

Державна служба України з надзвичайних ситуацій  
Національний університет цивільного захисту України

**АКТУАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В СУЧАСНІЙ ВІТЧИЗНЯНІЙ  
ЕКСТРЕМАЛЬНІЙ ТА КРИЗОВІЙ ПСИХОЛОГІЇ**

**Том II**

**МОНОГРАФІЯ**

За загальною редакцією  
В. П. Садкового, О. В. Тімченка

Харків – 2022

УДК 159.9.001.8  
А43

*Друкується за рішенням Вченої ради  
Національного університету цивільного захисту України  
(протокол № 10 від 26 серпня 2022 р.)*

*Редколегія може не поділяти поглядів авторів. Автори опублікованих матеріалів несуть персональну відповідальність за їх зміст.*

***Редакційна колегія:***

**Максименко С. Д.** – директор Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор, дійсний член НАПН України;

**Москалець В. П.** – завідувач кафедри загальної та клінічної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, доктор психологічних наук, професор;

**Осьодло В. І.** – начальник гуманітарного інституту Національного університету оборони імені Івана Черняхівського, доктор психологічних наук, професор;

**Садковий В. П.** – ректор Національного університету цивільного захисту України, доктор наук з державного управління, професор;

**Тімченко О. В.** – головний науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України, доктор психологічних наук, професор.

***Рецензенти:***

**Широбоков Ю. М.** – начальник науково-дослідної лабораторії наукового центру Повітряних Сил Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, доктор психологічних наук, доцент;

**Скориніна-Погребна О. В.** – професор кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, доктор соціологічних наук, професор.

**А43 Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології:** монографія. Том II / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка; НУЦЗУ. – Х.: ФОП Панов А.М., 2022. – 436 с.

**ISBN 978-617-8113-23-0**

*Другий том колективної монографії присвячений сучасним проблемам психологічної допомоги, підтримки та реабілітації професійних контингентів сектору безпеки і оборони України.*

*Для психологів сектору безпеки і оборони України, співробітників центрів реабілітації військових і членів їхніх сімей, центрів допомоги внутрішньо переміщеним особам, а також волонтерських організацій та міждисциплінарних реабілітаційних команд.*

Видано за підтримки Благодійної організації «Благодійний фонд «Харків з тобою» (БО «БФ «Харків з тобою»).

**ISBN 978-617-8113-23-0**

© В.П. Садковий, О.В. Тімченко, 2022  
© БО «БФ «Харків з тобою».

## ЗМІСТ

ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ, ПІДТРИМКИ  
ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ.. 9

*В. Садковий, О. Тімченко*

**Концептуальні основи психологічного супроводу професійної діяльності  
працівників ДСНС України ..... 10**

*Ю. Швалб*

**Катастрофа та катастрофна свідомість як психологічний феномен ..... 34**

*М. Кузнєцов*

**Картина бойових дій та емоційна пам'ять..... 46**

*Д. Зубовський, В. Осьодло*

**Прояв феномену посттравматичного зростання серед учасників  
бойових дій ..... 59**

*В. Москалець, О. Рошкевич*

**Логотерапевтичний принцип підходу до психологічних проблем ветеранів  
війни з росією..... 90**

ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ, ПІДТРИМКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ  
ПРАЦІВНИКІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ ..... 109

*Л. Балабанова, Л. Перелигіна*

**Технології відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності  
особистості, яка переживає наслідки травматичних подій..... 110**

*В. Медведев, Л. Рибик*

**Психологічні технології відновлення сенсу життя у особистості, яка  
переживає втрату близької людини..... 127**

*А. Іванченко*

**Психологічний механізм давньосхідної техніки Рейкі: реабілітація та (само)  
відновлення психосоматичного стану організму людини ..... 166**

*А. Беспалько, О. Сафін*

**Відновлення особистісних копінг-ресурсів комбатантів на етапі психологічної  
декомпресії ..... 193**

*В. Тімченко, М. Тімченко*

**Анімалотерапія в системі медико-психологічної реабілітації професійних контингентів сектору безпеки і оборони України..... 225**

*В. Лефтеров, В. Босько*

**Психотренінгові технології профілактики та корекції емоційного вигорання екстремальних психологів після психологічної роботи з учасниками бойових дій ..... 256**

*С. Лебедева, Я. Овсяннікова, Д. Похілько*

**Теоретико-методологічні засади використання арт-терапії для психологічної реабілітації учасників бойових дій ..... 273**

*С. Миронець*

**Психологічна допомога та підтримка рятувальникам в умовах проведення Міжнародних гуманітарних місій ..... 289**

*Я. Омельченко, Г. Лазос, Б. Плєскач*

**Особливості психологічного супроводу сімей вимушених переселенців у сучасних соціокультурних умовах ..... 307**

**ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ, ПІДТРИМКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ ..... 327**

*О. Блінов*

**Інноваційний психологічний інструментарій для вимірювання та корекції наслідків впливу бойового стресу та особливості його застосування..... 328**

*О. Кокун, Н. Лозінська, І. Пішко*

**Дослідження змін психологічного стану військовослужбовців упродовж тривалого виконання завдань у зоні ООС..... 345**

*С. Максименко, З. Кісарчук, Л. Гребінь*

**Оцінка проявів ПТСР у військовослужбовців та ветеранів на основі психодинамічної моделі психотравми з урахуванням феномену структурної регресії..... 357**

*В. Олєфір, В. Боснюк*

**Моделювання структурними рівняннями у психологічних дослідженнях ..... 385**

**ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ..... 405**

## TABLE OF CONTENT

*V. Sadkovy, O. Timchenko*

**A conceptual framework for psychological support of State Emergency Service of Ukraine employees' professional activity ..... 32**

*Y. Shvalb*

**Catastrophe and catastrophe consciousness as a psychological phenomenon ... 45**

*M. Kuznietsov*

**Battle image and emotional memory..... 57**

*D. Zubovskyy, V. Osodlo*

**Manifestation of the phenomenon of post-traumatic growth among participants of combat operations..... 88**

*V. Moskaslets, O. Roshkevych*

**Logotherapeutic principle of approach to psychological problems of veterans of the war with Russia ..... 108**

*L. Balabanova, L. Perelygina*

**Technologies of recovery of socio-psychological resources of viability of a person who experiences the consequences of traumatic events..... 125**

*V. Medvedev, L. Rybyk*

**Psychological technologies of restoring the meaning of life in a personality experiencing the loss of a loved one..... 164**

*A. Ivanchenko*

**Psychological mechanism of the ancient eastern reiki technique: rehabilitation and (self) restoration of the psychosomatic state of the human body ..... 191**

*A. Bespalko, O. Safin*

**Restoration of coping resources of combatants at the stage of psychological decompression ..... 224**

*V. Timchenko, M. Timchenko*

**Animal therapy in the system of medical and psychological rehabilitation of professional contingents of the security and defense sector of Ukraine ..... 254**

*V. Lefterov, V. Bosko*

**Psychotraining technologies for prevention and correction of emotional burnout of extreme psychologists after psychological work with combatants..... 271**

