

ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ КАРТ У ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ РОБОТІ З УЧАСНИКАМИ АТО

Мельник О.В. Використання метафоричних карт у психотерапевтичній роботі з учасниками АТО. Найчастіше, питання повоєнної адаптації учасників бойових дій розглядаються в контексті бойової травми в цілому і посттравматичного стресового розладу зокрема, окремі дослідження присвячено впливу арт-терапії на реабілітацію військовослужбовців. За результатами проведеного емпіричного дослідження визначено вікові особливості вираженості симптомів ПТСР (насамперед критерії уникнення та інтрузії), посттравматичного зростання і його зв'язку із травматичною подією. Доведено, що у психологічній реабілітації учасників АТО ефективним засобом є метафоричні асоціативні карти, створені на основі малюнків учасників АТО та поєднані зі словами, які військові асоціюють із адаптацією. Для успішної соціальної адаптації у повоєнному житті учасники АТО мають включити травматичні переживання у власний світогляд, не заперечувати їх, а вважати частиною отриманого життєвого досвіду.

Ключові слова: Учасники АТО, ПТСР, психологічна допомога, адаптація, посттравматичне зростання, метафорично-асоціативні карти.

Мельник Е.В. Использование метафорических карт в психотерапевтической работе с участниками АТО. Чаще всего, вопросы послевоенной адаптации участников боевых действий рассматриваются в контексте боевой травмы в целом и посттравматического стрессового расстройства в частности, отдельные исследования посвящены влиянию арт-терапии на реабилитацию военнослужащих. По результатам проведенного эмпирического исследования определены возрастные особенности выраженности симптомов ПТСР (прежде всего критерии избегания и интрузий), посттравматический рост и его связь с травматическим событием. Доказано, что в психологической реабилитации участников АТО эффективным средством является метафорические ассоциативные карты созданы на базе рисунков участников АТО в комплексе со словами, которые военные ассоциируют с адаптацией. Для социальной адаптации в послевоенной жизни участники АТО должны включить травматические переживания в собственное мировоззрение, не отрицать их, а считать частью полученного жизненного опыта.

Ключевые слова: Участники АТО, ПТСР, психологическая помощь, адаптация, посттравматический рост, метафорические ассоциативные карты.

Постановка проблеми. Одна з фундаментальних проблем сучасної психології це проблема адаптації. Незважаючи на підвищену увагу і великий масив експериментальних і теоретичних розроблень у розумінні адаптації залишається багато невирішених питань. Зокрема, відсутній єдиний підхід до визначення психологічної адаптації та її структури, розбіжність поглядів на прояв адаптації та її механізмів у різних професіях, порушення адаптації внаслідок травматичних подій, діагностика адаптованості тощо. Особливо гостро стоїть питання про чинники, що визначають процес адаптації особистості до екстремальних умов життя, а також посттравматичне відновлення учасників АТО, їх ресоціалізація та повернення до повоєнного життя.

Аналіз останніх публікацій. Проаналізувавши різні підходи багатьох дослідників щодо визначення поняття соціально-психологічної адаптації та сутності цього явища,

соціально-психологічну адаптацію можна розглядати як багатоплановий процес активного пристосування психіки та поведінки особистості до умов соціального середовища, яке опосередковане провідною діяльністю особистості на даному етапі її розвитку.

Дослідники виділяють в процесі адаптації низку послідовних етапів, фаз і періодів. Зокрема, пізнавальний, навчання новим способам діяльності і поведінки, психологічну переорієнтацію, вироблення звичок, внутрішнє прийняття нових завдань і умов діяльності, а також п'ять рівнів адаптації: дуже низький (негативний); низький (пасивний); середній (активний), високий (активно-продуктивний); дуже високий (творчий). Соціальна адаптованість передбачає наявність у суб'єкта певних навичок і способів взаємодії. Такими, на думку В. Петровського, є: вільне володіння вербальними і невербальними засобами соціальної взаємодії; усвідомлення діяльнісного середовища (соціального і фізичного; усвідомлення своїх потреб і ціннісних орієнтацій, здатність впливати на довкілля задля досягнення своїх цілей і задоволення своїх основних потреб); здатність людини усвідомити свої стереотипи в сприйнятті інших людей, самостійно справлятися зі стресовими ситуаціями; установки на активну взаємодію із соціальним середовищем; прийняття соціальної ролі [2].

