

ПРАКТИКА АРТТЕРАПІЇ, АВТОРСЬКІ МЕТОДИКИ ТА КЛІНІЧНІ ВИПАДКИ

УДК 159.9

АРТТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ

Базиль Олексій,

*здобувач другого магістерського рівня ХНПУ
ім. Г.С. Сковороди, спеціальність «Психологія 053»,
військовослужбовець ДПСУ, член Союзу дизайнерів України,
ГС «Національна психологічна асоціація»
та ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Харків)*

ART THERAPY AS AN EFFECTIVE ADAPTATION METHOD OF MILITARY PERSONNEL IN WARTIME AND AFTER RETURN

Bazyl Oleksii,

*student of the second master's degree level of KhNPU named after
H.S. Skovoroda Specialty «Psychology 053», Military serviceman of the SBGS,
member of the PA «National Psychological Association»,
NGO «Art Therapy Association» (Kharkiv)*

У статті розглядається процес адаптації особистості в умовах військового стану в нашій країні, з опорою на наукові дослідження та особистісне емпіричне спостереження за власними переживаннями. Теоретичні основи та наукові дослідження даної тематики дозволили більш глибоко зрозуміти ті процеси, що відбуваються у свідомості людини. Підґрунтям є теорії адаптації Г. Сельє, Я. Кіма, модель вчених Ф. Меєрсона та ін. Власні спостереження автора статті підтверджують позитивну дію арттерапії у процесі адаптації до незвичних умов життєдіяльності. Малювання мандал, геометричних малюнків значно полегшує протікання самого процесу пристосування. Теоретичним обґрунтуванням застосування арттерапевтичних методів у процесі адаптації полягає в тому, що творчість сприяє створення умов для стабілізації внутрішньої рівноваги, емоційного стану та сприймання реальності навколишнього середовища. Стаття розкриває погляд на проходження військової служби для військовослужбовців, які мають творчий потенціал (тобто людина бажає виражати себе через творчість). Можливо використовувати ці ресурси для більш якісного виконання завдань та принесення користі для країни та особистого зростання. Представлено авторську методику малювання «Світлова голограма», яка може застосовуватися для роботи з метою адаптації та з травмивними спогадами (міжособистісні стосун-



ки, військові дії). Методика базується на самоадаптації, проявленні творчого потенціалу та особистісного духовного зростання. Два напрями малювання використовуються для різних цілей: 1) малювання по шаблонам із незавершених ліній для діагностики стану людини, виявлення здібностей до творчого потенціалу; 2) програмоване створення малюнка із застосуванням авторської техніки малювання, яке націлено на гармонізацію внутрішнього стану, емоційної стабільності та розкриття свідомості, що допомагає підвищувати адаптаційні можливості людини при змінах зовнішньої обстановки.

Ключові слова: адаптація, мандала, творчі здібності, світлова голограма, сакральна геометрія, самоспостереження, емоційна стабільність, самоконтроль, саморегуляція.

The article examines the process of adaptation of the individual in the conditions of military rule in our country, based on scientific research and personal empirical observation of one's own experiences. Theoretical foundations and scientific research on this topic have allowed us to more deeply understand the processes that occur in the human mind. The basis is the adaptation theories of G. Selye, J. Kim, the model of scientists F. Meyerson and others. The author's own observations confirm the positive effect of art therapy in the process of adaptation to unusual living conditions. Drawing mandalas, geometric patterns significantly facilitates the process of adaptation itself. The theoretical justification for the use of art therapy methods in the adaptation process is that creativity helps create conditions for stabilizing internal balance, emotional state and perception of the reality of the environment. The article reveals a view on military service for servicemen who have creative potential (i.e., a person wants to express himself through creativity). It is possible to use these resources for better performance of tasks and benefit for the country and personal growth. The author's drawing technique «Light Hologram» is presented, which can be used for work with adaptation and traumatic memories (interpersonal relationships, military actions). The technique is based on self-adaptation, manifestation of creative potential and personal spiritual growth. Two directions of drawing are used for different purposes: 1) drawing according to templates from unfinished lines for diagnosing a person's condition, identifying abilities for creative potential; 2) programmed creation of a drawing using the author's drawing technique, which is aimed at harmonizing the internal state, emotional stability and disclosure of consciousness, which helps to increase a person's adaptive capabilities when the external environment changes.

Keywords: adaptation, mandala, creativity, light hologram, sacred geometry, self-observation, emotional stability, self-control, self-regulation.

Проблема. Нові умови життя вимагають від людини знаходити психічні та фізичні резерви для максимально комфортного



відчуття в незвичних обставинах. Адаптацію людини можна спостерігати кожного разу, коли вона стикається з незвичним для себе середовищем. Особливо складними для адаптації людини є обставини, в яких вона змушена пристосовуватися до незвичних умов в кризових ситуаціях таких як війна, природні катаклізми тощо. Процеси адаптації у людини відбуваються в середині неї і супроводжуються емоційними проявами, переживаннями та пошуком стабілізації стану, нових відчуттів і у тілі людини, і в зовнішньому світі – оточенні, стосунках з іншими.