<i>S. Liebiedieva, Y. Ovsianikova, D. Pokhilko</i> <b>Theoretical and methodological principles of the use of art therapy for the psychological rehabilitation of combatants .....</b>	<b>288</b>
<i>S. Myronets</i> <b>Psychological help and support to rescuers under the conditions of carrying out International Humanitarian Missions.....</b>	<b>306</b>
<i>Y. Omelchenko, G. Lazos, B. Pleskach</i> <b>Peculiarities of psychological support for families of temporarily displaced persons in modern socio-cultural conditions .....</b>	<b>325</b>
<i>O. Blinov</i> <b>Innovative psychological toolkit for measurement and correction of the consequences of the influence of combat stress and features of its application .....</b>	<b>343</b>
<i>O. Kokun, I. Pischko, N. Lozinska</i> <b>Changes in the psychological state of servicemen during the long-term performance of tasks in the OUF-zone .....</b>	<b>356</b>
<i>S. Maksymenko, Z. Kisarchuk, L. Grebin</i> <b>Assessment of PTSD manifestations in military personnel and veterans based on the psychodynamic model of psychotrauma, taking into account the phenomenon of structural regression.....</b>	<b>383</b>
<i>V. Olefir, V. Bosniuk</i> <b>Structural equation modeling in psychological research .....</b>	<b>404</b>

## Теоретико-методологічні засади використання арт-терапії для психологічної реабілітації учасників бойових дій

С. Лебедєва, Я. Овсяннікова, Д. Похілько

**Постановка наукової проблеми.** У сучасних нестабільних для нашої держави соціально-політичних та соціально-економічних умовах особистість постійно піддається зовнішньому несприятливому тиску, що значно порушує її здоров'я. Це в подальшому може призводити до виникнення психологічних проблем та розладів. На сьогодні велике значення мають посттравматичні стресові розлади, найбільш поширені серед учасників бойових дій. Проте негативні медико-соціальні наслідки цих розладів зачіпають значно ширшу категорію населення, ніж учасники бойових дій. Це їх рідні, близькі та взагалі все їх соціальне оточення.

Близько 80% учасників бойових дій на Сході України отримали психологічні травми, які потягли за собою проблеми в сімейному житті, та як результат – спроби самогубства. Посттравматичний синдром вражає не лише самого воїна, а й його сім'ю, й суспільство в цілому. Так, опосередковано через воїна, через його страждання травма передається небайдужому оточенню та населенню.

Слід зауважити, що все це вимагає активної та збалансованої роботи закладів охорони здоров'я щодо раннього виявлення та лікування посттравматичних стресових розладів.

Відомо, що бійці з діагнозом ПТСР відчувають панічні атаки, депресію, великий контраст психоемоційного спектру внутрішнього стану із зовнішнім світом тощо. Цей стан призводить до ізоляції та розладів особистості, руйнування сімей, неможливості повноцінно жити та працювати. На жаль, найпоширеніше зняття стресу в учасників бойових дій відбувається за допомогою алкоголю або інших психотропних речовин, а це лише посилює і збільшує проблему та депресію [1].

Основними і найбільш значущими методами, які слід застосовувати на додачу до традиційної психологічної терапії, є створення сприятливих соціально-психологічних умов для життя травмованої особистості. Під час лікування та психологічної підтримки повинні використовуватись сучасні та лояльні методи психологічної корекції, зокрема методи арт-терапії [12].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Нами було проаналізовано значний масив напрацювань практичних психологів з питань організації та проведення арт-терапевтичних занять з учасниками бойових дій. При цьому більшу увагу привернули наукові напрацювання Вознесенської О., Сидоркіної М., Коваль П., Мінковської О., Мирончак К. та інших.

Так, Вознесенська О. розглянула арт-терапію як засіб психосоціального відновлення особистості. За її переконаннями арт-терапія завжди несе ресурс; за допомогою такої терапії можна обійти свідомість особистості та вивільнити справжній емоційний стан людини; це один зі способів невербального спілкування, а отже й один зі способів прояву власного Я [2,3].

Вознесенська О., спільно із Сидоркіною М., визначила роль арт-терапії у подоланні психічної травми. За їх переконаннями арт-терапія надає можливості відновити

ресурси особистості та створити нові; надає можливість працювати одночасно з тілесними, образними, емоційними складовими сприйняття травматичного досвіду; вивільнити та усвідомити сильні почуття, пов'язані з травматичними подіями; переосмислити ці події та побудувати нові, продуктивні життєві стратегії, що сприятиме посттравматичному розвитку особистості [4].

Коваль П. акцентував увагу на арт-терапії як важливому засобі реабілітації. Він стверджував, що засоби мистецтва є важливими для надання соціальної підтримки ветеранам та інвалідам військових конфліктів. Адже дають можливість соціально відчуженим людям повноцінно ввійти у нормальне суспільно-корисне життя, дають можливість повернутися в сім'ю [5].

Литвиненко В. та Міньковський О. проаналізували роль арт-терапії в системі комплексної реабілітації учасників антитерористичної операції. У своїх роботах вони зазначають, що правильно організована арт-терапевтична діяльність з учасниками АТО дає позитивні результати в комплексній реабілітації щодо забезпечення здоров'я, гармонізації розвитку особистості, інтеграції у суспільство тощо.

Миرونчак К. приділила увагу пошуку ресурсу для відновлення самоефективності у процесі переживання втрати військовими. Нею було виділено наступні основні типи втрат військових: фізичні (смерть друзів, тілесні ушкодження, втрата фізичного комфорту), соціальні (втрата значущих міжособових зв'язків, втрата роботи, конфлікти з товаришами по службі); психологічні (розмивання ідентичності особистості («хто я в нових умовах?»)), втрата довіри до держави, до командування, керівництва, втрата мотивації до перебування на війні, втрата самоповаги, зміна цінностей). Вона пропонує відновлювати ресурс самоефективності за допомогою методів арт-терапії.

Черненко І. та Чухно І. проаналізували сучасні методи психологічної терапії хворих із посттравматичними стресовими розладами в контексті їх медико-соціального значення.

**Методика дослідження.** Для дослідження використовувались матеріали наукової літератури з проблематики дослідження та досвід психологів, які проводять роботу з учасниками бойових дій. Використані методи дослідження: наукова абстракція та логічне узагальнення, порівняння та систематизація основних положень щодо арт-терапії учасників бойових дій.

**Виклад основного матеріалу.** Перебування в зоні бойових дій може кардинально змінити людину і зазвичай ці зміни відбуваються не найкраще. Деструктивний вплив війни проявляється не лише у фізичних втратах, а й у соціальній дезорієнтації, втраті соціальних контактів, цілісності Я та сприйняття особистістю самого себе як військовослужбовця. Без належної психологічної реабілітації таким людям важко повернутися до мирного життя та своєї соціальної ролі в суспільстві.

Сучасні фахівці з реабілітації військовослужбовців акцентують увагу на психологічній адаптації, яка потрібна практично всім учасникам бойових дій. При недостатньому лікуванні з часом післявоєнні симптоми не тільки повертаються, а й посилюються. Воїнів, які пережили жах війни, часто мучить безсоння, відсутність емоцій, дратівливість. Для того, щоб люди могли нормально адаптуватися до цивільного життя, вони повинні пройти курс психологічної реабілітації, або отримати кваліфіковану психологічну допомогу.

Провідні психологи відзначають, що з учасниками бойових дій досить складно вибудувати повноцінний терапевтичний процес, бо вони думають, що час все вилікує,



і зазвичай все тримають у собі, або покидають терапію завчасно. Війна деструктивно впливає на психологічне здоров'я, а потреба у фаховій психологічній допомозі зростає з кожним днем. Більше того, вже сьогодні існує потреба в більш глибокій та комплексній психотерапії не лише для учасників бойових дій, а й для їх сімей [5].

