінку стану та анамнезу клієнта, визначаючи форму клінічного розладу; планувати спрямованість і форму арт-терапевтичного втручання, визначаючи при цьому методи та завдання арт-терапевтичної роботи з врахуванням клінічних, психологічних, фізичних і соціальних особливостей клієнтів,

а також з врахуванням зовнішніх умов (особливостей установи, термінів лікування, умов фінансування та ін.); організовувати і проводити індивідуальну або групову арт-терапію, формуючи при цьому терапевтичні відносини та використовуючи адекватні способи особистісно-орієнтованої взаємодії з клієнтами, фасилітації їх художньої експресії, вербалізації досвіду і його терапевтичного опрацювання; проводити оцінку отриманих ефектів [8, с. 16]. Водночас спроби використовувати техніки арт-терапії без достатньої клінічної підготовки або не маючи тісного контакту з медичними працівниками у багатьох випадках визнаються неетичними та такими, що можуть заподіяти шкоду пацієнтам. У свою чергу, професійне розуміння фахівцем в області арт-терапії специфіки різних художніх матеріалів і форм художньої практики значно сприяє оптимізації арт-терапевтичної роботи.

Таким чином, застосовуючи арт-терапію у психологічній та медико-психологічній реабілітації військовослужбовців, учасників бойових дій, можна направити на вирішення наступних проблем: мінімізацію емоційних, пізнавальних і поведінкових проявів хвороби; розвиток інтересу до навколишнього середовища в учасників бойових дій з депресивними проявами; підтримку і розвиток комунікативних навичок; розкриття внутрішньо-особистісних конфліктів і їх усунення; зайнятість за рахунок залучення у цікаву та змістовну діяльність; розвиток творчих навичок; психологічну інтеграцію в суспільство; підвищення рівня самооцінки [1].

Отже, реабілітація учасників бойових дій, найперше, повинна бути націлена на загальне підвищення якості їхнього життя. Для цього в амбулаторних і стаціонарних умовах доцільно застосовувати арт-терапію, яка, як доведено, сприяє таким лікувальним ефектам – зниженню депресивних і тривожних проявів, зниженню агресивності, корекції поведінки, підвищенню комунікативних навичок та адекватному включенню постраждалих осіб у соціум. Все це необхідно проводити в контексті основних завдань української держави – відновлення територіальної цілісності, забезпечення національної безпеки та створення умов для мирного майбутнього в Україні.

Список використаних джерел:

1. Авер'янова Н.М. Арт-терапія як засіб реабілітації учасників бойових дій в умовах російсько-українського збройного конфлікту. Українознавчий альманах. 2020. Випуск 26. С. 8–12.
2. Авер'янова Н. Місце мистецтва в контексті деконфліктизації сучасного українського суспільства. Українознавчий альманах. 2019. Випуск 24. С. 103–108.
3. Авер'янова Н. Художнє кіно як системний засіб впливу на процес консолідації українства. Zbior artykulow naukowych «Rozwoj i praktyka» (Zakopane, 29.12.2017). Warszawa, 2017. S. 62–64.
4. Бриндіков Ю.Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб. Автореф. дис. ... доктора педагогічних наук / 13.00.05 – соціальна педагогіка. Тернопіль, 2019. 40 с.
5. Верховна Рада України ухвалила Закон «Про внесення зміни до статті 11 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» / Верховна Рада України. Офіційний веб-портал. URL: <https://rada.gov.ua/news/Novyny/117968.html>.
6. Воропаєва Т.С., Авер'янова Н.М. Цивілізаційні аспекти російсько-української неоімперської війни: інтегративний підхід. Science and technology: problems, prospects and innovations. Proceedings of the 4th International scientific and practical conference. CPN Publishing Group. Osaka, Japan. 2023. Pp. 458–467. URL: <https://sci-conf.com.ua/iv-mizhna-rodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-science-and-technology-problems-prospects-and-innovations-18-20-01-2023-osaka-yaponiya-arhiv/>.

7. Даниленко Сергій, Авер'янова Ніна, Воропаєва Тетяна, Дроботенко Микола. Стратегія «розумної сили» як ключова передумова перемоги України в російсько-українській неоімперській війні. *Українознавчий альманах*. 2022. № 30. С. 43–53.
8. Клиническая и социальная арт-терапия. Под общей редакцией А.И. Копытина. М.: ИД «Городец», 2020. 400 с.
9. Кэмпбелл Д.Дж. Эффект Моцарта. Минск: ООО «Попурри», 1999. 320 с.
10. Мирончак К.В. Пошук ресурсу для відновлення самоефективності при переживанні втрати військовими. Робота з травмами війни. *Український досвід. Матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Київ, 28-31 березня 2018 р.). К.: Золоті ворота, 2018. С. 74–77.
11. Петрушин В.А. Музыкальная психология. 4-е издание, переработанное и дополненное. М.: Из-во Юрайт, 2017. 380 с.
12. Психотерапевтическая энциклопедия. Под ред. Б.Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 2000. 797 с.
13. Art Therapy with Military Populations. History, Innovation, and Applications. Edited by Paula Howie. New York: Routledge, 2017. 250 p.
14. Collie Kate, Backos Amy, Malchiodi Cathy, Spiegel David. Art Therapy for Combat-Related PTSD: Recommendations for Research and Practice. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 2006. № 23(4). Pp. 157–164.
15. Gilroy Andrea, Linnell Sheridan, McKenna Tarquam and Westwood Jill (eds.). *Art Therapy in Australia: Taking a Postcolonial, Aesthetic Turn*. Leiden, Netherlands: Brill, 2019.
16. Kelly Joanne, Levey Amanda and Lay Ronald. The Australian and New Zealand Arts Therapy. *Creative Arts Educ Ther*. 2017. Vol. 3. Issue 1. Pp. 14–25.
17. Lobbana Janice, Murphya Dominic. Understanding the role art therapy can take in treating veterans with chronic post-traumatic stress disorder. *The Arts in Psychotherapy*. 2019. № 62. Pp. 37–44.
18. Voropayeva Tatiana, Averianova Nina. Information and Economic Security as Priority Directions of the State Policy of Ukraine in the Context of the Strategy of «Smart Power». 2021 IEEE 8th International Conference on Problems of Infocommunications, Science and Technology (PIC S&T). Kharkiv, Ukraine, 2021. Pp. 197–202.
19. Walker M. S., Kaimal G., Koffman R., DeGraba T. J. Art therapy for PTSD and TBI: A senior active duty military service member's therapeutic journey. *The Arts in Psychotherapy*. 2016. № 49. Pp. 10–18.