Воєнні умови життя в Україні з 2014 року позначаються низкою психологічних особливостей, в т.ч. болісними переживаннями, реакціями на стресові ситуації, прагненням до безпечного існування. З початку повномасштабного воєнного вторгнення російської федерації на територію України 24 лютого 2022 р. українці вимушені звикати до ще більш важких умов, захищати свою територію від загарбників, і, водночас, продовжувати вчитися, розвиватися, що потребує від кожної людини знаходити ресурси для пристосування.

Саме зараз, в ситуації воєнного стану в нашій країні, ми можемо впевнено говорити про адаптацію до незвичних умов як процес, який має найбільше значення. Особливої уваги потребує вивчення арттерапевтичних засобів успішної адаптації як військовослужбовців у зонах бойових дій, так і цивільних в тиллових регіонах, які все одно не є повністю безпечними та захищеними від ворога. В цій статті ми намагаємося розкрити цінність арттерапії як дієвого засобу адаптації, зокрема, застосування малювання мандал, що надає можливість втілити в реальність свої думки та бажання.

Метою статті є висвітлення процесу адаптації людини в контексті переходу від цивільного життя до військової служби в умовах війни та можливостей використання арттерапії для отримання максимально швидкого та якісного адаптаційного потенціалу.

Виклад основного матеріалу.

Адаптація (лат. *adaptatio*, від *adapto* – пристосовую) – процес пристосування об'єкта (адаптаціогенез); дія, спрямована на об'єкт з метою його пристосування до визначених вимог, пристосування об'єкта до використання в конкретних умовах [2].

Психологічна адаптація передбачає сукупні властивості індивіда, що характеризують його стійкість до умов середовища та рівень пристосування до них; результат такого пристосування. Психологічна адаптація завжди двобічний процес, і, відповідно, об'єктом дослідження при цьому є не окремий індивід чи його довілля,



а їх взаємодія. Адаптація відбувається безперервно впродовж життя людини, хоч її зазвичай пов'язують з кардинальними змінами в житті індивіда та його соціального оточення. Психологічна адаптація є інтегральним показником стану людини, її здатності виконувати певні функції: адекватно сприймати оточення, спілкуватися з іншими людьми, здійснювати само- і взаємообслуговування в сім'ї та колективі, адаптивно змінювати поведінку відповідно до рольових очікувань. Також це – необхідна складова і умова процесу перетворення індивіда на повноправного активного члена групи, соціуму, формування його статусу (Н. Ничкало) [там само].

Процес адаптації відбувається і у військовому колективі, коли відповідно військовослужбовець набуває того статусу, за яким себе позиціонує в колективі. Водночас відбувається пристосування колективу до потреб, інтересів, характеру індивіда. І кожна нова людина може вносити свої «корективи» в життєдіяльність колективу. Наприклад, це може стосуватися етичних норм розмови, або гендерних стосунків тощо.

В загальному розумінні адаптація – це процес налагодження свого внутрішнього стану по відношенню до зовнішніх незвичних обставин і формування внутрішніх новоутворень, переживання людини стосовно цього процесу. Тобто цей процес є реакцією всього організму на новий досвід, який супроводжується сприйманням людини зовнішніх умов крізь призму внутрішнього світу, минулого досвіду. Все навколо постійно змінюється, і такий процес адаптації є еволюційним, тому будь-якій живій істоті, та людині зокрема, потрібно вчитися жити в нових умовах, що вимагає від організму використовувати творчі адаптаційні резерви. Коли це стосується природних змін, які йдуть повільно, то живі істоти пристосовуються поступово від покоління до покоління (еволюція). Але є чинники, які викликають або значно прискорюють процеси еволюційного розвитку живих істот, особливо людей, процеси адаптації: різкі погодні зміни, катаклізми, війни тощо. Сам процес адаптації спирається на творчий потенціал людини, і людина реалізує свій «резерв до нових пристосувань», тому ми можемо стверджувати, що скрутні обставини можуть значно прискорити нові відкриття у науці та техніці. Це підтверджується тим, що у нашій країні набувають актуальності гуманітарні науки (психологія, соціологія) та прискорився технічний розвиток (наприклад, в галузі військового забезпечення – виготовлення дронів, пристроїв для віддаленого керування тощо та воєнно-промислового комплексу).



Метафорично адаптацію у часи війни можна порівняти з адаптацією в підлітковому віці, коли перед людиною відкривається дуже широкий, незнайомий дорослий світ, в якому необхідно навчатися чомусь новому, тобто відкривати те, до чого раніше не було доступу, використовуючи всі свої приховані резерви. І від того, як в цей час буде вести себе людина, залежить майбутнє. Але в нашому випадку від адаптації кожного залежить майбутнє всієї країни. Війна виступає інтенсивним стресором для людини, створюючи умови для зміни механізмів роботи психологічних та фізіологічних систем. Перебування в постійному стресовому стані призводить до дезадаптації, зміни особистості, особливо при призові чи поверненні військовослужбовців із зон бойових дій у суспільство та цивільне життя.