На сьогодні методи арт-терапії є лідером серед методів психотерапії з учасниками бойових дій та особами, що отримали психологічну травму. Така популярність у використанні цих методів фахівцями-психологами криється в основах процесу травматизації особистості.

Травматична подія, яка наносить психологічну травму людині, впливає на усі процеси її життєдіяльності. Так, результати травми можна побачити та зафіксувати на рівні психіки (порушуються когнітивні процеси, сприйняття, увага, пам'ять тощо); на рівні тіла та фізіологічних реакцій (порушення гормональної роботи, зміни в роботі головного мозку та його відділів, порушення режиму сну та бадьорості тощо); на соціальному рівні (конфліктність, агресивність, відлюдність тощо). При цьому слід зауважити, що кваліфікована психологічна допомога повинна одночасно впливати на всі ці рівні травматизації особистості.

Сучасні дослідники психологічної травми стверджують, що всі видимі прояви травматизації особистості – це лише верхівка айсбергу, лише маленька частина тієї шкоди, якої зазнала психіка людини. Це лише маленька частина того, з чим прийдеться зіткнутися психологу у процесі реабілітації та відновлення. Більшість проблем та порушень витісняється з пам'яті в несвідоме та впливає на життя та діяльність людини.

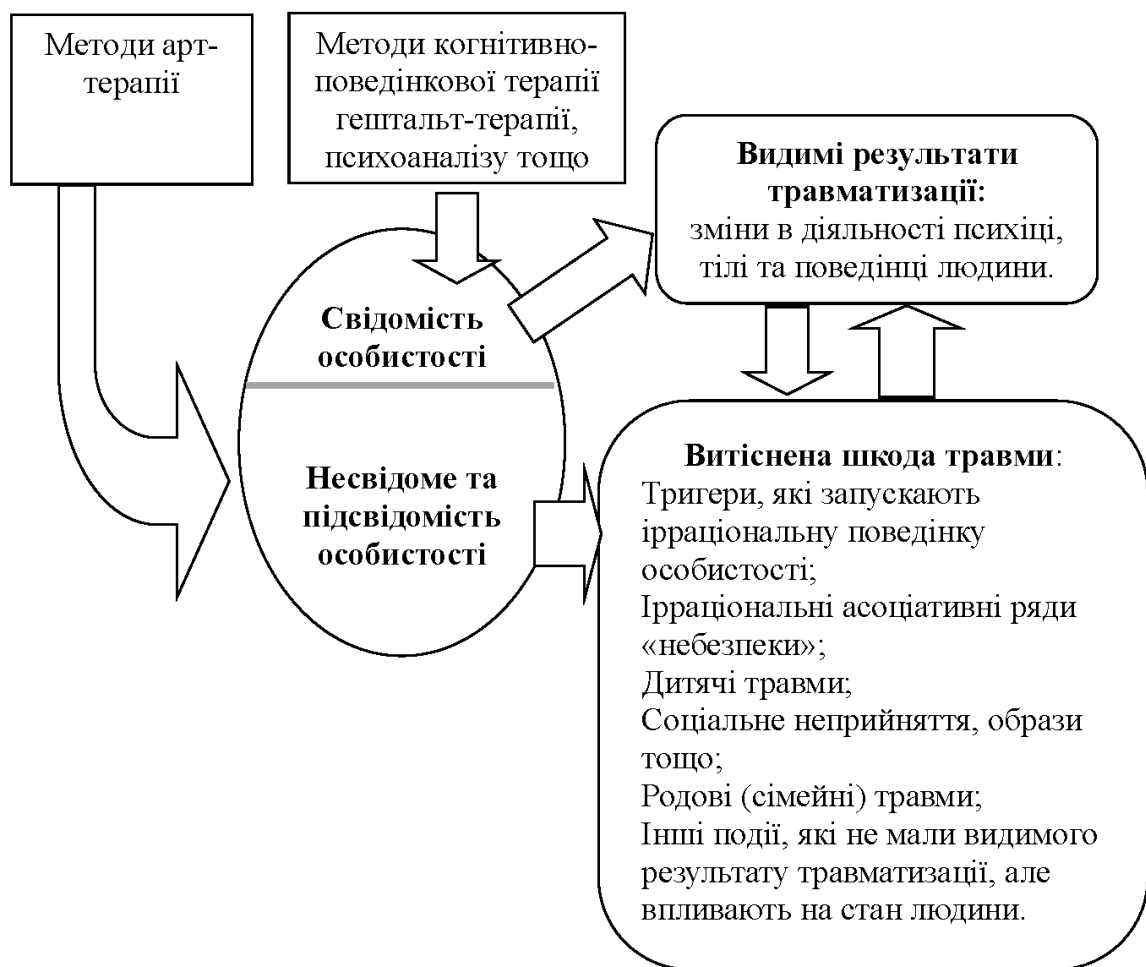
Витіснена частина травми ускладнює процес терапії та реабілітації травмованої особистості, створює відчуття порожнечі в особистості, робить її нелюдимою тощо. Так, К.В. Мирончак наголошує, що людині в будь-якому разі необхідно заповнити порожнечу, що виникла, «замінити об'єкт втрати хоча б частково, поки не відновиться життєвий баланс» [9]. Тому на допомогу може прийти арт-терапія, яка в комплексі реабілітаційних заходів здатна позбавити людину негативних почуттів, підняти настрій та допомогти побудувати нові моделі життя.

У величезному потоці різноманітних методів арт-терапії можна виділити певні загальні види. Так, Вознесенська О. виділяє:

- ✓ образотворчі практики (малюнок, живопис, мозаїка, колаж, боді-арт, ліплення, інсталяція, фотографія тощо);
- ✓ кольоротерапія. Основана на впливі кольору на нервову систему людини через безпосередній вплив на мозок та через створення необхідного навколишнього кольорового оздоровчого середовища;
- ✓ танцювальна терапія (dancetherapy) – це зовнішній прояв внутрішнього стану людини до найглибших шарів, природний спосіб вираження невимовного;
- ✓ драматерапія (dramatherapy) – напрям, що найбільш інтенсивно розвивається в наш час. На сьогодні існує багато видів драматерапії (актуальна драматизація, терапевтичний театр, драматична терапія групи підтримки, драматизація сновидінь, театр відтворення, що використовується в терапевтичних цілях тощо);
- ✓ бібліотека (креативне письмо) – це напрям, оснований на літературному самовираженні через творче «письменство», твір;
- ✓ казкотерапія як різновид бібліотерапії, що в останні роки виділяється як самостійний напрям, ґрунтується на використанні казки як архетипної метафори;
- ✓ музикотерапія – один із найдавніших (архаїчних видів творчості) напрямів;

✓ пісочна терапія включає створення різноманітних пісочних форм, підбір і компонування мініатюрних предметів і фігур, що нагадують одну з форм сучасного мистецтва – предметну скульптуру [3].

Методи арт-терапії, на відміну від інших методів психологічного втручання, впливають на особистість дещо за іншою схемою. Вони оминають свідомість особистості та впливають на несвідому частину, на неусвідомлені частини травми людини. Вони дозволяють м'яко витягнути на поверхню те, що насправді заважає звільнитися від страждань та жити гармонійно, бути щасливим. Змінивши (проробивши) витіснені частини втрати, інколи це відбувається навіть без участі свідомої частини особистості, змінюються видимі наслідки травматизації. Схема впливу різних методів психологічного втручання представлена на рисунку 1.