Бойова обстановка характеризується сильним, різноплановим психотравмуючим впливом, здатним викликати, виражений посттравматичний стрес у 17% ветеранів війни. За даними Національного центру ПТСР (США) найчастіше діагноз ПТСР встановлюється віковій групі 30-34 років, а найрідше – старшим за 45 років, натомість невротичні розлади найбільше характерні для молодших від 30 років, а найменше – старшим за 45 років [5]. Встановлено, що навіть у разі відсутності вираженого посттравматичного стресу у ветеранів спостерігаються стійкі особистісні зміни, які, призводять до формування психологічної дезадаптації та зниження якості життя. Ми констатуємо, що натеper недостатньо вивченим лишається питання вибору оптимальних за часом і ефективних за дієвістю засобів психологічної реабілітації учасників АТО, одним із яких по праву вважаються метафоричні асоціативні карти.

Формулювання мети і завдань статті. Метою даної статті є обґрунтування ефективності набору метафоричних асоціативних карт «Адаптація» у медико-психологічній реабілітації учасників АТО. Одним із найважливіших завдань статті є опис особливостей даного набору, історії створення та технік, які використовуються у терапевтичному процесі.

Виклад методики і результатів дослідження. Найчастіше, питання повоєнної адаптації учасників бойових дій розглядаються в контексті бойової травми в цілому і посттравматичного стресового розладу зокрема. Натомість вже протягом трьох років на базі реабілітаційного відділення для учасників АТО Черкаського обласного госпіталю ветеранів війни вже діє арт-терапевтична програма, де учасники бойових дій і подій на Майдані не просто промальовують свої психотравми, а й під керівництвом професійних художники створюють справжні картини. За час діяльності арт-терапевтичної майстерні було накопичено дані про те, що переважна більшість учасників АТО є художньо обдарованими, а їхні малюнки можна використовувати не лише у проведенні виставок творчості, а й із психотерапевтичними цілями для реабілітації інших осіб. Так виникла ідея створення метафоричних карт «Адаптація».

Комбінації асоціативних карт є гарним прикладом синхроністичності (синхронності або синхронії). Зазначимо, що принцип синхроністичності детально окреслений у пізніх роботах К.-Г Юнга, зокрема у праці «Aion», де він звертається до ідеї зіткнення свідомості з невідомим, а критерієм усвідомленості будь-якого психічного змісту вважає

його ставлення до Его. Тобто, синхроністичність – це своєрідний інформаційний доступ індивідуального Его (в даному випадку его-сновидіння) до колективного несвідомого [4].

Окрім принципу синхроністичності, метафоричні асоціативні карти базуються на понятті «інсайт» у гуманістичній психології К. Роджерса, який підкреслював, що інсайт охоплює декілька типів сприймання а) раптове розуміння зв'язків між вже відомими фактами, б) самоприйняття тобто визнання усіх своїх навіть соціально несхвалюваних емоцій, які не відповідають вимогам «ідеального Я», в) самостійне вільне прийняття рішення. Дослідження К.Роджерсом терапевтичного процесу виявило, що зцілення відбувається тоді, коли клієнт відчуває себе прийнятим і зрозумілим. Саме тому слід дотримуватися принципу «зміст карти лише в руках її господаря», не нав'язувати клієнтові своє бачення карти, дати час на висловлення власних думок і почуттів. Як зазначає донька К. Роджерса, Н. Роджерс, самоусвідомлення, розуміння і інсайт як необхідні складові особистісного зростання, досягаються зануренням в емоції: переживання горя, гніву, болю, страху, радості і екстазу є тим тунелем, яким людина повинна пройти, щоб потрапити на інший бік – до самоусвідомлення, розуміння і цілісності [3].

Психотерапевт Д. Шліхтер розробив правила та принципи використання карт як психологічного інструментарію. Використовувався терапевтично-асоціативний формат, коли клієнт «всліпу» обирав карти – одну з малюнком, а іншу з текстом, а потім коментував, які спонтанні почуття, думки та асоціації виникають при перегляді взятих карт. Психолог при цьому займав пасивну позицію, лише спостерігаючи за асоціаціями клієнта [7]. Сьогодні терапевтичну метафору в літературі, зокрема зарубіжній, визначають як спосіб розв'язання психологічної проблеми через терміни іншої галузі. Як зазначає І.М. Міхіна, дослідження, присвячені метафоричній проблематиці, відбувалися синхронно з дослідженнями природи, структури, критеріїв і механізмів творчої діяльності людини. До основних функцій метафори дослідники відносять: номінативну, пізнавальну, образну, оцінну й емотивно-оцінну. Основними психологічними механізмами, що забезпечують здійснення метафорою її функцій, є: порівняння непорівнюваного (встановлення відношення схожості між різними реальностями), можлива неможливість (припущення про можливі схожості непорівнюваних в реальності сутностей), несумісна сумісність (в образних компонентах метафори поєднуються поняття, які в житті є несумісними), множинна єдність (модель метафоричного процесу складається з двох або більше планів: конкретного словесного виразу та нового смислу) [1].

