

Психологічні науки

УДК 159.99

Вакуленко Юлія Віталіївна

*аспірантка кафедри психодіагностики та клінічної психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка*

Вакуленко Юлия Витальевна

*аспирантка кафедры психодиагностики и клинической психологии
Киевского национального университета имени Тараса Шевченко*

Vakulenko Yuliia

*Graduate Assistant of the Department of
Psychodiagnostics and Clinical Psychology
Taras Shevchenko National University of Kyiv*

**ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ТА НАРАТИВНОЇ
ПСИХОТЕРАПІЇ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ БАТЬКІВ
ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ РОЗВИТКУ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ И НАРРАТИВНОЙ
ПСИХОТЕРАПИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ
РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ
USE OF ART-THERAPY AND NARRATIVE PSYCHOTHERAPY IN
THE PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PARENTS OF CHILDREN
WITH DEVELOPMENT DISORDERS**

Анотація. В статті аналізуються можливості психологічного супроводу батьків, які виховують дітей з порушеннями розвитку методами арт-терапії та наративної психотерапії. Виділені основні аспекти наративної психотерапії та арт-терапії; представлені основні положення, що забезпечують ефективність її використання у відновленні зв'язності та каузальності подій внаслідок складних життєвих обставин.

Ключові слова: арт-терапія, нарративна психотерапія, нарратив, метафоричні асоціативні карти, фототерапія, батьківство.

Анотація. В статті аналізуються можливості психологічного супроводження родителів, виховуючих дітей з порушеннями розвитку методами арт-терапії та нарративної психотерапії. Виділені основні аспекти нарративної психотерапії та арт-терапії представлені основні положення, забезпечуючі ефективність її використання в відновленні зв'язності та каузальності подій в результаті складних життєвих обставин.

Ключевые слова: арт-терапия, нарративная психотерапия, нарратив, метафорические ассоциативные карты, фототерапия, родительство.

Summary. The article analyzes the possibilities of psychological support for parents raising children with developmental disorders using art therapy and narrative psychotherapy. The main aspects of narrative psychotherapy and art therapy are highlighted. The following are essential guidelines to ensure that it is effective in restoring coherence and causality due to difficult life circumstances.

Key words: art therapy, narrative psychotherapy, narrative, metaphorical associative cards, phototherapy, paternity.

Постановка проблеми. Народження дитини з патологією розвитку нерідко стає причиною психотравмуючої ситуації для батьків, зокрема матерів. Повторення кризових періодів, поява нових симптомів, ускладнення і перешкоди для розвитку дитини, неприйняття факту неусувної недостатності посилюють та травматизацію, роблять її хронічною. Дослідження показують, що їх стан характеризується

депресивністю, почуттям провини, горя, сорому та страждання. Батьки потребують психологічної допомоги у випадках, коли можливості подолання труднощів стають недостатніми у зіставленні з наявними навантаженнями. У зв'язку з цим метою психологічного супроводу стає активізація ресурсів подолання проблем, перетворення травматичних факторів у фактори розвитку. Поглибленим інтерв'ю було виявлено, що основною психологічною проблемою у батьків, що виховують дітей з інвалідністю, є втрата зв'язності та каузальності подій внаслідок складних життєвих обставин. Наративна психотерапія з елементами арт-терапії дозволяє

усвідомити та інтегрувати раніше ігноровані аспекти життєвого досвіду, результатом чого стане покращення емоційного стану, зниження впливу травмуючих подій та знаходження психологічних ресурсів опанування проблем.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наративна психотерапія - відносно молодий напрям психотерапії, в основі якого лежить метафора наративу або історії. Основна форма роботи - бесіди, під час яких клієнт веде історію свого життя у вигляді коротких розповідей [1].

Поняття наративу має широке і вузьке значення. Вузьке трактування наративу пропонує психоаналітична традиція, де він розглядається як розповідання клієнтами своїх життєвих історій з подальшою інтерпретацією. Більш широке трактування визначає наратив як процес створення історій, розповідей, казок, об'єднання описуваних клієнтом фактів у певний контекст [2].