**Рис. 1. Схема впливу різних методів психологічного втручання на особистість**

Під час занять з елементами арт-терапії в особистості відбувається зміна стану свідомості, розкриття внутрішнього світу і пошук внутрішніх ресурсів; проходить процес самопізнання і самовираження, що і призводить до стабілізації та гармонізації психоемоційного стану особистості.

Хочемо зазначити, що малювання та робота з фарбами сприяють розслабленню, зняттю нервового та психоемоційного напруження. Образотворчі практики позитивно впливають на зміну стану свідомості. Основне завдання в роботі – не створення

гарної картини, а малювання відбувається заради реабілітації. Перенесення власного внутрішнього болю на папір.

З наукової точки зору, сутність арт-терапії полягає в лікувально-психокорекційному впливі на людину і виявляється у відтворенні травмуючої ситуації за допомогою художньо-творчої діяльності, приведення переживань у зовнішню форму через продукт художньої діяльності, досить актуальний для сучасності.



Фото із сайту <https://niklife.com.ua/focus/56738>

Відволікаючись від повсякденних справ, турбот, очікувань, у процесі малювання учасники бойових дій отримують можливість і радість спілкування.

Використання арт-терапії в роботі з людьми, які пережили психологічну травму, здійснюється з перших десятиліть розвитку цього напрямку. Наприклад, арт-терапія почала застосовуватися під час Другої світової війни та в післявоєнний період із військовослужбовцями, які проходили реабілітаційне лікування та реабілітацію в таких країнах, як США та Великобританія. Вже тоді було помічено, що залучення учасників бойових дій до образотворчого мистецтва на базі художніх майстерень (художніх студій) сприятливо впливає на їх фізичний та емоційний стан [6].

Основним методом є сублімація, тобто переведення внутрішніх конфліктів, напруженості в більш прийнятну для суспільства форму, а саме – творчість. Цей метод допомагає побачити та вивільнити негативні емоції та внутрішні переживання цивілізовано, не завдаючи шкоди оточуючим та навколишньому середовищу. Це дозволяє вижити і змінити їх, тим самим знімаючи тягар складної життєвої ситуації та полегшуючи життя. Тобто творчість у тандемі з психологічними прийомами дозволяє заглибитись у свою підсвідомість, де всі страхи, комплекси тощо виходять назовні, а саме на аркуш паперу, фігурку із пластиліну, гіпсу тощо [11].

Особливістю проведення арт-терапевтичних занять у рамках комплексної програми з учасниками бойових дій важливим є схвалення та прийняття всіх продуктів арт-терапевтичної діяльності, незалежно від їх змісту, форми та якості. Під час цих зустрічей з учасниками бойових дій психолог повинен заохочувати їх спонтанно висловлювати свої внутрішні переживання та не переживати за художню цінність своєї роботи. У процесі проведення занять з арт-терапії достатньо часу приділяється сприянню сублімації почуттів, технічній допомозі та емоційній підтримці учасників бойових дій [8].



Фото із сайту <https://fakti.ks.ua/svezhie-novosti/25238-art-terapya-dlya-uchasnikov-ato-oss-u-herson-vdbulisya-mayster-klasi-z-malyuvannya.html>

При запровадженні занять з арт-терапії провідна роль належить психологу, через його професіоналізм, розуміння особливостей психічного розвитку, здатність переживати внутрішній стан, вміння цікавитися творчою роботою та творити доброзичливу атмосферу у процесі арт-терапевтичної діяльності та корекційно-реабілітаційної роботи в цілому.

Оскільки арт-терапія зарекомендувала себе як ефективний метод роботи із психологічною травмою, то ми його активно використовуємо в соціально-психологічних тренінгах із представниками ризиконебезпечних професій. Так, за допомогою арт-терапевтичних методів виходить досить м'яко дослідити та пропрацювати такі теми як «Страх», «Професійний страх», «Стрес» та «Особистісна втрата».

Пропонуємо більш детально розглянути комплексну методіку дослідження страхів людини. Методика будується на активізації діяльності як свідомого, так і невідомого компонента особистості. Методіку можна проводити в парах.

До інструментарію методіки входять: 2 паперові будиночки різного кольору; набір карток із позначеннями страхів; 8 кольорових карток (базові кольори з тесту М. Люшера); кольорова лінійка емоцій; МАК колода «TROUBLES-BABBLES» (автор Ю. Луценко); бланк-анкета із запитаннями; МАК колода «Знайди відповіді у темряві» (автор Т. Лемешко) та МАК колода «Тотемні тварини» (автор Л. Кузнецова). Повний набір інструментів представлено на рисунку 2.

Отже, **крок перший**: *«Візьміть та покладіть перед собою 2 кольорових будиночки (червоний та чорний). В цих будиночках живуть Ваші страхи. В червоному будинку живуть нестрашні страхи, а в чорному – страшні.»*

*Візьміть картки зі страхами та розкладіть їх по будиночках. Нестрашні страхи – в червоний, страшні – в чорний».*

Картки представляють набір позначень страхів, які може відчувати людина. Вони окреслюють 8 основних категорій (за Б.Д. Карвасарським):

- Боязнь простору в різноманітних її проявах (клаустрофобія, агорафобія).
- Соціофобії. Дані види страхів відносяться до суспільного життя: боязнь виступів перед аудиторією, яких-небудь дій на очах у оточуючих. До цієї категорії зараховується страх втратити коханого або рідної людини.



Рис. 2. Інструментарій до методики дослідження страхів людини

– Страх перед хворобами (нозофобія). Цей страх найчастіше проявляється під час епідемій.

– Боязнь смерті (танатофобія).

– Страх перед всілякими сексуальними проявами.

– Боязнь нашкодити собі й рідним людям.

– Контрастні фобії, наприклад, страх вихованої і культурної людини публічно зробити яку-небудь непристойність.

– Боязнь самого відчуття страху (фобофобія).

Додатково надаються пусті картки, де людина може дописати свої страхи, ті, позначення яких немає на основних картках.

**Крок другий.** «Візьміть набір кольорових карток (базові кольори з тесту М. Люшера). Розкладіть їх в будь-якій послідовності на Ваше вдоволення.

Тепер «візьміть» свої страхи з чорного будиночку і розкладіть їх по кольорах, згідно з Вашою першою асоціацією. Написом страхів донизу.

Оберіть колір, який на цей час у Вас викликає найбільше напруження. Перегорніть картки з цього кольору. Подивіться, які страхи зібралися разом.

Візьміть лінійку-смужку, оберіть колір Вашої групи страхів (той, який викликає у Вас найбільше напруження). Розкладіть поряд із лінійкою Ваші страхи в порядку їх сили – від найменшого до найбільшого.

Розгляньте картинку, яка у Вас вийшла. (Якщо робота йде у парі, обговоріть отриманий результат зі своїм партнером)».

**Крок третій.** «Познайомтесь зі своїм страхом. Заповніть бланк-анкету, дайте відповіді на її запитання:

– Згадайте ситуацію, в якій Ви вперше відчули цей страх (на допомогу можна взяти 1 МАК карту з колоди «TROUBLES-BABBLES» (автор Ю. Луценко), або з іншої сюжетної колоди МАК);

– Де живе Ваш страх (в якій частині Вашого тіла)?;

– Як він проявляється (які зміни відбуваються в тілі, відчуття виникають)?