Адаптація військовослужбовця після призову – це процес його пристосування до вимог військової служби, виконання обов'язків за посадою, завдань та змісту спеціальності, специфічних особливостей служби, а також до військового колективу. Тому основним питанням, яке буде розглянуто в цій статті, буде пристосування до різних змін життя під час воєнного стану за допомогою використання арттерапії, а саме методик створення мандал, сакральної геометрії та ведення записів щоденника.

У 1974 році Г. Сельє вказав на те, що стресогенна ситуація пред'являє людині вимоги, що сприймаються нею або як ті, що переважають її можливості відповісти на них, що призводить до дистресу, або як ті, що дозволяють реалізувати свої можливості відповісти на ці вимоги і завдяки цьому досягти бажаних результатів (див. [1]).

Довготривалий стрес використовує адаптаційні резерви людини, що може спричинити виснаження та перетворитися на хронічний стресовий стан. Адаптація до війни як стресоутворюючого фактору можлива тільки тоді, коли організм людини встигає, мобілізуючи глибокі адаптаційні резерви, «підлаштовуватися» до рівня тривалих екстремальних вимог середовища. Симптоматика тривалого стресу проявляється у безсонні, постійному відчутті тривоги, втраті апетиту, тимчасовій втраті пам'яті на фоні травмівних подій тощо, що також заважає адаптації. Вивченню адаптації присвячено безліч досліджень практичного і теоретичного спрямування (Bristol, 2012; Erikson, 1993; Giles, Coupland & Coupland, 1991; Kim, 2005; Meerson, 1983 та ін., див. [1]).

Виходячи з аналізу теорій адаптації та самоадаптації, теорії крос-культурної адаптації Янга Кіма (Kim, 2005), досліджень механізмів



му адаптації за Феліксом Меерсоном (Meerson, 1983), ми спробували узагальнити погляди на адаптацію:

- Три можливі **стилі самоадаптації**: творчий стиль («бий») є проявом самоадаптації, під час якої людина активно змінює умови навколишнього середовища, пристосовуючи його для своєї зручності; комфортний стиль («завмри») є пасивною діяльністю людини, що супроводжується прийманням всіх вимог і обставин навколишнього середовища; уникаючий стиль («біжи») є ігноруванням зовнішніх чинників, що супроводжується неспроможністю або небажанням щось змінити для пристосування в нових умовах існування.

- Теорія крос-культурної адаптації Я. Кіма (2005) пояснює адаптацію механізмом індивідуального прагнення людини до збереження певних аспектів свого минулого досвіду (культури) та одночасної інтеграції нового досвіду (див. [3]). Тобто адаптація стає процесом динамічної еволюції «стрес – адаптація – зростання, або отримання нового досвіду». Головними чинниками змін у цьому процесі стають: когнітивні, поведінкові, емоційні та смисломотивуючі. Механізм адаптації за цією теорією можна відтворити за такою послідовністю: **стрес ~ зберігання старих звичок та опора на попередній досвід ~ поява внутрішнього конфлікту ~ дисбаланс емоційної сфери ~ дія захисних психологічних механізмів ~ утворення нового досвіду та звичок ~ адаптація.**

- Теорія адаптації Ф. Меерсона (1983) має три фази: «Аварійна», або термінова – це мобілізація всіх функціональних систем організму для адаптації; «Перехідна», або довготривала – супроводжується зменшенням навантаження на нервову систему, мобілізацією енергоресурсів та включенням когнітивних процесів, мислення; «Стійка адаптація» – стійке пристосування, опір організму до нових умов, або резистентність. Багаторазовий чи тривалий вплив стресової ситуації викликає довготривалий етап адаптації, в якому поступово збільшується кількість змін, що приводить до формування нових якостей. Цей процес Ф. Меерсон назвав перетворення з неадаптованого на адаптований (див. [7]).

Деструктивний вплив війни діє на цілісність «Я» та особистісну ідентичність військовослужбовців проявляється у заниженій самооцінці, втраті сенсу життя, змінненні ціннісних орієнтацій, появи почуття самотності, соціальної ізоляції.

Але для багатьох учасників бойових дій довгоочікуване повернення до мирного життя стає більш складною проблемою, ніж



перебування «всередині війни». Воїни, які вижили у війні, мають систему бойових навичок і стереотипів, вироблених у результаті зіткнення з небезпекою. Тому в таких випадках доцільно застосування арттерапії, яка в комплексі реабілітаційних заходів здатна створити умови для отримання ресурсу, опанування важких почуттів та побудови нових моделей життя [5, 6]. Людина, яка створює щось привабливе власними руками, отримує естетичну насолоду і розуміння своєї здатності до створення чогось нового. Доведено, що арттерапія сприяє зниженню депресивних проявів і агресії, корекції поведінки, підвищенню комунікативних навичок та інтеграції учасників бойових дій у соціум [10].

Американські вчені, удосконалюючи методи лікування ветеранів бойових дій, продемонстрували високу ефективність арттерапії 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 та нав'язливими спогадами і сприяє емоційній стабільності;
- усвідомлення спогадів та емоцій, які травмують людину, полегшують розуміння самої травми, тим самим пришвидшуючи одужання;
- задоволення від художньої творчості активізує почуття власної гідності, допомагає адаптуватись у соціумі [там само].