Ще одним важливим теоретичним підґрунтям метафоричних асоціативних карт є фігура і фон у гештальттерапії. Кожен гештальт (просторово-наочна форма предметів, що сприймаються, чії властивості неможливо зрозуміти шляхом сумування властивостей їх частин) розглядається як *фігура*, що виступає з тьмянішого *фону*. Відношення фігури і фону вперше було описано датським психологом Е. Рубіном. Здоровий організм взаємодіє із зовнішнім середовищем, встановлюючи контактний кордон (міру, ступінь, допустимість) відповідно до домінуючої потреби, тобто виділяє «фігуру» в середовищі. Після задоволення головної потреби – завершення гештальт – фігура йде в «фон». Контакт із зовнішнім середовищем так і здійснюється за допомогою ритмічного формування «фігури і фону», шляхом зміни домінуючої потреби і переструктурування ієрархії потреб особистості. Для відновлення нормального функціонування організму терапія пропонує клієнту зосередитися на теперішньому моменті з тим, щоб виділити «фігуру» – внутрішню потребу, усвідомити її, це, у свою чергу, дозволяє встановити хороший контакт із зовнішнім середовищем і завершити гештальт [6].

Наш досвід роботи з учасниками АТО свідчить про ефективність використання метафоричних карт і арт-терапії при наданні психологічної допомоги, так у психологічній службі госпіталю з'явилася ідея створити з малюнків асоціативні карти. Для відбору малюнків було залучено як самих бійців (40 осіб), так і психологів та лікарів, які надають їм медико-психологічну допомогу (40 осіб). Так, шляхом роботи з асоціаціями, які викликають ті, чи інші малюнки, було створено набір із 94 карт зі словами (рис. 1) і 101 картою із малюнків учасників АТО (рис. 2). Малюнки можна використовувати як самостійну техніку, на кшталт Core чи Resilio, так і разом зі словами з набору «ОН», перекладеними українською мовою та доповненими асоціаціями стосовно адаптації самих же учасників АТО.

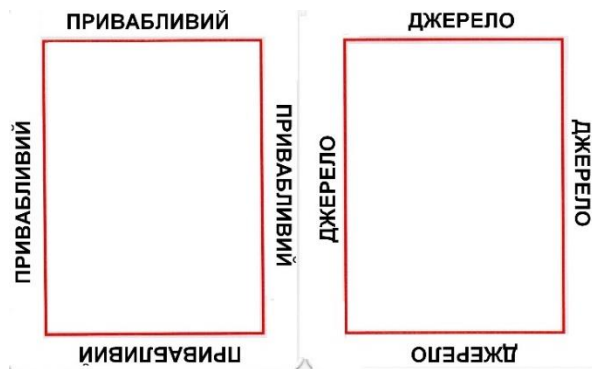


Рис. 1. Приклади карт-слів з набору «Адаптація»



Рис.2. Приклади карт-малюнків з набору «Адаптація»

На першому етапі розробки даного набору нами було відібрано слова із набору «ОН», які найчастіше обиралися учасниками АТО, потім ці слова перекладено українською мовою. В процесі роботи виявлено, що деякі слова в українському перекладі стали незрозумілі досліджуваним, тому вони були замінені на більш прості й загальнозвуживані. На другому етапі учасникам АТО запропоновано написати слова, які вони пов'язують із адаптацією, так за допомогою контент-аналізу було додатково відібрано 20 слів (насамперед ті, що асоціюються із родиною та відпочинком). На третьому етапі проведено аналіз малюнків, які спочатку було понад 1000. З них відібрано 200, які стали використовуватися у психокорекційній роботі, за результатами апробації карт-малюнків лишилося 101, які умовно поділені на вісім груп: «Портрети», «Родина», «Дім» (домашній затишок), «Природа», «Небо», «Шлях», «Дозвілля», «Війна, травма», «Абстракції».

