

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК СПОСОБУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПЕНІТЕНЦІАРНОГО ПЕРСОНАЛУ

У статті розглядаються особливості використання технік і прийомів арт-терапії у роботі з пенітенціарним персоналом з метою саморегуляції психоемоційного стану особистості. Відмічаються переваги використання арт-терапевтичних методів у порівнянні з іншими терапевтичними впливами.

Ключові слова: арт-терапія, психотерапія, емпатія, саморегуляція, релаксація, візуалізація, самонавчання, пенітенціарний персонал.

Постановка проблеми. У сучасних умовах діяльності пенітенціарного персоналу успіх виконуваної ними роботи, ефективність спільної праці співробітників, психологічний клімат у колективі значною мірою залежать від уміння регулювати свою поведінку, стримувати почуття, контролювати настрій, враховуючи вимоги ситуації й оточуючих.

Персоналу пенітенціарних установ особливо необхідні чіткий самоконтроль, висока ступінь самовладання, здатність приймати оперативні рішення, управляти поведінкою й емоціями.

Не викликає сумніву, що вміння шляхом саморегуляції зняти емоційне напруження, придушити почуття страху і невпевненості, сконцентрувати увагу і мобілізувати всі сили для виконання поставленого завдання є надзвичайно важливою якістю пенітенціарного персоналу.

Невміння персоналу регулювати психічні стани, управляти власною поведінкою знижує здатність до соціально-психологічної адаптації особистості до специфічних умов середовища і є серйозною перешкодою в реалізації життєвого потенціалу.

У зв'язку з цим, оволодіння пенітенціарним персоналом прийомами і методами психологічної саморегуляції за допомогою арт-терапії є вельми актуальним завданням сучасної пенітенціарної служби.

Метою статті є розкриття особливостей використання і специфіки застосування арт-терапевтичних методів у роботі з пенітенціарним персоналом в умовах професійної діяльності, як способу саморегуляції психоемоційного стану.

Виходячи із зазначеної мети, нами були сформульовані наступні **завдання**:

1. Проаналізувати особливості та види різних технік арт-терапії як сучасного методу психотерапевтичного впливу.
2. Визначити переваги арт-терапії в порівнянні з іншими психотерапевтичними методами.
3. Вказати на ефективність використання арт-терапевтичних методів у роботі з пенітенціарним персоналом для саморегуляції психоемоційних станів особистості.

Результати теоретичного дослідження. В основі сучасного визначення арт-терапії лежать поняття експресії, комунікації, символізації, з дією яких пов'язана художня творчість людини. Арт-терапія ґрунтується на тому, що створювані продукти художньої творчості здатні допомогти людині зрозуміти себе, розкрити найпотемніші куточки свого внутрішнього світу і завдяки творчому процесу самовираження зробити власне життя яскравим, повноцінним, щасливим.

Термін "арт-терапія" (терапія мистецтвом) був уведений Адріаном Хілом в 1938 році як спосіб вільного особистісного самовираження.

Арт-терапія – це метод надання психологічної допомоги, де твори мистецтва, або сам процес їх створення, використовуються як своєрідний терапевтичний фактор для передачі людських емоцій і почуттів, різних проявів психічної діяльності людини. У своєрідній символічній формі – через малюнок, гру, казку, музику – людина здатна дати вихід власним сильним емоціям, напруженим переживанням, отримати новий досвід у вирішенні конфліктних і психотравмуючих ситуацій. Переносячи свої переживання з реального, справжнього в придумані казкові історії, пластилінові або глиняні фігурки або на аркуш паперу у вигляді малюнка, можна, зовсім інакше, крізь призму ірраціонального подивитися на самого себе, на інших людей і на власне життя взагалі. У процесі творчої діяльності виникає почуття емоційної насиченості, відбувається більш глибоке розуміння себе і свого внутрішнього світу.

Символи – одна з основ образотворчого мистецтва, дозволяють людині більш точно висловити свої переживання, по-новому поглянути на ситуацію і проблему і знайти завдяки цьому шлях до її вирішення. Образ стає інструментом комунікації, і заняття художньою творчістю, таким чином, активізують і збагачують комунікативні можливості людини, сприяють виробленню широкого спектру нових моделей спілкування, в тому числі сенсомоторних, символічних, проективно-знакових,

драматично-рольових, сприяють орієнтації на міжособистісну взаємодію, є потужним засобом зближення людей.

Арт-терапія пов'язана з розкриттям творчих здібностей та сутнісного потенціалу людини, мобілізацією внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення. Вона сприяє, на думку О. Копитіна "розкриттю широкого спектра можливостей та затвердження ним свого індивідуально-неповторного способу буття в світі" [4, с. 10]. Надаючи можливість вираження думок, почуттів, емоцій, потреб, станів, як і будь-яка творчість, вона дає високий позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах, автономність.