У цілому, більшість фахівців підкреслюють особливу значущість арттерапії в усуненні нічних жахів і безсоння, почуттів тривожності, безнадії та нав'язливих спогадів, підвищенні самооцінки та емоційного самоконтролю людини. Арттерапія є потужним методом психологічної допомоги особистості, це – невербальна форма роботи, яка не має обмежень у використанні [там само].

Н.В. Маркова вказує на те, що невербальні засоби часто є єдиними можливими для вираження і прояснення травматичного емоційного стану. А лікувально-корекційні ефекти арттерапії можуть проявлятися завдяки образотворчій діяльності навіть при відсутності подальшої вербалізації переживань, що пов'язано з дією цілого ряду терапевтичних чинників і механізмів (релаксація, катарсис, розвиток навичок самоорганізації та прийняття рішень, переживання інсайту і ін.) [1, с. 111].



Арттерапія має свій початок ще з наскального живопису, в якому люди того часу розвитку людства відображали своє бачення та осмислення поточних подій життя. Поступовий еволюційний розвиток людини перетворив процес створення зображення у ефективний засіб пізнання навколишнього світу та структурованості внутрішнього простору людини. Таким чином, приблизно у 2300 р. до нашої ери, в культурі Месопотамії з'явилось усвідомлення поняття кола як відображення «мапи всесвіту», що згодом відтворювалося в ритуальних діях буддійських монахів. Ритуал створення мандал має дуже міцні коріння, та є потужним засобом пізнання самого себе і в сучасному світі.

Мандала (санскр. मण्डल *maṇḍala* – «коло», «диск») – сакральний символ, що використовується при медитаціях в буддизмі, ритуальний предмет. Мандала – це геометричний символ складної структури, який інтерпретується як модель Всесвіту, «карта космосу», вираження усього [6].

Мандалатерапія відноситься до трансперсонального підходу в арттерапії, який дозволяє використовувати цей метод для діагностики, інтеграції та має психотерапевтичну дію: власноруч створена мандала відображає внутрішній всесвіт автора, його психічний стан, допомагає позбавитися травмивних спогадів, втамувати бажання і потреби.

Суттєвим є внесок в методологію мандалотерапії Карла Гюстава Юнга, який залучив цю техніку пізнання світу зі Східних практик. Він стверджував, що робота з мандалою дозволяє розкрити індивідуальність людини та розвинути саморегуляцію, а також визначав мандалу як терапевтичний інтегруючий засіб, що використовується у творах пацієнтів в процесі пошуку власної індивідуальності. К.Г. Юнг інтерпретував мандалу як психічний образ, що символізує Самість – глибинну сутність особистості, і розглядав мандалу як засіб досягнення цілісності та єдності особистості [9, с. 391]. Н.М. Фалько зазначає, що мандала є унікальним інструментом самопізнання і саморозвитку, за допомогою якого можна вирішити багато психологічних проблем [8, с. 34]. До того ж через мандалу набагато ефективніше відбувається процес усвідомлення. Усвідомивши проблему та продовжуючи роботу з мандалою, особистість здатна інтегрувати ту частину себе, яка була з якоїсь причини відкинута [8, с. 35]. Таким чином, за допомогою створення мандали пробуджується та інтегрується чуттєвий досвід, що є необхідною умовою емоційної саморегуляції особистості.

Малювання мандали чудово розвиває дрібну моторику, концентрацію, творче уявлення, тренує почуття ритму, гармонії і порядку,



математичного мислення. Доведено, що художня діяльність на практиці допомагає позбутися стресів, конфліктів, фізичного болю, подоланню складних внутрішніх переживань та відчаю [1]. Творчість спонукає не тільки до відбиття у свідомості людини навколишньої дійсності, але і надає можливості її трансформації. Малювання є одним з дієвих проявів переживань людини, саме зображення надає безсумнівний доказ внутрішнього сприймання довкілля та різноманітних впливів як зовнішнього світу, так і внутрішнього простору людини.

Створення мандала допомагає людині відновити гармонійний внутрішній стан та утворює безпечну взаємодію з оточенням. Тому метод арттерапії, і мандалатерапію зокрема, доцільно використовувати для психологічної адаптації військових, що допомагає відновити власне почуття «Я» особистості, повернути сенс життя, підвищити самооцінку та найголовніше створити нові умови для плавного повернення у соціальне життя.

Розглядаючи стресове навантаження військовослужбовця, ми можемо відмітити значну кількість травмівних впливів, які болісно відображаються як на фізичному так і на психоемоційному стані людини. Це навантаження в умовах війни в рази більше ніж в мирний час, тому допомога захисникам потрібна різнобічна та дуже дієва задля виведення людини з важких станів та опанування переживань. Найчастіше серед симптомів психічної травми ми спостерігаємо несподівані спогади (флешбеки), порушення сну, відмову від їжі, зниження пам'яті, уваги, нав'язливі думки, втрату життєвих перспектив, дратівливість, депресію, загальну тривожність, страхи, порушення спілкування, емоційні сплески, пригніченість, істерики, напади паніки, загострення емоційних чи поведінкових порушень, що були раніше, регресію, труднощі сепарації [5]. Реабілітація військових за допомогою методів арттерапії дозволяє їм висловити свої переживання, відтворити бачення травмівних подій та відновити свій стан до гармонійного.