– Яку модель поведінки він запускає?

– Чим заважає Вам ця модель поведінки?

– Чим допомагає?

– Як би Ви хотіли себе вести, відчуючи цей страх (бажана модель поведінки)?».

**Крок четвертий.** «На цьому етапі ми визначаємо шляхи приборкання страху. Візьміть 3 карти з колоди МАК «Знайди відповіді у темряві» (автор Т. Лемешко). Ці карти дадуть вам підказку, як можна приборкати свій страх. Розкладіть карти на аркуш паперу. Під кожною картою напишіть декілька пунктів роботи зі страхом, в межах отриманої підказки».

**Крок п'ятий.** «На останок беремо собі помічника із несвідомих терен Вашої особистості. Оберіть 1 карту з колоди «Тотемні тварини» (автор Л. Кузнецова). Ця тварина живе всередині Вас та може допомагати у вирішенні складних життєвих ситуаціях. В тому числі й впоратися зі страхом, який заважає Вам жити повноцінним життям».

Отже, за допомогою такого алгоритму дій можна досить вільно, без зайвого емоційного напруження та особистісного опору досліджувати страхи людини, виводити їх на свідомий рівень та впливати на них. Також представлена методика допомагає активувати внутрішні ресурси особистості, знайти шляхи подолання страху та зменшити рівень психоемоційного напруження, відчути себе володарем свого стану.

За допомогою методів арт-терапії також можна м'яко, ненав'язливо та поступово працювати з такою темою як «Стрес». Тобто працювати зі складною та болісною для людини темою, при цьому не завдаючи їй шкоди.

Під час проходження психологічної підготовки до виконання завдань за призначенням в осередку надзвичайної ситуації, а також після виконання завдань у складних та нестандартних ситуаціях пропонуємо наступну комплексну роботу зі стресом.

Хочемо зауважити, що даний комплекс проводиться після встановлення тісного психологічного контакту та довірливих відносин між тренерами та групою.

Комплекс складається з 4 основних етапів роботи:

**Перший етап:** введення учасників групи у стан емоційної напруги.

Як відомо, еволюційний процес розвитку людини привів до значного розвитку механізмів емоційного реагування на подразник. При цьому можна сказати, що саме емоційне забарвлення, яке надається особистістю подразнику або ситуації, впливає на вибір варіанту її дій. Так під час виникнення несподіваної ситуації в житті людини, досвіду виходу з якої вона не має, саме емоційний механізм дозволяє людині вибрати варіант вирішення цієї ситуації.

Чим вище рівень емоційної напруги, тим швидше людина вибирає варіант дії. Однак тривале перебування у стані психоемоційного напруження/стресу призводить до виснаження нервової системи і, у свою чергу, в подальшому – до помилок або стомлення організму в цілому. Тому можна сказати, що стан стресу дозволяє людині швидше приймати рішення, але при цьому швидко виснажує її життєву енергію.

Зазвичай в повсякденному житті людина помічає за собою, що вона перебуває у стані стресу вже після його завершення або тривалого перебування в цьому стані. Тобто людина усвідомлює свій стрес постфактум. Якщо навчити людину оперативного визначати свій емоційний стан, то людина може швидше реагувати на зняття емоційної напруги для стабілізації свого загального психічного стану.

Отже, першою вправою у цьому комплексі є вправа, яка спрямована на виникнення емоційної напруги.

Ведучий бере в руки вазу і з наступними словами проходить по колу, підходячи до кожного з учасників: «Уявіть, що ця ваза – ємність для Ваших самих цінних

почуттів, бажань і думок (пауза), в неї Ви можете покласти те, що для Вас дійсно є важливим і цінним (пауза); це те, що Ви любите». Протягом декількох хвилин у кімнаті панує мовчання, і в найнесподіваніший момент ведучий раптом розбиває цю вазу.

Після цього ведучий звертається до учасників занять із наступними словами: «Те, що Ви зараз пережили, – це реальний стрес, це реальна напруга, і те, як Ви це пережили, і є Вашою справжньою реакцією на стрес, реакцією на проблеми, які виникають у Вас».

**Другий етап:** усвідомлення та фіксація особистісної емоційної напруги.

Ведучий пропонує набір карток із базовими кольорами. З усього спектра кольорів учасникам необхідно вибрати тільки один, який відображає їх внутрішній стан емоційної напруги.

Після того, як буде обраний колір «стресу», ведучий пропонує фігури людини, зроблені з паперу форматом А4 (чоловіча і жіноча фігури). Обраного «чоловічка» ведучий пропонує розмалювати. Розмалювати таким чином, щоб були зазначені ті області тіла, в яких людина відчувала максимальне напруження та дискомфорт, як емоційно так і фізично. Ведучий зазначає, що розмалювати необхідно тим кольором, який був обраний в якості базового кольору «стресу».



**Рис. 3. Визначення зон максимального напруження та дискомфорту у випадку стресу**

Після того як завдання з розмалювання завершено, людині необхідно проаналізувати виконану роботу і розповісти, в яких частинах тіла акумулювалось психоемоційне та фізичне напруження. У процесі виконання такого завдання людина приходить до усвідомлення і розуміння того, де живе її «стрес». Які частини тіла вимагають найбільшої уваги, і як саме змінюються її відчуття під впливом стресу.

Наступним етапом цього комплексу є надання учасникам тренінгу набору технік і методик, які спрямовані на розвиток довільної регуляції свого емоційного та фізичного стану.

**Третій етап:** проходження технік стабілізації психоемоційного та фізичного стану.

Спочатку тренер пояснює групі, що у стресовому стані в головному мозку активізується середня частина (так звана лімбічна система), яка відповідає за оцінку безпеки зовнішнього середовища та емоційний стан особистості. І для того, щоб знизити відчуття стресу, на цю активовану зону можна впливати двома кардинально різними шляхами: зверху вниз (через активізацію роботи кори головного мозку) та знизу вгору (через запуск парасимпатичної нервової системи, координаційний центр якої знаходиться у ствольних частинах мозку).

Для впливу по шляху знизу вгору необхідно опанувати та врівноважити дихання, м'язове напруження та стиснення. Обов'язково слід попередити групу, що опанування навичок свідомого контролю дихання та м'язової релаксації потребує часу, і з першого разу може все не вийти, але це не привід зупинитися і не продовжувати вчитися. Поступово навички контролю дихання стануть автоматичними, і саме дихання зробиться автоматичним регулятором емоційного стану організму (не дозволить емоціям «зашкалювати», переповнювати людину).



**Рис. 4. Оволодіння методами саморегуляції**

Перша вправа, яку пропонуємо для допомоги в регуляції емоційної напруги, є вправа «Заспокійливе дихання».

Ведучий пропонує учасникам тренінгу, стоячи або сидячи (як їм буде зручніше), зробити повний вдих. Потім, затримавши дихання, уявити коло й повільно видихнути в нього. Цей прийом слід повторити 4 рази. Після цього знову вдихнути, уявити трикутник і видихнути в нього 3 рази; потім так само двічі видихнути у квадрат.

