

Захаренко Л.М., науковий співробітник
наукової лабораторії з проблем
психологічного забезпечення ННІ № 4
НАВС, кандидат психологічних наук

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З УЧАСНИКАМИ АТО

Загальновідомо, що перебування людини в екстремальних ситуаціях, що загрожують її здоров'ю і життю, зумовлює переживання негативних емоцій і психоемоційних станів. Людська психіка починає «захищатись» від негативних емоцій, усувати чи послаблювати переживання, «відмежовувати» сферу свідомості від неприйнятних, травмуючих особистість спогадів і пов'язаних із ними переживань. Однак слід пам'ятати, що психологічний захист поєднує в собі як позитивні, так і негативні для психіки людини наслідки.

Психокорекційні заняття, побудовані із використанням методів арт-терапії, дають змогу учасникам АТО дистанціюватися від травматичних переживань, зафіксованих переважно у невербальних образах, шляхом їх об'єктивізації і зображення у візуальних, пластичних образах, дати вихід внутрішнім конфліктам і сильним емоціям, інтерпретувати витіснені переживання, сприяють усвідомленню власних відчуттів і почуттів. Це можливість не тільки творчо самовиразитися, але й більше пізнати себе, виразити свій внутрішній світ через творчість: кольором, рухами, формою, пластикою тощо. Поєднання вербальної і невербальної експресії сприяє переробці та переосмисленню травматичного досвіду.

Арт-терапія не вимагає від учасників особливих здібностей або художніх навичок, а тому не має обмежень у використанні. Потрібно зазначити, що в процесі творчого самовираження можливий вибуховий вихід сильних емоцій, що вимагає від психолога особливої підготовки.

Завдяки використанню методу арт-терапії задіюються два основні механізми психокорекційного впливу:

– реконструювання конфліктної травмуючої ситуації в особливій символічній формі та її вирішення шляхом переструктурування на основі креативних здібностей;

– зміна дії афекту від негативного до позитивного завдяки природі естетичної реакції [1, с. 176–177].

Методами арт-терапії є малювання, ліплення, моделювання з папером, деревом, камінням, музика, спів тощо.

У зображувальній терапії можна використовувати різноманітні техніки.

Однією із найцікавіших технік у зображувальній терапії є «Мандала» (у перекладі із санскриту – «коло» або «центр»). За правилами виконання даної техніки людина повинна спочатку накреслити коло, і, почавши з центру, заповнити зображенням увесь його внутрішній простір, а також центр кола. Після завершення малювання учасники називають свою роботу, описують пов'язані з малюнком та творчим процесом власні почуття або асоціації. Тобто, створюючи мандалу людина зображає свій внутрішній світ, передає актуальний внутрішній стан та шукає відповіді на екзистенціальні питання: «Хто я? Де я?». Це сприяє вивільненню внутрішнього напруження, переосмисленню і переоцінці ситуації, чим досягається найсильніший психотерапевтичний ефект.

Унікальним способом вираження людиною того, що їй важко висловити словами, є техніка «Монотипія». Правила реалізації даної техніки передбачають виконання малюнків на вільну тему шляхом нанесення фарби на аркуш паперу і розмазування її як заманеться, а також подальший аналіз виконаних робіт (обрання назви, опис своїх почуттів або асоціацій, пов'язаних з малюнком та процесом його творення). Дану техніку найкраще використовувати у роботі з тими, хто стверджує, що не вміє малювати або придумувати сюжет малюнка.

У арт-терапії знайшла своє втілення ідея використання середньовічних атрибутів – герба і гасла роду. Виконання техніки «Герб» є одним із способів стимулювати людину замислитися, осмислити власну життєву філософію і сформулювати життєве кредо з подальшим лаконічним відображенням у особистому гербі та гаслі (девізі).

Відрізняється від малюнка колаж (з фр. «наклеювання»), що є технічним прийомом в образотворчому мистецтві (наклеювання на яку-небудь основу матеріалів різних кольорів та фактури). Людина має можливість виразити свої думки, реалізувати ідеї та наділена свободою у виборі техніки

виконання (вирізання ножицями, рвання чи складання паперу, вибір зображень, склеювання частин тощо). Колаж можна виконувати на різні теми: «Мої мрії», «Моя сім'я», «Я в майбутньому» тощо. Після створення колажу автори презентують їх перед групою, коментуючи втілену ідею, а решта учасників висловлюють своє емоційне ставлення до представленої роботи.

Таким чином, психокорекційні заняття з використанням арт-терапії дозволяють подолати деструктивні механізми психологічного захисту, перевести неприємні емоції у прийнятне русло, формувати позитивне мислення.

Список використаних джерел

1. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебн. пособие / А.А. Осипова.– М.: Сфера, 2002. – 510 с.

Кудря В.В., старший науковий співробітник відділу організації науково-дослідної роботи НАВС, кандидат психологічних наук

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ПРАЦІВНИКІВ ОВС ПІСЛЯ ПЕРЕБУВАННЯ В ЗОНІ ПРОВЕДЕННЯ АТО

Перебування у зоні проведення антитерористичної операції, що пов'язане з безпосередньою участю в активних бойових діях накладає відбиток на психіці учасників АТО. І хоча працівники системи МВС мають певний рівень психологічної готовності до діяльності у екстремальних умовах, специфіка перебігу бойових дій в АТО суттєво відрізняється від штатних екстремальних ситуацій службової діяльності. Внаслідок цього у працівників в зоні проведення АТО відбуваються суттєві деструктивні психічні зміни, які потребують інтенсивних реабілітаційних заходів. Це обумовлене не лише тим, що працівники-правоохоронці за своєю професійно-психологічною структурою відрізняються від звичайних мобілізованих осіб ЗС України, але й тим, що після служби в АТО вони повертаються поряд із звичайними умовами