Методика «Світлова голограма»

В наших дослідженнях використовувалася авторська техніка малювання мандала *«Світлова голограма»* [4].

Знайоме нам всім з дитинства малювання, часто було спрямоване на повторення, або копіювання зовнішнього світу – того, що ми бачили або відчували, спостерігаючи та досліджуючи довкілля. Це – світ образів, який має свою символічну форму, що відображається на екрані нашої свідомості, пам'яті та підсвідомості. Малюючи, можна спостерігати дію цих символів та образів у самому процесі творчості, виборі



кольорів, форми та сюжету. Так можна провести діагностування стану людини, яка малює, того, що вона відчуває. Під час діагностування важливо дотримуватися таких правил:

- арттерапевт не повинен задавати тему малюнку;
- арттерапевт не має звужувати вибір форматів, матеріалів, кольорів;
- він, навпаки, має надати повну свободу для висловлення своїх почуттів.

Дотримання цих правил допоможе людині відчути свої «наболілі» переживання та здійснити невербальну образну розповідь їх впливу на своє усвідомлення [4]. Цей процес є дуже важливим для діагностики військовослужбовців, адже частіше за все вони уникають повної розповіді про свій досвід, тим паче не можуть відкритися незнайомій людині, але малюнок несе у собі багато цінної інформації і майже ніколи не приховує стан людини, її переживання, розкриє і виведе «назовні» усі почуття, переживання та віддзеркалить внутрішній стан.

Розглядаючи негативні психічні реакції та стани людини – агресивна поведінка, ступор, апатія, страх, панічні атаки, горювання, агресія, психічний шок, істерика, суїцидальні наміри та інші, ми можемо припустити, що вони відображатимуться в певних абстрактних символах чи реалістичних образах у підсвідомості людини, наприклад:

- агресія може відбиватися в гострих, асиметричних лініях і формах, які ніби ріжуть внутрішній простір людини, спонукаючи до неусвідомлених дій, наслідки яких людина не може передбачити. У людей з агресивною поведінкою можна виявити «затемнення» свідомості, що і є ознакою впливу сильних почуттів, вибір кольорів може зводитися до червоного та чорного тощо;
- страх може відобразитися у вигляді темряви зі спалахами гострих форм та ліній, бажанням уникнути, заховатися;
- ступор може мати форми певної стіни-перешкоди, яку неможливо обійти, або перескочити, ніби розбите дзеркало, що неможливо зібрати до купи, тощо.

Рефлексія власного досвіду свідчить, що коли людина має прояви порушень в емоційному чи психічному стані і звертається до своїх внутрішніх образів (спогадів), які можна відтворити в уяві, заплющуючи очі, то вона може побачити не цілісну картину, а лише якісь окремі кадри (уламки спогадів). В таких випадках можна побудувати процес створення малюнка з центральної крапки, від якої розгортається



зображення образів, побачених у свідомості (див. *кольорову вкладку 6, рис. 4 та кольорову вкладку 7, рис. 1*).

Під час аналізу малюнку з метою виявити в ньому характерні для стану людини символи, можна запропонувати замінити їх на протилежні, позитивно діючі символ-образи, наприклад:

- Практично для усіх тривожних станів підійдуть симетричні, плавні лінії, які пом'якшують, «заокруглюють гострі кути» підсвідомості.

- Дія плавних ліній має схожість з погладжуванням по голові, обіймами, фізичною підтримкою людини.

- Малювання плавними лініями має терапевтичну дію та спрямовує увагу до гармонізації стану людини у внутрішньому просторі, а згодом отримання стійкого позитивного ставлення (адаптації) до зовнішніх умов життя.

Після діагностування військовослужбовця (отримувача психологічної допомоги) ми маємо певний образ – «карту внутрішнього простору» людини і можемо здійснити терапевтичну інтервенцію за допомогою техніки, спрямованої на усунення наслідків взаємодії зі стресовими чинниками (див. *кольорову вкладку 7, рис. 2-3 та на обкладинці*).

В терапевтичній роботі бажано плавно переходити від знайомих сюжетів до абстрактного зображення. Наприклад, після діагностування, можна запропонувати намалювати стилізоване орнаментальне дерево, і потім переходити до створення мандали, яка буде відображати більш глибокі образи свідомості.

Таким чином, коли внутрішній стан людини наближається до нормотипового, тобто людина адаптується до нових умов, можна спрямовувати її на пошук реалізації своїх можливостей. Прямі геометричні лінії, або кола будуть сприяти цьому, наприклад геометричні симетричні малюнки, в яких від крапки до крапки з'єднуються лінією структурні форми. Терапевтична дія в такому випадку буде розвивати креативність, відбуватиметься пошук найбільш гармонійних шляхів для отримання бажаного результату. Коли людина заглиблюється у таку взаємодію образів малюнку, то вона отримує ключі і відкриває двері у свій внутрішній світ, що надає відчуття проживання «тут і тепер» (див. *кольорову вкладку 7, рис. 4-7*).