*Вправа «Дихання»*

Група стоїть у колі. Учасникам на рахунок один, два, три, чотири з інтервалом не менше 4 секунд пропонується зробити глибокий вдих. До того ж рахунок дихання затримується, видих робиться поступово в тому ж ритмі, але до рахунку три, в інтервалі 3–4 триває не більше 1 секунди, тобто робиться сильний видих залишкового повітря; при цьому тулуб трохи нахиляється, руки закидаються, мовби обіймаючи себе.

Вправа повторюється кілька разів, щоб група навчилася так дихати.



*Вправа «Повітряна кулька»*

Ведучий пропонує учасникам прийняти зручну позу, закрити очі, дихати глибоко і рівно. Ведучий звертається з такими словами: *«Уявіть собі, що в животі у вас повітряна кулька. Ви вдихаєте повільно, глибоко-глибоко і відчуваєте, як вона надувається... Ось вона стає великою і легкою. Коли ви відчуєте, що не можете більше її надути, затримайте дихання, не поспішаючи порахуйте про себе до 5, після чого повільно і спокійно видихайте. Кулька здувається... А потім надувається знову... Зробіть так 5–6 разів, потім повільно відкрийте очі».*

*Вправа «Експрес-метод зняття м'язової напруги»*

Ведучий звертається до групи: *«Поставте ноги на ширину плечей, зігніть руки в ліктях, стисніть пальці в кулаки, зробіть повний вдих, затримайте дихання і напружте все тіло від голови до пальців ніг на 10 секунд. Після цього зробіть довгий видих і розслабте всі м'язи тіла.*

*Повторіть цю вправу три рази. Після останнього повторення, зберігаючи розслаблене тіло, злегка підстрибніть вгору і жорстко приземліться на п'яти, струснувши при цьому все тіло. Зробіть три таких стрибки».*

*Вправа «Базова техніка саморегуляції»*

Ведучий звертається до групи: *«Сядьте так, щоб Вам було зручно. Покладіть одну руку на живіт (до місця пупа), а іншу – на груди. Зробіть глибокий вдих, спочатку якого необхідно трохи напружити живіт, а потім підняти груди (зробіть хвилеподібний рух). Вдих робиться протягом 2 секунд. Затримайте дихання на 1–2 секунди, тобто зробіть паузу. Зробіть видих повільний та плавний, протягом не менше 3 секунд (видих повинен бути довшим, ніж вдих). Потім знову глибокий вдих, без паузи, тобто повтор циклу.*

*Повторіть 2–3 подібних циклів (максимально можна 5 циклів)».*

Для зниження впливу стресу по шляху зверху вниз необхідно максимально активізувати роботу кори великих півкуль мозку. Тобто запустити активну мозкову діяльність.

*Вправа «Віддзеркалений малюнок»*

Візьміть аркуш паперу та по олівцю чи ручки в обидві руки й розпочинайте малювати вільний малюнок, з умовою, що це буде одночасне малювання обома руками. Малюнок повинен бути таким, ніби він віддзеркалюється рівно в середині аркуша.

*Вправа «Аутогенне тренування»*

Сядьте зручно, закрийте очі та промовляйте про себе.

1. Загальне заспокоєння: *«Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Я відпочиваю... Відпочиває все моє тіло. Моє тіло приємно розслаблене... Відпочиває кожна клітинка мого організму... Відпочиває кожен нерв... Відпочиває кожен мускул... Всі мої м'язи приємно розслаблені... Сторонні звуки перестали мене відволікати... перестали турбувати і турбувати... Я зовсім перестав хвилюватися... Всі мої проблеми пішли геть... Мені добре... Я відпочиваю... Я абсолютно спокійний... Я уважно слухаю своє тіло... Я відчуваю те, що говорю сам собі...».*

2. Дихання: *«Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Я дихаю легко і вільно... Дихаю без жодної напруги... Моє дихання є рівномірним... Мої вдихи і видихи є неглибокими... Моє дихання є рівним і спокійним...».*

Потім треба мовчки простежити за своїм диханням протягом однієї-двох хвилин, мовби прислухаючись до нього зсередини свого організму.

3. Розслаблення м'язів обличчя (особлива важливість їх розслаблення пов'язана з тим, що саме ця група м'язів найбільш схильна до напруження внаслідок емоційних переживань): *«Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Я відпочиваю... М'язи обличчя мляві та спокійні... розслаблені м'язи мого чола... моїх брів... моїх очей... моїх повік... мого носа... щік... губ... рота...».*

При цьому свій внутрішній погляд необхідно переводити з однієї групи м'язів обличчя на іншу. Якщо вправа виконується правильно, то нижня щелепа має злегка відвиснути, а язик – розташуватися біля краю нижнього ряду зубів.

4. Важкість рук: *«Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Моя права рука немов наливається важкістю... Ця тяжкість йде від кінчиків пальців все вище і вище... (Подумки треба простежити хвилю важкості від кінчиків пальців до плеча). Вся моя права рука стала важкою... права рука є дуже важкою... Мені приємна ця тяжкість...».*

Потім така ж формула вимовляється для лівої руки. Якщо людина є лівшею, то навіювання важкості в руках треба починати з лівої руки.

І на закінчення: *«Обидві мої руки є важкими...».*

5. Важкість ніг: *«Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Моя права нога стає важче... Відчуваю хвилю тяжкості, що йде по правій нозі від кінчиків пальців все вище і вище... Вся моя права нога стала важкою... Вона немов налилася свинцем... моя права нога є дуже важкою... Мені приємна ця тяжкість...».*

Потім така сама формула вимовляється для лівої ноги.

І на закінчення: *«Обидві мої ноги є важкими...».*

6. Тепло в руках: *«Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Моя права рука (у лівшій – ліва) приємно теплішає... Тепло струмить через плече в мою праву руку... Воно йде до ліктя... Потім у кисть... в кінчики пальців... Тепло хвиля за хвилиною прокочується через мою праву руку від плеча до кінчиків пальців... У пучках приємно поколює... Вся моя права рука є дуже теплою... Мені приємно це відчувати...».*

Потім така сама формула повторюється для лівої руки.

І на закінчення: *«Обидві мої руки є дуже теплими...».*

Примітка: Зверніть увагу на те, що відчуття важкості має йти від кінчиків пальців до центру, а відчуття тепла – у протилежному напрямку.

7. Тепло в ногах: *«Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Моя права нога теплішає... Тепло струмить із мого стегна вниз по нозі... Відчуваю хвилю тепла, що йде від стегна до коліна... потім у гомілку... в пальці... у пучки моєї правої ноги, приємно поколює. Вся моя нога є теплою... Мені приємне це тепло...».*

Аналогічні формули повторюємо для лівої ноги; у лівші самонавіювання починається з лівої ноги.

І на закінчення: *«Обидві мої ноги є дуже теплими...».*

8. Тепло в області живота: *«Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Відчуваю тепло в районі пупка... Мій живіт м'який і теплий... Немов грілка лежить на моєму животі... Тепло від неї йде вглиб... Виразно відчуваю це тепло... Воно зігріває все всередині живота... Мій живіт прогрівається глибинним теплом... Мені дуже приємне це тепло...».*

9. Серце: *«Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Моє серце б'ється спокійно і рівно... Моє серце працює ритмічно. Моє серце є здоровим. Мені приємно відчувати його скорочення...».*

Потім слід приблизно півхвилини-хвилину простежити за роботою свого серця.