Емпіричне дослідження проведено нами на базі реабілітаційного відділення Черкаського обласного госпіталю ветеранів війни. У дослідженні взяли участь 180 осіб чоловічої статі віком від 20 до 60 років. Для діагностики вираженості симптомів ПТСР нами було використано методику PCL-5, а для діагностики позитивного впливу психотравми – опитувальник посттравматичного зростання (Р. Тадеші і Л. Колхауна в адаптації М. Магомед-Емінова). Дослідження проведено до та після використання карт із набору «Адаптація».

Отже, до роботи із метафоричними асоціативними картами набору «Адаптація» у досліджуваних різного віку найбільше виражений критерій Е (збудження), критерії В (інтрузії) і С (уникнення) найбільше властиві учасникам АТО старшим за 45 років, критерії D (погіршення когнітивного функціонування) і Е (збудження) – учасникам АТО молодшим за 30 років. Найменше симптоми ПТСР виражені у досліджуваних віком 31-45 років (5,42), а найбільше у молодших за 30 років (7,54), в учасників АТО старших за

45 років сумарний показник (6,06). Статистичних відмінностей за сумарним показником між учасниками АТО різного віку виявлено не було (при $p > 0,05$). У всіх досліджуваних виявлено середній рівень посттравматичного зростання, найбільший він у наймолодших учасників АТО, відносно нижчий – у найстарших, однак усі результати відповідають помірно вираженому посттравматичному зростанню.

У роботі з метафоричними асоціативними картами нами було застосовано наступні техніки: «Перешкоди і ресурси», «Місце моєї мрії», «Три карти», «8 квадратів». Розглянемо детальніше деякі з них. «Місце моєї мрії». Учасник АТО обирає одну карту, яка якнайбільше асоціюється із його мрією, детально описує її, що саме бачить, яка пора року, яка частина доби, чим може бути корисним перебування у цьому місці, який подарунок близьким він привезе звідти своїм рідним. «Три карти». Учасник АТО обирає «всліпу» три карти, відкриваючи по черзі кожну з них, він розповідає історію свого життя. Акцентується на тому, що зображено на карті і як зображене стосується саме його. Історію із малюнкових карт можна доповнити словами із колоди карт-слів.

Після психокорекційної роботи проведено повторне опитування учасників АТО за методиками PCL-5 і опитувальника посттравматичного зростання. У всіх досліджуваних знизилися показники за шкалою інтрузій (критерій В) і шкалою уникнення (критерій С). Крім того підвищилися показники й за посттравматичним зростанням. Особливо це стосується шкали «Сила особистості», що свідчить про відкриття нових можливостей і бачення нових перспектив свого життя, краще розуміння учасниками АТО того, що вони можуть долати життєві негаразди та є значно сильнішими, ніж вважали досі.

Ми зазначаємо, що набір карт «Адаптація» можна успішно використовувати разом із іншими, класичними наборами, такими як «Танду» (зокрема її частину «знаки»), «Персона», «Сага», «Хабітат». Застосування даного набору сприяє встановленню терапевтичного контакту на початку роботи з психологом і психотерапевтом при госпіталізації у відділення госпіталю. Надалі це сприяє тому, що учасники АТО звертаються до фахівців не лише планово, задля обов'язкової психодіагностики, а й для роботи над своїми проблемами – пов'язаними з війною, так і з особистим життям.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, аналіз наукових джерел дозволяє визначити місце і роль психологічної адаптивності особистості в загальному процесі соціальної адаптації, що розглядається як процес пристосування до установок, цінностей, правил і норм колективу, освоєння соціальних ролей. Результатом процесу адаптації є адаптованість – стан суб'єкта, що характеризується відсутністю у нього тривалих внутрішніх і зовнішніх конфліктів, відповідністю рівня і способів діяльності та поведінки мінімальним вимогам (очікуванням) з боку професії, колективу, супроводжується їм станом психологічного комфорту, можливостями для самореалізації та самоствердження у нестабільному суспільстві. Нами доведено, що у психологічній реабілітації учасників АТО ефективним засобом є метафоричні асоціативні карти, зокрема створені на базі малюнків учасників АТО, зроблених під час арт-терапевтичних занять. Перспективами подальших досліджень є визначення змісту малюнків учасників АТО різного віку та їх зв'язок із копінг-стратегіями та посттравматичним зростанням.