«Світлова голограма» змінює сприймання внутрішнього простору, уяви та переживань, які були пошкоджені травмівними подіями від зовнішніх чинників, що були перетворені у внутрішні переживання з минулого, тобто відкладених у пам'яті.



Особливістю методики є те, що для терапевтичного малювання використовують темний (чорного кольору) папір, на якому малюнок робиться білою кульковою ручкою. Це асоціюється з баченням світла у кінці тунелю, в якому темний простір поступово заповнюється сяйвом білих ліній, утворюючи красиві форми, в такому процесі людина пробуджує свій внутрішній яскравий світ, включає світло своєї підсвідомості.

Назва «Світлова голограма» є відображенням того світлого образу підсвідомості, до якого людина хоче прийти в процесі малювання. Такий малюнок стає образним планом реалізації свого відновлення – це духовно-тілесний процес, який потребує лінійного часу та постійної роботи із собою. Авторська методика спрямована на повернення до себе, на свій шлях, пізнання себе і розкриття усвідомленості, розвиток вищих якостей людини. Практично – це духовна робота у вигляді мистецтва.

З початку повномасштабної війни, перебуваючи у статусі цивільної людини, під обстрілами Харкова було зроблено декілька важливих малюнків: «Янгол Захисту» як символ захисту нашої держави, завершення малюнку було у грудні 2022 року (див. *кольорову вкладку 8, рис. 1*); малюнки «Щит», «Меч Архангела Михаїла» (див. *кольорову вкладку 8, рис. 2, 3*), які дуже символічно стали потягом автора до військової служби, встати на захист України. Таким чином процес малювання допоміг здійсненню необхідних внутрішніх дій, які сприяли постановці нової мети, більш цінної саме в теперішньому часі. Приблизно 6-7 місяців був період адаптації, що супроводжувався отриманням необхідних навиків та досвіду у військовій сфері. Поступово з'явилось бажання продовжити художню діяльність, отримати психологічну освіту для допомоги військовим та їх близьким, розробити авторські арттерапевтичні методики для подолання наслідків війни.

Висновки. Порушення поведінкової, психоемоційної сфери життя військовослужбовців при поверненні зі стресових і травматичних умов існування у цивільне життя, вимагає комплексної реабілітації із залученням арттерапевтичних методів, зокрема інструменту мандалотерапії, що сприяє подоланню наслідків стресових впливів, відновленню рівноваги, покращенню самопочуття та знаходження нових шляхів для подальшого життя і розвитку.

Методи арттерапії надають людині інструменти для самостійної роботи, і це дуже важливо, бо якщо людина почуває себе самотньою,



особливо знаходячись вдома, то в такому середовищі мають місце негативні думки, прояви та спонування до дій або вчинків, що можуть заподіяти шкоду самому собі та іншим. Тому створення мандал як дієвий засіб самопомоги дозволить уникнути цього, адже створена власноруч мандала гармонізує внутрішній стан людини. Завершений малюнок також має терапевтичну дію завдяки спогляданню малюнку, під час якого вже на духовному рівні зображення допомагає швидко повернутися до гармонійного стану, нагадуючи ті відчуття, які були під час створення картини.

Узагальнюючи викладений матеріал, можна впевнено стверджувати, що арттерапія взагалі, та метод малювання мандали зокрема, допомагає людині набути необхідних якостей для пристосування до стресових умов життя, повернутися до свого нормотипового стану. Агресивні та важкі умови життя допомагають швидко проявити приховані резерви організму, віднайти у своєму внутрішньому просторі психологічні механізми, які сприяють зростанню стресостійкості.

Література:

1. Авер'янова Н. Місце мистецтва в контексті деконфліктизації сучасного українського суспільства. *Українознавчий альманах*. 2019. Випуск 24. С. 103–108.
2. Адаптація / О.М. Міхеєв, М.О. Шульга, Н.Г. Ничкало, О.В. Лавренко та ін. *Енциклопедія сучасної України*. URL: <https://esu.com.ua/article-42642> (дата звернення: 15.02.2024, 05.04.2024).
3. Арефнія С. Проблеми адаптації до умов війни українців, які стали героями телевізійної програми «допомога психолога». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 2 (26) / 2022. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.1> (дата звернення: 10.04.2024).
4. Базиль О. Методи арттерапії у подоланні ПТСР. *Простір арттерапії: єднання у творчій співдії*: матеріали XXI Міжнар. Міждисцип. наук.-прак. конференції, м. Львів, 15–17 березня, 2024 р. С. 5-7. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/artther2024zb.pdf> (дата звернення: 10.04.2024).
5. Бриндіков Ю. *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.
6. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. *Арт-терапія у подоланні психічної травми*: Практичний посібник. Київ: Золоті ворота, 2015. 202 с. Вид. 2е: випр. та доповн.
7. Линець М. М. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів. Лекція з навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів». 2015. Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3947/1>. (дата звернення: 10.04.2024)



8. Фалько Н. Мандала як засіб арт-терапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Випуск 2, том 3. Херсон: Гельветика, 2017. С. 32-36

9. Юнг К. Про символізм мандали. Юнг К. *Про природу психіки*. Київ: Ваклер, 2002. 195 с.