Піонером наративного підходу можна вважати Теодора Сарбіна, який розглядає наратив як основу дій людини. Не менш важливою постаттю в наративному підході є Губерт Херманс, який розробив теорію Діалогічного Я, яка розглядає самість як поліфонічний роман, що належить не одному автору, а багатьом. Ще одним представником наративного

підходу є Деніел Макадамс, який розробив модель ідентичності через життєву історію. В даний момент лідером нарративного підходу до надання психологічної допомоги можна вважати австралійського психотерапевта Майкла Уайта і новозеландського психотерапевта Девіда Епстона, які є основоположниками нарративного підходу у психотерапії; а також американських психотерапевтів Джил Фрідман та Джина Комбса, які ефективно використовують нарративний підхід в рамках сімейної психотерапії.

Наративний підхід допомагає поглянути на своє життя з ресурсної позиції, дистанціюватися від пережитого травмуючого досвіду, і зробити усвідомлений вибір, змінюючи своє життя в бажану сторону. Кожен певний момент містить простір для існування багатьох історій, і одні й ті ж події залежно від приписуваних їм смислів і характеру зв'язків можуть складатися у різні наративи. В фокусі уваги нарративної практики знаходиться взаємозв'язок уявлень людини про себе, про здатність впливати на своє життя, авторську позицію по відношенню до власного життя [5].

Виклад основного матеріалу. Життя кожної людини складається з безлічі подій, але в історію життя або наратив входять лише деякі з них. В якийсь момент вже сформована розповідь починає визначати сприйняття реальності і моделювати події життя. Травматичні переживання з точки зору нарративного підходу пов'язані з домінуванням проблемної історії. Адже життя складається як з негативних, так і позитивних епізодів, які не удостоюються історії. Таким чином, сенс нарративної психотерапії полягає в деконструкції і переписуванні історії відповідно до побажань і уподобань людини. Коли життєві наративи несуть несприятливі смисли або пропонують несприятливий вибір, вони можуть бути змінені шляхом виявлення інших, раніше не помічених в історію подій, або вилучення нового сенсу з подій, які вже отримали свою історію. Технікою

нарративного підходу є особливим чином сконструйовані питання. За своєю суттю вони зводяться до деконструкції, екстерналізації і розвитку альтернативних історій. Деконструкція потрібна для прийняття і розуміння історій без конкретизації і посилення безпорадних, патологічних і хворобливих їх аспектів. Завдяки деконструкції відкривається простір для тих аспектів життєвих нарративів людей, які ще не знайшли свою історію. Основне - це концентрація уваги на прогалинах і двозначностях, щоб показати, що загальноприйнятий сенс даного тексту - лише один з величезного числа можливих смислів. Екстерналізована бесіда полягає в перетворенні опису проблеми так, щоб проблема зайняла по відношенню до людини зовнішню позицію, так ніби вона була окремою сутністю. Коли проблема займає зовнішню позицію, людина може взяти відповідальність за взаємодію з нею на себе. Виділення з досвіду і розвиток альтернативних історій дозволяє по-новому побачити себе і події свого життя, знайти новий сенс [4; 8]. Створення альтернативних історій включає у себе такі етапи [8]:

1. Знаходження в досвіді унікального епізоду (виключення з проблеми).
2. Дослідження того, наскільки даний епізод представляє бажаний досвід.
3. Знаходження дієвих компонентів альтернативної історії.
4. Позначення сенсу альтернативної історії.
5. Знаходження аспектів минулого, пов'язаних з унікальним епізодом.
6. Знаходження дієвих компонентів унікального епізоду в минулому.
7. Позначення сенсу унікального епізоду в минулому.
8. Зв'язок минулого епізоду з сьогоденням.
9. Поширення альтернативної історії на майбутнє.

Перевага нарративного підходу полягає в тому, що подібна робота апелює до активної і відповідальної життєвої позиції. По завершенні курсу

нарративної психотерапії людина розуміє механізм поліпшення ситуації і може його відтворити самостійно, без участі психотерапевта [4; 8].