Арт-терапія зароджувалася і розвивалася на ґрунті психоаналітичних ідей З. Фрейда та К. Юнга і розглядалася в психотерапевтичній практиці як один з методів, який за допомогою художньої творчості дозволяв психічно хворим людям виразити в картинах свої приховані психотравмуючі переживання і тим самим звільнитися від них [4, с. 25].

Розвиток теоретичної бази арт-терапії відбувався в руслі психодинамічного підходу – дослідженні несвідомого через продукти образотворчої діяльності. Ще К. Г. Юнг визначив символічну мову образотворчого мистецтва, як найбільш адекватний спосіб для вираження змістів особистого і колективного несвідомого, більш точний і ємний, ніж слова. Його праці стали теоретичною основою і вплинули на форми роботи багатьох арт-терапевтів.

Образотворчість як метод психотерапевтичної допомоги особистості розвивалась у працях А. Хілла і Г. Ріда – засновників арт-терапії в Європі, та М. Наумбурх. Серед сучасних арт-терапевтів слід виділити таких як Е. Келіш, Р. Мартін, Г. Хульбут, В. Апплетон [5], Ш. Мак-Ніфф, І. Джакаб, М. Вілсон, в Росії А. І. Копитін [2, 4]. Незважаючи на те, що вітчизняні автори часто не включають у поле своєї уваги арт-терапевтичні напрямки, багато чого для їх становлення і розвитку в Україні зробила О. Л. Вознесенська.

У сучасному світі арт-терапія отримала потужний поштовх розвитку в рамках постмодернізму. Вимога часу у подоланні міжособистісних дисгармоній приводить до нових форм психотерапевтичної комунікації та рольових відносин між клієнтом і фахівцем. "Постмодернізм передбачає значно більшу увагу до дискурсивних практик – різними вербальними і невербальними (в першу чергу візуальними) способами концептуалізації та передачі суб'єктивного досвіду" [1, с. 9]. "Постмодерна чутливість" і його "поетичне мислення" вимагають активної комунікації з клієнтом за допомогою невербальної експресії.

Арт-терапевтичні технології є потужним інструментом самопізнання, дозволяючи людині досліджувати несвідомі структури, що проявляються в продуктах творчості, які можливо піддати ретроспективній інтерпретації. Образотворча діяльність дозволяє обійти "цензуру свідомості", виразити і актуалізувати ідеї і стани, соціальні ролі і форми поведінки, "витіснення", проявлені в повсякденному житті.

Сучасна арт-терапія не має обмежень і протипоказань, вона завжди ресурсна та екологічна в плані її застосування. Сьогодні вона з успіхом використовується в психології та педагогіці, соціальній роботі і в бізнесі. Методика арт-терапії ґрунтується на переконанні в тому, що внутрішнє "Я" людини трансформується у візуальні матеріалізовані символічні образи або специфічні конструкти художньої творчості кожен раз, коли вона спонтанно, особливо не замислюючись над тим, що повинно вийти в кінцевому підсумку, пише картини, малює, ліпить, створює скульптуру та ін. Існує думка, що образи художньої творчості відображають зміст підсвідомих процесів, включаючи внутрішні конфлікти, страхи, нав'язливі думки, спогади дитинства, сновидіння та ін.

Оскільки арт-терапія не має обмежень, то практично кожній людині вона доступна. Надзвичайно цікава робота, яка не вимагає спеціальних здібностей і художніх навичок, доступна абсолютно всім, мобілізує творчий потенціал людини, запускає механізм психічного імунітету до самоцілення і відновлює процеси саморегуляції та здатна через позитивне наповнення змінювати світогляд людини. У процесі творчої роботи наше підсвідоме через створювані художні образи взаємодіє зі свідомістю, а сам процес приносить задоволення, вчить більш довільно і спонтанно висловлювати свої переживання. Мистецтво дає можливість у завуальованій образній формі трансформувати в малюнок, фігуру, скульптуру, картину та інші художні твори проблему, що не усвідомлювалася і була витіснена, вивести її назовні, проаналізувати і знайти її рішення.

У процесі арт-терапії пропонуються різні види художньої творчості. В ортодоксальному, класичному розумінні до арт-терапії відносяться тільки візуалізовані види творчості, а саме: живопис, графіка, фотографія, малювання, ліплення. Але час вносить свої корективи – сучасна арт-терапія налічує велику кількість різноманітних методів і технік. Повноправними її складовими є казкотерапія, ізотерапія, орігамі та пісочна терапія, музикотерапія, маскотерапія, драмотерапія, кольоротерапія, ігротерапія та ін.