10. Collie K., Backos A., Malchiodi C., Spiegel D. Art Therapy for Combat-Related PTSD: Recommendations for Research and Practice. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. 2006. No 23(4). Pp. 157–164.



ВКЛАДКА 6



Рис. 4. Приклади окремих елементів спогадів, з яких можна створити символічне зображення (наступний рис.).

ВКЛАДКА 7

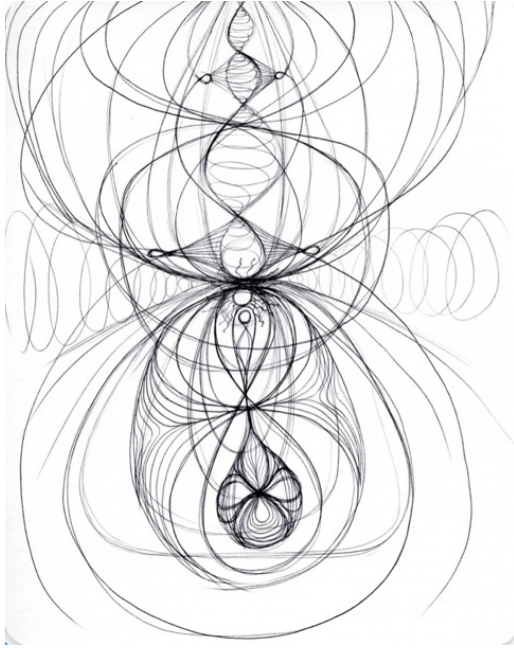


Рис. 1. Приклад символічного зображення.

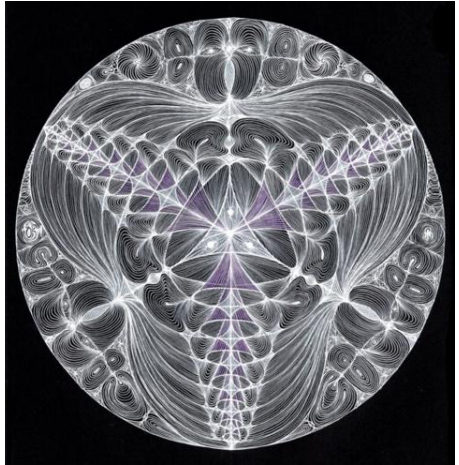
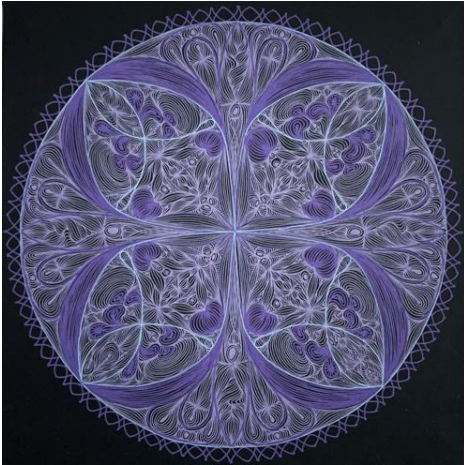


Рис. 2-3. Приклади малюнків, які сприяють структуруванню спогадів та приводять внутрішній стан до гармонійного.

ВКЛАДКА 7

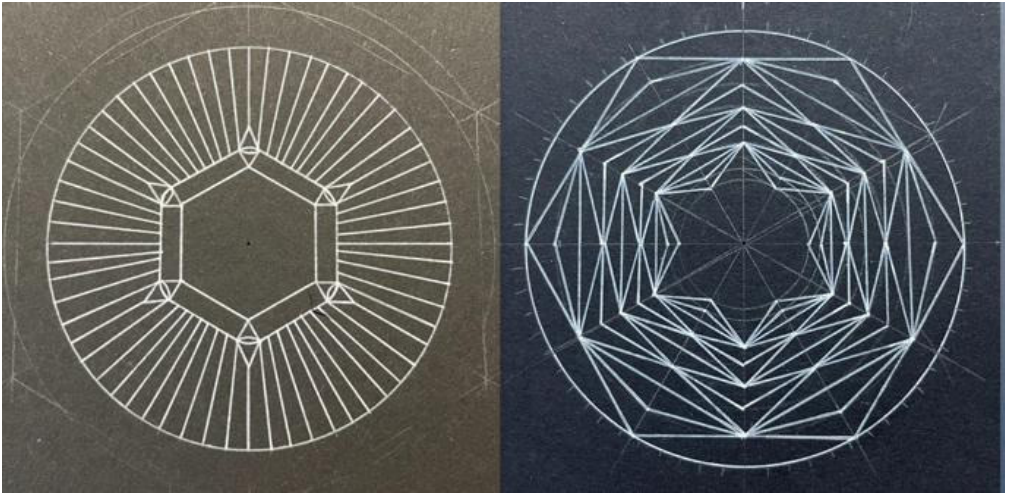


Рис. 4-5. Приклади геометричних малюнків від простої форми до складної структури.