Арт-терапія розглядається в терапевтичному та корекційному впливі мистецтва на суб'єкта і проявляється в реконструюванні психотравмуючої ситуації за допомогою художньо-творчої діяльності, виведенні переживань, пов'язаних з нею, у зовнішню форму через продукт художньої діяльності, а також створенні нових позитивних переживань, народженні креативних потреб

і способів їх задоволення. Арт-терапія є засобом переважно невербального спілкування. Це робить її особливо цінною для тих, хто недостатньо добре може словесно описати свої переживання, або навпаки, - надмірно використовує вербальне спілкування. Символічна мова дозволяє людині більш точно висловити свої переживання, по-новому поглянути на ситуацію і життєві проблеми і знайти завдяки цьому шлях до їх вирішення. Продукти творчості є об'єктивним свідченням настроїв і думок людини, що дозволяє використовувати їх для ретроспективної, динамічної оцінки стану, проведення відповідних досліджень і зіставлень. Особливість арт-терапії ще у тому, що спосіб терапевтичного взаємодії, нею пропонується, є ресурсним сам по собі, так як лежить поза сферою повсякденного життя клієнта, а отже розширює людський досвід. Поєднуючи нарративну психотерапію та арт-терапію, ми можемо за допомогою візуальних самопрезентацій клієнтів і створення історій на цій основі краще зрозуміти їхнє життя і те, який сенс вони вкладають в свій досвід. Арт-терапія має беззаперечну перевагу - окремі її елементи органічно інтегруються в будь-який з підходів психологічного супроводу [3; 7].

У ставленні до власних дослідів нарративне впорядкування виявляється як універсальне людське прагнення і навіть потреба. Найчастіше це спостерігається у випадках розуміння себе людьми з

травматичними переживаннями. Дослідження показують, що опис пережитих травматичних подій має позитивні наслідки для процесу психологічної допомоги самому собі і навіть для здоров'я, що вимірюється навіть такими показниками, як тиск крові і характеристики імунологічних субстанцій. По завершенню досліджень учасники повідомляли, що створення розповіді з виразним початком, основною частиною і закінченням допомогло їм впорядкувати переживання і подивитися на них з нової перспективи. Коментуючи це, Пінебейкер пропонує метафору «травматичного вузла» для визначення форми, в якій спочатку представлено в пам'яті травмуюче переживання: фрагментарність образу, тісний зв'язок слова і почуття, недоступність для систематичного розгляду та рефлексії. Важливим його елементом є багаторівневе і багатоетапне опрацювання розвиненого наративу травматичного події, що дозволяє поставитися до пережитих подій суб'єктивним чином і включити їх в ресурс пам'яті поряд з іншими спогадами. Наратив дає можливість створити (або перебудувати) почуття власного Я, спочатку сильно деформованого або зруйнованого травматичним подією [6].

Висновки з проведеного дослідження. З наведеного вище можна зробити висновок, що наративна психотерапія та арт-терапія можуть комбінуватися і бути ефективними у психологічному супроводі батьків дітей з інвалідністю. Зокрема, вони дозволяють активізувати ресурси подолання проблем, перетворити травматичні фактори у фактори розвитку. Наративна психотерапія з елементами арт-терапії дозволяє усвідомити та інтегрувати раніше ігноровані аспекти життєвого досвіду, результатом чого стане покращення емоційного стану, зниження впливу травмуючих подій та знаходження психологічних ресурсів опанування проблем.

Література

1. Дмитриева Н.В., Буравцова Н.В., Дмитриева А.Д. Ассоциативные карты и нарративная психотерапия сексуальных конфликтов // СМАЛЬТА. 2015. №4. С. 20-29.
2. Дмитриева Н.В., Буравцова Н.В., Перевозкина Ю.М. Использование ассоциативных карт в нарративной психотерапии рабочегоголизма // Сибирский педагогический журнал, 2014. № 4. С.166-172.
3. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. Научно-методическое пособие. Луганск: Элтон-2. 160 с.
4. Преображенская А.О. Нарративный подход в системе психологического сопровождения семей // Социосфера. 2012. №1. С.7.
5. Степанова Л.Г. Нарративная практика оказания психологической помощи в кризисных ситуациях // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2015. № 5. С. 562-565.
6. Теоретические вопросы образования [Электронный ресурс]: хрестоматия. Ч. 3. критическая педагогика / сост. : А. А. Полонников, Н. Д. Корчалова. – Минск : БГУ, 2016.
7. Фототерапия: Использование фотографии в психологической практике / Под ред. А.И. Копытина. М.: Когито-Центр, 2006. 192 с.
8. Фридман Дж., Комбс Дж. Конструирование иных реальностей. М. : Класс, 2001.