Арт-терапія, через створення мистецького продукту, допомагає людині відчувати себе творцем, сприяє підвищенню особистісної самооцінки, вчить її звільнитися від стереотипів, негативних емоцій і думок, дозволяє розкрити внутрішні сили людини, активізувати свій потенціал. Фантазуючи, і дорослий, і дитина можуть насолоджуватися самим процесом створення, вчитися моделювати способи вирішення складних життєвих ситуацій і переносити їх у реальність, застосовуючи нові соціальні навички

налагодження взаємин. Процес малювання, ліплення, створення картин на піску приносить заспокоєння і часто приводить до більш глибокого усвідомлення психологічних причин тих деструкцій, які змушують переживати дискомфорт, стреси та ін. І, ще один важливий момент, арт-терапія сьогодні – це і діагностика, і корекція, і психотерапія, яка застосовується у форматі індивідуальної, сімейної та групової роботи психолога, психотерапевта, а також соціального педагога. Сутність арт-терапії полягає в тому, що почуття, які накопичуються в процесі спілкування з навколишнім середовищем, і пізнання власного організму людини робить предметом систематичного тренування, щоб впливати на свій психічний стан і організм в цілому. Психічна саморегуляція за допомогою арт-терапії спирається на важливий загальний принцип функціонування організму: постійний зворотний зв'язок, референтну сигналізацію центральної нервової системи про виконання фізіологічних процесів, а саме тренування почуття внутрішньої розкутості, різкості, напруги, розслаблення та ін..

Психологічна саморегуляція може розглядатися як один з найважливіших показників психологічної підготовленості пенітенціарного персоналу до професійної діяльності. Під нею розуміється здатність зберігати в складних умовах сприятливий для успішної роботи психічний стан. Психоемоційна стійкість пенітенціарного персоналу в професійній діяльності проявляється у:

- відсутності у співробітника в екстремальних ситуаціях психологічних реакцій, що знижують ефективність дій і породжують неточності, промахи, помилки;
- натренованості в бездоганному виконанні професійних дій у психологічно складних умовах;
- умінні зберігати професійну пильність, виявляти розумну настороженість і увагу до ризику, небезпеки, несподіванок;
- невіддатливості до психологічного тиску з боку третіх осіб, що намагаються впливати на законне ведення юридичних справ;
- умінні вести напружену психологічну боротьбу з особами, що протидіють попередженню, розкриттю та розслідуванню злочинів;
- умінні володіти собою в психологічно напружених, конфліктних, провокаційних ситуаціях.

Процес психологічної саморегуляції методом арт-терапії будується на трьох основних принципах:

- релаксації;
- візуалізації;
- самонавіюванні.

Сутність принципу релаксації полягає в підготовці тіла і психіки до спільної роботи. Саме в моменти релаксації можна почути свій внутрішній голос і відчутти зв'язок свого організму і розумової діяльності. Релаксація, або розслаблення, означає звільнення тіла і психіки від непотрібної напруги. Вона здійснює на людину сприятливий психологічний і фізіологічний вплив. Це взаємно-зворотний процес: тіло розслабляється в міру того, як заспокоюється мозок, а мозок заспокоюється від того, як розслабляється і розряджається тіло.

Другий принцип – візуалізація. Інтуїтивне мислення використовує різні шляхи проникнення в свідомість. Основним є шлях малювання картин, або візуалізація образів у вашому мозку. Це називається створенням внутрішнього образу. Візуалізація позначає різні способи активізації уяви за допомогою слухових, зорових, нюхових, смакових, дотикових відчуттів, а також їх комбінацій. У принципі мозок людини однаково реагує як на образи об'єктивного світу, так і на створювані внутрішні образи. І тому навички візуалізації дозволяють людині краще використовувати свої внутрішні ресурси, активізувати протікання психічних процесів.

Сутність принципу самонавіювання полягає в тому, що за допомогою самонавіювання ми переводимо наші внутрішні образи в слова, які неодноразово відлунюють в нашій свідомості. Ці слова, наповнені власною внутрішньою силою і підтримкою, сприймаються глибоко на емоційному рівні. Таке внутрішнє відлуння може бути сформульовано як ставлення, намір і установка, виражена словами: "Я можу це зробити". Самонавіювання – це ясне твердження, що успіх можливий, виражене від першої особи в теперішньому часі. Слова, звернені до себе, підсилюють віру в те, що людина в змозі досягти своєї мети, і вказують напрямом, у якому потрібно йти. Вони змушують мозок сконцентруватися і активно брати участь у досягненні мети. Самонавіювання – це активна установка, що дозволяє обернути образи в словесну оболонку.