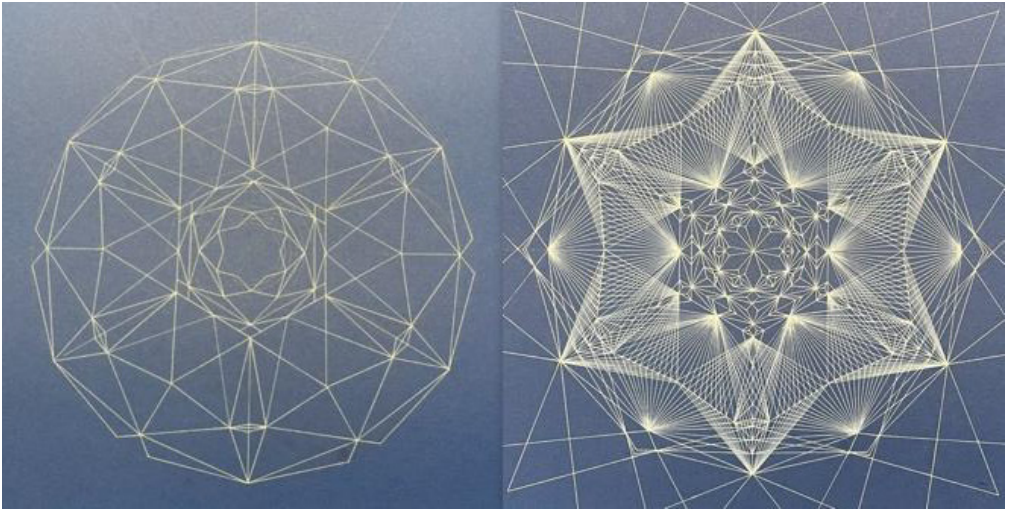


Рис. 6-7. Приклади геометричних малюнків від простої форми до складної структури.

ВКЛАДКА 8



Рис. 1. Олексій Базиль «Янгол Захисту України» (2022).

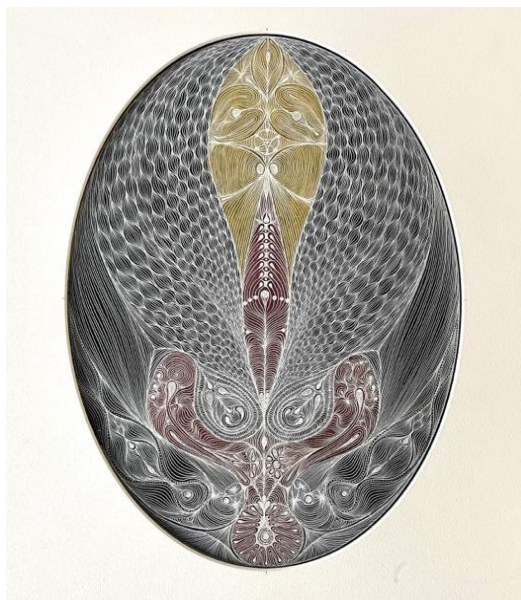


Рис. 2. Олексій Базиль «Щит» (2022).

ВКЛАДКА 8

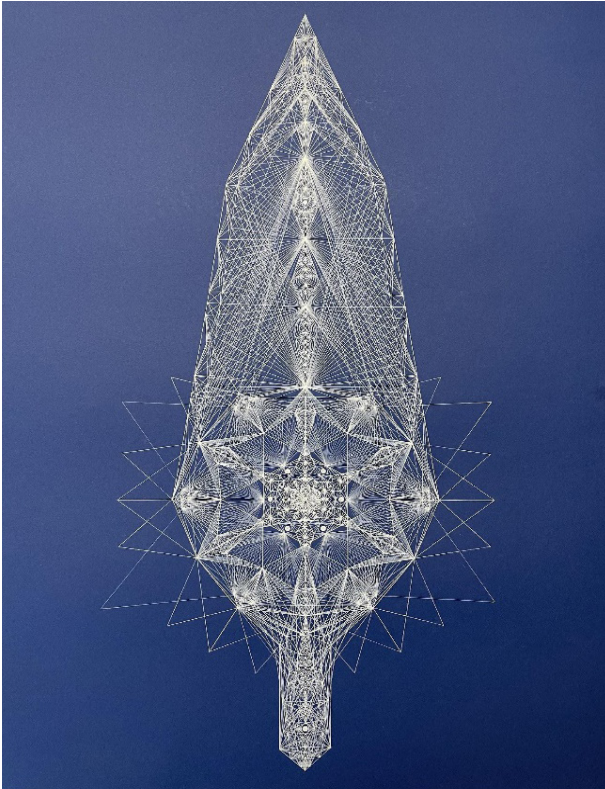


Рис. 3. Олексій Базиль «Меч Архангела Михаїла» (2023)