10. Прохолода в області чола: *«Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Шкіра мого чола стала чутливою... Вона відчуває ледь вловимий рух повітря в кімнаті... Немов легкий вітерець обвіває моє чоло... Моє чоло є приємно прохолодним... Я відчуваю приємну прохолоду в області чола... Мені приємна ця прохолода...»*.

Можна використовувати такий прийом для відчуття прохолоди: на першому занятті змочіть шкіру чола водою. Випаровуючись, вода викличе відчуття прохолоди. Постарайтеся його запам'ятати.

Формула виходу: *«Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Я добре відпочив... Все моє тіло розслабилось. Приємне відчуття у всьому тілі. У мене гарний настрій... Моє дихання ритмічне і спокійне... З кожним вдихом у мене вливається бадьорість... Я посміхаюся... Свіжість і бадьорість наповнюють мене... Я зібраний і уважний... Я заряджений енергією... Витягну свої руки вперед... Сплітаю пальці рук між собою... піднімаю їх вгору над собою й одночасно роблю глибокий вдих... Сеанс закінчено!.. Відкрийте очі! Зробіть видих! Опустіть руки! Вставайте!»*.

В ситуації недостатнього часу для проведення повного циклу вправи можна використовувати лише перший блок «загальне заспокоєння».

Після того як запропоновані вправи, в рамках роботи зі стресом, будуть відпрацьовані кожному учаснику тренінгової групи надається можливість вибрати собі ресурс.

**Четвертий етап:** ресурс. Ресурс, який надасть можливість ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, які виникають в їхньому житті.

Ведучий пропонує учасникам тренінгу по черзі на дотик витягнути з непрозорого пакета по маленькому пакунку. Заздалегідь готуються різні пакетики з насінням, сухариками, льодяниками, крупою тощо в більшій кількості, ніж учасники тренінгу. Розглянувши свою здобич, кожен учасник тренінгу має сформулювати для себе вголос, яким чином маленький пакунок виступає ресурсом.

Таким чином, можна екологічно, нетравматично працювати з особистісними болісними питаннями, вчитися, пізнавати та проявляти себе, опанувати та використовувати свої приховані можливості й ресурси.

Можна сказати, що арт-терапія має бути використана у психологічній реабілітації воїнів.



Фото із сайту <https://rivne.media/news/na-rivnenshchini-viyskovi-vidnovlyuyut-dorovyа-z-dopomohoyu-artterapii>

**Обговорення результатів.** Арт-терапія надає можливість взаємної емоційної підтримки під час нестабільного емоційного стану. У процесі роботи з особистісними комплексами групова арт-терапія служить подоланню відчуття соціальної ізоляції та застою.

Теорія і практика полікультурного підходу до арт-терапії свідчить про те, що в досить згуртованих групах можна, дотримуючись етики, звертатися до таких складних тем для дослідження в особистому середовищі, як порушення стосунків із членами родини, травми будь-якого характеру.

Корекційна програма, розроблена спеціально для учасників бойових дій, має на меті:

- ✓ розвивати думки та почуття, які учасники звикли стримувати, – іноді художні засоби є єдино можливими прийомами вираження та з'ясування сильних почуттів і переконань;
- ✓ підвищити рівень особистісного розвитку, розкрити потенціал, покращити якість життя та підвищити рівень позитивних почуттів та особистого щастя;
- ✓ отримати цінний матеріал для аналізу психоемоційного стану учасників;
- ✓ розвивати художні здібності та підвищувати самооцінку.

Побічним продуктом арт-терапії є задоволення, яке приходить від виявлення та розвитку прихованих талантів [10].

Програмне завдання включає наступні компоненти:

1. Діагностувати психоемоційний стан учасників, які звертаються за допомогою.
2. Розвивати травматичний досвід у безпечному середовищі для його позитивної трансформації.
3. Розвивати мінімальні навички рефлексії для виявлення актуальних проблем, реагування на психоемоційні стани та пошуку шляхів їх виправлення.
4. Формувати вміння до ефективної групової взаємодії.
5. Розвивати моделі здорового партнерства та взаємної довіри.
6. Розвивати можливості пошуку ресурсу для його подальшого використання в особистому житті.
7. Усвідомлення власних деструктивних моделей взаємодії, можливості трансформації в цій сфері створює умови для інтеріоризації набутого досвіду та побудови нових стратегій поведінки.

Арт-терапія базується на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення, відповідає потребам людини в самоактуалізації, у відкритті нових можливостей та утвердженні свого індивідуально унікального способу буття у світі [4]. Крім того, власна діяльність, власна творчість, вміння вибирати тему чи матеріали допомагають учаснику бойових дій здобути незалежність, не перекладати відповідальність на інших, допомагають йому приймати рішення, робити вибір, приймати відповідальність.

Визначимо переваги використання арт-терапії з метою психосоціального оновлення особистості для учасників бойових дій у стані емоційного вигорання [2]:

1. Арт-терапія завжди надає ресурс, оскільки звертається до творчого компонента психіки, відбувається пошук можливостей для самооздоровлення, залучення внутрішніх ресурсів людини.

2. Здатність обійти «цензуру свідомості» через творчість дозволяє розглядати та досліджувати власні несвідомі процеси, приховані ідеї та стани, бажані соціальні ролі та поведінка перебувають у «репресованій формі» або мало проявляються в житті [4].

Символічне мовлення як одна з основ образотворчого мистецтва дає змогу людині висловити свої почуття, досліджувати власні моделі спілкування, поведінки, які знайшли відображення у створених образах. Адже метод арт-терапії оснований на механізмі проєкції: все, що створено клієнтом, який є проєкцією частини його внутрішнього світу зовні, – на наочних матеріалах, втілення частини Я в художньому образі. Арт-терапія – це метод, орієнтований на розуміння клієнта.

3. Арт-терапія як засіб невербального спілкування є цінною для тих, кому важко описати свої переживання словами (відомо, що травма відбивається на рівнях тілесних і емоційних переживань та образів уяви) [7]. Творча діяльність створює умови для зближення людей, розуміння один одного через сприйняття створених образів, співпереживання. Методика арт-терапії передбачає беззастережне прийняття клієнта в будь-яких проявах.

4. Малюнок (танець, мелодія тощо) у процесі арт-терапії є певним матеріальним полем для метафоричної взаємодії, дозволяє по-новому поглянути на ситуацію та знайти шлях її вирішення.

Арт-терапія дає учасникам бойових дій відчуття безпеки та внутрішньої сили і сприяє розкриттю внутрішніх ресурсів. Під час арт-терапії учасники бойових дій отримують можливість дистанціюватися від травмуючих переживань, завдяки їх об'єктивації та утриманню у візуальних, пластичних образах. Вони можуть «подивитися» на свої почуття, відображені на малюнках чи глині, розповісти щось про них, обробити та переосмислити свій досвід. Завдяки поєднанню вербального та невербального висловлювання зміцнюється «Я» учасника бойових дій та підвищується ефективність психотерапії.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, арт-терапія дозволяє не тільки творчо проявити себе, а й більше пізнати, відобразити свій внутрішній світ через творчість. Поєднання вербального і невербального висловлювання сприяє переробці та переосмисленню травматичного досвіду учасників бойових дій. Арт-терапія не вимагає особливих здібностей або художніх навичок, тому не має обмежень щодо її використання. Слід зазначити, що у процесі творчого самовираження можливий вибуховий викид сильних емоцій, що вимагає спеціальної підготовки психолога. Завдяки використанню методу арт-терапії активізуються два механізми психокоригуючого впливу: реконструкція психотравмуючої ситуації в особливій символічній формі та її вирішення шляхом перебудови на основі творчих здібностей.