У структурі арт-терапевтичних занять, зазначає Л. Лебедева [3], логічно виділяти дві основні частини. Одна – невербальна, творча, неструктурована, де головним засобом самовираження є художньо-творча діяльність (наприклад, малюнок). Друга – вербальна, апперцептивна, формально більш структурована. Вона передбачає словесне обговорення, а також інтерпретацію намальованих об'єктів і асоціацій, які виникали при створенні образів. Перша і друга частини використовують різноманітні механізми невербального самовираження та візуальної комунікації. Метод арт-терапії дозволяє кожній людині творити своє життя, в прямому сенсі слова ліпити своє щастя, малювати печаль, писати про конфлікти [3]. Крім того, арт-терапевтичні сеанси надають можливість змінити щось у житті в сторону гармонізації свого внутрішнього і зовнішнього світу, розвивати впевненість у собі. Спільна робота з

обговорення образів сприяє розвитку уяви, вмінню фантазувати, підвищує гнучкість, глибину, креативність мислення.

Оскільки арт-терапія, в основному, використовує засоби невербального спілкування, то варто зазначити, що це значно полегшує налагодження контакту пенітенціарного психолога в роботі з персоналом.

У роботі з пенітенціарним персоналом реалізується одна з головних функцій арт-терапії – створення захищеної, комфортної обстановки, яка допомагає, з одного боку, створенню максимально сприятливих психологічних передумов для успішного виконання службової діяльності, з іншого – полегшення переходу до відпочинку.

Найкраще ця функція реалізується засобами малюнкової психотерапії, ігротерапії, ізотерапії і в роботі з пластичними матеріалами.

Висновки. Основною метою арт-терапії є формування особливих психічних станів, що сприяють найбільш оптимальному використанню співробітником своїх внутрішніх можливостей, розкриттю його творчого потенціалу, більш широкому та ефективному прояву його професійних якостей та здібностей. Це досягається за рахунок спеціальних центрально-мозкових перебудов, в результаті чого створюється така інтегративна діяльність організму, яка концентровано і найбільш раціонально направляє всі його можливості на вирішення конкретних завдань.

Арт-терапія є дієвим і ефективним засобом релаксації, заспокоєння, зняття стресу, тобто психоемоційного розвантаження в соціально прийнятній формі. Таким чином, використання психологом методів арт-терапії в роботі з пенітенціарним персоналом є позитивним елементом у структурі психологічного супроводу, який забезпечує психологічний комфорт і сприяє гармонійному розвитку особистості.

Використані джерела

1. Арт-терапия в эпоху постмодерна / Под ред. А. И. Копытина. – СПб. : Речь, Семантика, 2002. – 224 с.
2. Копытин А. И. Основы арт-терапии / Александр Копытин. – СПб. : Лань, 1999. – 256с.
3. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии. Подходы, диагностика, система занятий / Людмила Дмитриевна Лебедева. – СПб.: Речь. – 2003. – 256с.
4. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. – СПб. : Питер, 2000. – 448 с.
5. Appleton V. Avenues of hope: art therapy and the resolution of trauma / Art Therapy, Journal of the American Art Therapy Association. – 2001. – 18 (1). – P. 6 – 13.

Miroshnichenko O.

THE SPECIFIC APPLICATION FEATURES OF ART-THERAPY AS A MEANS OF SELF-REGULATION OF PENITENTIARY STAFF'S PSYCHOEMOTIONAL STATE

The paper deals with the use of art-therapy method in the work with penitentiary staff. Art-therapy is regarded as an effective and efficient means of relaxation, calming, stress avoiding that is psychoemotional discharge in the socially acceptable form.

The author gives a definition of art-therapy as a unique and perfect psychotherapeutic method, which arose at the intersection of art, psychology and psychotherapy and which is a peculiar response to the requests of public psychological practice on the use of art as a means of strengthening personality's mental health.

The main attention in the article is drawn to the analysis of studies on the possibilities of direct application of the art-therapy method in the psychological support of penitentiary staff's professional activity.

Diagnostic possibilities of art-therapy are to identify unconscious factors that determine the attitude of the prison staff to themselves, their professional activities, possible career development.

Art-therapy has a positive effect on the psychological health of penitentiary staff. It improves functional status, adjusts interpersonal relationships, group motivation, promotes awareness and acceptance of diversity own "Self", changes in subjective images of oneself and attitude towards chosen profession, strengthening of "Self-concept".

Thus, the use of art-therapy methods in the work with penitentiary staff is a positive element in the structure of psychological support, providing psychological comfort and the harmonious development of personality.

Key words: art-therapy, psychotherapy, empathy, self-regulation, relaxation, visualization, self-hypnosis, penitentiary staff.

Стаття надійшла до редакції 28.10.2014