

Є. Власова

ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРИЙОМІВ У РОБОТІ З ТРИВОЖНІСТЮ

Y. Vlasova

APPLICATION OF ART THERAPEUTIC TECHNIQUES IN WORKING WITH ANXIETY

Через останні події, що відбуваються у світі, більшість людей має підвищений стан тривожності. Про це свідчать результати опитування, яке було проведене практичним психологом у «Лозівському фаховому вищому коледжі мистецтв» за методикою «Опитувальник Спілбергера-Ханіна», у якому взяли участь 139 учасників освітнього процесу віком від 15 до 55 років. Результати виявилися високими, тому дуже велике значення має корекція тривожного стану.

Наразі існує значна кількість психотерапевтичних напрямів, один із них це арт-терапія. Вона включає окремі види: ізотерапія, мандалотерапія, пісочна терапія, музична терапія та ін. Цей метод уважається м'яким та екологічним, він допомагає пережити тривогу, страх, внутрішні й міжособистісні конфлікти. Під час терапії людина занурюється у свій внутрішній світ, краще розуміє себе, знаходить ресурси для вирішення особистих проблем.

Арт-терапія — це один з напрямів психотерапії, суть якої полягає у використанні творчості для лікування та зцілення. Для особистості — це спосіб самовираження, самопізнання, розвитку та гармонізації.

Арт-терапевтичні прийоми широко використовують як у психології, так і в медицині, педагогіці, творчій діяльності. Адже цей метод розвиває, гармонізує та зцілює особистість. Майже кожна людина може брати участь в арт-терапевтичному процесі, незалежно від віку, статі, соціального положення та досвіду.

У контексті розгляду тривожності та тривоги можна зазначити, що на сьогодні це актуальна тема, адже останнім часом майже кожен з нас стискається з цим станом ледве не кожен день. З. Фрейд виокремлював тривожність як відображення емоційного стану або певної сукупності реакцій особистості, що виникають у суб'єкта, який сприймає ситуацію як небезпечну.

Якщо людина постійно переживає стан тривоги, це може призвести до розвитку індивідуальної особливості — тривожності. Можна означити два типи тривожності: тривожність як схильність очікування неблагополуччя та безпредметну тривожність, коли людина не може співвіднести переживання з якимось конкретними об'єктами. Саме методи арт-терапії допомагають виявити, а також усвідомити проблему на підсвідомому рівні проблему, визначити причину тривожності та перевести її у поле свідомості. Далі слід працювати з проблемою за участі психолога і за допомогою арт-терапевтичних методів.

Арт-терапія частіше за все використовує невербальні способи самовираження та спілкування. Це надає змогу людині розкритися, а терапевту побачити й відчути, що відбувається з людиною на підсвідомому рівні. У процесі терапії особистість вчиться керувати своїми емоціями та розпізнавати їх.

Кожен із методів арт-терапії ефективний, цікавий та розвиваючий. Розглядаючи ізотерапію як один з видів арт-терапії, можна зазначити, що він є максимально актуальним. Адже його можна використовувати як з дорослими, так і з дітьми не тільки в роботі з тривожними станами, а й для корекції взаємостосунків, з

труднощами в роботі або навчанні, незалежно від віку та статі. Малюнок терапія допомагає вивільнити свої емоції, почуття, страхи назовні. Завдяки малюнку можна виконати його аналіз, який буде відображати, що знаходиться на підсвідомому рівні людини та над чим треба працювати. В арт-терапії існує велика кількість різноманітних технік. Для корекції тривожності можна запропонувати декілька технік з мандалотерапії. Розглянемо їх:

Техніка: Контейнуюча мандала.

Суть техніки в тому, що людина вивільняє своє напруження, а малюнок є начебто контейнером. Намалюйте коло, потім випустіть свої емоції на нього. Це не повинні бути конкретні образи, дозвольте собі довіритися почуттям. Малюйте, штрихуйте, фарбуйте. За необхідності можна намалювати декілька кіл, доки ви не відчуєте, що досить. Аналізувати результат роботи не треба.

Техніка: Ресурсна мандала.

Зробіть декілька глибоких вдихів та видихів, знову намалюйте коло, заповніть його тими символами та кольорами, з якими у вас асоціюється стан спокою та гармонії. Після закінчення мандали надайте відповідь на такі запитання:

Що зображено на цьому малюнку? З чим у мене асоціюються ці кольори та символи?

Що може сказати малюнок про те, як би я міг відчувати себе більш наповненим та ресурсним?

Як я можу додати ресурсу у своє життя вже сьогодні?

Арт-терапія є конструктивним способом через творчість вивільнити тривогу, страх, унормувати свій емоційний стан. Під час арт-терапевтичного процесу людина отримує задоволення, розслабляється, у свою чергу, це спонукає до заспокоєння та гармонізації особистості.

Д. Дубінін

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ: КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ФЕНОМЕНУ

D. Dubinin

RESILIENCE OF POLICE OFFICERS: PHENOMENON CONCEPTUALIZATION

Орієнтація України на демократичні, гуманістичні цінності, прагнення до відповідності європейським стандартам передбачає принципово новий підхід до визначення вимог щодо особистості поліцейського, його професійно-психологічної підготовки, здатності протистояти негативному впливу стресових ситуацій. Найбільш евристично цінною, з точки зору визначення особистісних ресурсів подолання складних ситуацій (психічних властивостей, що забезпечують витривалість до стресів, здатність швидко та ефективно поновлюватися після переживання психотравмуючого досвіду, успішність у розв'язанні проблем та конфліктів на життєвому шляху), слід віднести концепцію резильєнтності.

Активну теоретичну та практичну розробку проблеми резильєнтності в сучасній психології розпочато наприкінці XX ст. (R. Lifton, 1994; G. E. Richardson, B. Neiger, S. Jensen, K. Kumpfer, 1990; M. Rutter, 1985; G. M. Wagnild, H. M. Young, 1993; E. Werner, R. Smith, 1992). Протягом декількох останніх десятиріч здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричну верифікацію психологічних концепцій цього феномену.