## Література

1. «АРТ постріл» – проект реабілітації бійців АТО та їх родин засобами мистецтва. URL: <http://555art.org.ua/news/art-postril/art-postril-blagodiinyivolonterskyi-proekt-reabilitatsii-biitsiv-ato-ta-yikh-rodynzasobamy-mystetstva/>.
2. Вознесенська О.Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: Зб. наук. праць Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка. № 3 (29). С. 40–47.
3. Вознесенська О.Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Київ: Human Rights Foundation, 2015. 50 с.
4. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми. Київ: Золоті ворота, 2015. 148 с.
5. Коваль П. Арт-терапія – важливий засіб реабілітації // Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки. 2017. № 3 (58). С. 193–197.

6. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. Москва: Когито – Центр, 2014. 203 с.
7. Копытин А.И. Основы арт-терапии. СПб.: Изд-во «Лань», 1999. 256 с.
8. Литвиненко В.А. Міньковський О.О. Арт-терапія в системі комплексної реабілітації учасників антитерористичної операції // Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії (м. Суми, 3 грудня 2018 р.). URL: [https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/10278/1/Lytvynenko\\_Minkovskyi.Pdf](https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/10278/1/Lytvynenko_Minkovskyi.Pdf).
9. 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.). Київ: Золоті ворота, 2018. С. 74–77.
10. Програма «Арт-терапевтична група для учасників АТО та членів їх сімей». URL: [https://fam-center.at.ua/publ/art\\_terapevtichna\\_grupa\\_dlja\\_uchasnikiv\\_ato\\_ta\\_chleniv\\_jikh\\_simej/7-1-0-66](https://fam-center.at.ua/publ/art_terapevtichna_grupa_dlja_uchasnikiv_ato_ta_chleniv_jikh_simej/7-1-0-66).
11. Реабілітація воїнів АТО через мистецтво. URL: <http://www.dobrodel.org.ua/project/596/>.
12. Черненко І.І., Чухно І.А. Сучасні методи психологічної терапії хворих із пост-травматичними стресовими розладами в контексті їх медико-соціального значення // Международный неврологический журнал. 2017 № 5 (91). URL: <http://www.mif-ua.com/archive/article/45078>.

\*\*\*\*\*

**S. Liebiedieva, Y. Ovsianikova, D. Pokhilko**

### **Theoretical and methodological principles of the use of art therapy for the psychological rehabilitation of combatants**

The paper showcases the importance of the chosen research area amidst growing number of combatants in eastern Ukraine and their families who require holistic, high quality and high efficiency correctional psychological help during and after the time in military service.

The authors defined distinctive features of psychoemotional state for combatants participants, the features causing a need for holistic psychological correctional help. Art therapy is stated to be one of the most efficient tools of rehabilitation.

The paper defines art therapy and explains the essence of the method. Main tasks and types of art therapy are described, such as visual art practices, chromotherapy, dance therapy, drama therapy, creative writing, fairytale therapy, music therapy, sand play therapy. Distinctive aspects of art therapy influence on psychoemotional state of combatants participants are outlined.

The role of the psychologist in art therapy sessions is addressed. Peculiarities of a designated correctional program, developed specifically for combatants participants, are featured. Components that include art therapy program are listed. Basic constructs of art therapy practice are outlined. Advantages of art therapy for psychosocial renewal of personality in emotionally burned out combatants are defined.

The article draws on scientific publications in the research area, as well as on the experience of practicing psychologists who work with combatants participants. Theoretical and practical importance of the paper is determined by the current insufficient scientific and empirical basis of art therapy help for combatants participants. The authors' scientific results may be considered as groundwork for further constructive research of the defined area.

**Keywords:** art therapy, post-traumatic stress disorder, combatants, emotional burnout, creativity.



# ХАРКІВ З ТОБОЮ

Б Л А Г О Д І Й Н И Й Ф О Н Д

k-w-u.org

kharkiv-with-you.org



**Місія** нашої організації: об'єднання та координація зусиль громадських, фахових, урядових організацій заради досягнення спільної мети.

**Мета** нашої сучасної діяльності: допомога державі у відновленні України в межах державних кордонів 1991 року, забезпеченні гідного рівня життя громадянам України; повернення Харкова і Харківської області на міжнародну мапу, як мирної української метрополії зі сталим розвитком.

«Благодійний Фонд «Харків з тобою» – це недержавна благодійна організація, яка працює в інтересах суспільства без мети отримання прибутку, шляхом здійснення благодійної діяльності.

БО «Благодійний Фонд «Харків з тобою» тісно співпрацює з Харківською обласною державною/військовою адміністрацією, Північним міжрегіональним департаментом Національної служби здоров'я України, Головним управлінням Державної служби надзвичайних ситуацій України в Харківській області, Харківською міською радою, народними депутатами Верховної Ради України; Національною скаутською організацією України «Пласт»



## Головні сфери діяльності нашої організації:

- 1) морально-психологічна та інженерно-технічна підтримка захисників України;
- 2) підтримка закладів Державної служби надзвичайних ситуацій, медичних закладів;
- 3) гуманітарні проекти, надання гуманітарної допомоги мирним мешканцям Харкова і області, деокупованих територій; допомога пораненим, людям з ампутаціями;
- 4) освітньо-культурна, робота з дітьми і молоддю.

Учасники Фонду входять до консультативних, наглядових, опікунських і громадських рад до державних інституцій і закладів різних рівнів підпорядкованості.

Група «Help Army», що є ядром Фонду, нагороджена недержавним орденом «Народний Герой України» (2015); учасники Фонду мають державні нагороди, подяки від державних установ, партнерів і бенефіціарів різного рівня підпорядкованості.

## Джерела фінансування БО «Благодійний фонд «Харків з тобою»:

- підтримка громадського суспільства
- підтримка бізнес-спільноти Харківської області та міжнародних організацій
- грантова підтримка від грантодавців (вітчизняних та міжнародних фондів)

## Наш сайт:

<https://kharkiv-with-you.org/>

## Наші сторінки в фейсбуці, актуальні зараз:

<https://www.facebook.com/kharkiv.with.you/>

<https://www.facebook.com/help.army.kharkiv>

Наукове видання

За загальною редакцією:

**Садкового Володимира Петровича**  
**Тімченка Олександра Володимировича**

**АКТУАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В СУЧАСНІЙ ВІТЧИЗНЯНІЙ  
ЕКСТРЕМАЛЬНІЙ ТА КРИЗОВІЙ ПСИХОЛОГІЇ**

Том II

Монографія

Підписано до друку 24.10.2022. Формат 60×90/8. Гарнітура Times. Папір офсетний. Друк цифровий.  
Обсяг: умов. друк. арк. 54,5; обл.-вид. арк. 30,26. Наклад 300 прим. Зам. №3/10/22.

Видавець та виготовлювач: ФОП Панов А.М. Свідоцтво серії ДК № 4847 від 06.02.2015 р.  
м. Харків, вул. Жон Мироносиць, 10, оф. 6, тел. +38(057)714-06-74, +38(050)976-32-87  
[copy@vlavke.com](mailto:copy@vlavke.com)