Список використаних джерел

1. Міхіна І.М. Розвиток творчих здібностей дошкільників засобами терапевтичної метафори: автореф... дис. канд. психол. наук: 19.00.07. / І.М. Міхіна. – Івано-Франківськ, 2003. – 23 с.
2. Петровский В.А. К психологии активности личности / В.А. Петровский // Вопросы психологии. – 1975. – № 3. – С. 26-38

3. Роджерс Н. Путь к целостности: человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств / Н. Роджерс, А. Орлов // Вопросы психологии. – 1995. – №. 1. – С. 132-139.
4. Юнг К.-Г. Аіон. Нариси щодо символіки самості / К.-Г. Юнг; Переклад з нім. К. Котюк. – Львів: Астролябія, 2016. – 432 с.
5. Bisson J.I. Post-traumatic stress disorder / J.I. Bisson // Occupational medicine. – 2007. – Vol. 57(6). – P. 399-403.
6. Van der Kolk B.A. Dissociation and the fragmentary nature of traumatic memories: Overview and exploratory study / B. A. Van der Kolk, R. Fisler // Journal of Traumatic Stress. – 1995. – Vol. 8, № 4. – P. 505-527.
7. Vontress C.E. Reactions to the multicultural counseling competencies debate / C.E. Vontress, M.L. Jackson // Journal of Mental Health Counseling. – 2004. – T. 26. – №. 1. – С. 74-80.

References transliterated

1. Mikhina I.M. (2003) *Rozvytok tvorchykh zdibnostej doshkilnykiv zasobamy terapevtychnoji metafory*. Cand, Diss. [The preschoolers creative abilities development by the means of therapeutic metaphor]. Ivano-Frankivsk, 23 p. (in Ukrainian).
2. Petrovskiy V.A. (1975) *K psikhologii aktivnosti lichnosti* [The psychology of personality activity]. *Voprosy psikhologii*. [Voprosy Psychologii], no. 3, pp. 26-38 (in Russian).
3. Rodzhers N., & Orlov A.B. (1995). *Put k tselostnosti: cheloveko-tsentrirovannaya terapiya na osnove ekspressivnykh iskusstv* [The Path to Integrity: Human-Centered Therapy Based on Expressive Arts]. *Voprosy psikhologii* [Voprosy Psychologii], no. 1, pp. 132-139 (in Russian).
4. Jungh K.Gh. (2016) *Aion. Narysy shhodo symvoliky samosti* [Aion. Essays on the symbols of self]. – Lviv: Astroljabija, 432 p. (in Ukrainian).
5. Bisson, J.I. (2007). Post-traumatic stress disorder. *Occupational medicine*, 57(6), 399-403.
6. Van der Kolk, B.A., & Fisler, R. (1995). Dissociation and the fragmentary nature of traumatic memories: Overview and exploratory study. *Journal of traumatic stress*, 8(4), 505-525.
7. Vontress, C.E., & Jackson, M.L. (2004). Reactions to the multicultural counseling competencies debate. *Journal of Mental Health Counseling*, 26(1), 74-80.

Melnik O.V. Applying the metaphorical cards in psychotherapeutic work with ATO combatants. The relative efficacy of metaphorical associative cards as one of the different psychological treatments for post-traumatic stress disorder (PTSD) is unclear. Post-war adaptation of combatants is considered in the context of a battle trauma in general and post-traumatic stress disorder in particular, some studies are devoted to the impact of art therapy on their rehabilitation. Posttraumatic growth is the experience of positive change that occurs as a result of the struggle with highly challenging life crises. It is manifested in a variety of ways, including an increased appreciation for life in general, more meaningful interpersonal relationships, an increased sense of personal strength, changed priorities, and a richer existential and spiritual life. According to the results of the empirical study, the age-specific features of PTSD (avoidance and intrusion), the severity of post-traumatic growth and its association with the traumatic event have been determined. It was established that Antiterrorist Operation personnel's experience the action of a number of strong stressors, which are accompanied by stress factors directly in the area of hostilities. At the same time, few potentially projective factor provides participants of ATO of all ages from traumatic disorders. According to the results of the study, it was found that a high level of posttraumatic growth is characteristic for much participants of the ATO, regardless of age, it always expressed more in the presence of a traumatic event, that is, with PTSD. In order to social adaptation in the post-war life, ATO combatants should include traumatic experiences in their own world, but not deny them, considered as the part of theirs experiences.

Keywords: ATO combatants, psychological help, adaptation, PTSD, posttraumatic growth, metaphorical associative cards.