

2. Василевська Т. Суспільний нагляд як елемент етичної інфраструктури державної служби // Сучасна українська політика. Політики і політологи про неї. К., 2007. Вип. 10. С. 352–361.

3. Колтунов О.Ю., Оганісян М.С., Свірін М.Г. Етична інфраструктура державної служби // Енциклопедія державного управління: у 8 т. Т. 6: Державна служба / наук.-ред. кол.: С. М. Серьогін, В. М. Сороко [та ін.]; Нац. акад. держ. упр. при Президентові України, Дніпр. регіон. ін-т держ. упр. К.: НАДУ; Дніпропетровськ: ДРІДУ НАДУ, 2011. С. 145–147.

4. Культура та етика демократичного врядування: навч. посіб. / О.І.Гук, А.Ф.Колодій; Львів. регіон. ін-т держ. упр. Нац. акад. держ. упр. при Президентові України. Львів: ЛРІДУ НАДУ, 2011. 108 с.

5. Рудакевич М. І. Сучасний стан і тенденції розвитку етики державних службовців в Україні // Ефективність державного управління : зб. наук. пр. Львів: ЛРІДУ НАДУ, 2006. Вип. 10. С. 417-423.

6. Ethics in the Public Service. Current Issues and Practice / OECD // Public Management Occasional Papers. No 14, 1996 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.oecd.org/governance/fightingcorruptioninthepublicsector/1898992.pdf>.

Діана Бойко,

*провідний спеціаліст школи професійного розвитку «АКМЕ»,
навчально-наукового інституту комунікацій
Західноукраїнського національного університету, магістр з психології,
психолог-консультант у методі позитивної психотерапії (Україна)*

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СТАНІВ

В сьогоденні багатьох галузей знань як-от: медицина, психологія, соціологія проявляють великий інтерес до проблеми особистості в критичних умовах та кризових ситуаціях. Актуальність кризових ситуацій обумовлена низкою факторів, які є характерними як для сучасного світу в цілому, так і для

конкретної країни. До загальних факторів можна віднести антропогенні та екологічні катастрофи. На противагу, специфічний фактор, який характерний для нашої країни, включає в себе досвід переживання повномасштабного воєнного вторгнення. Також важливо зазначити, що не залежно від місця перебування людини, щодня можна зіткнутися зі злочинами, насильством та жорстким ставленням.

В сучасних дослідженнях виділяють три основних різновиди кризи [5]:

- кризи, що зачіпають великі групи населення (соціум, суспільство) і виступають в формі суспільних потрясінь політичного, економічного та національного характеру;
- кризи малих соціальних груп (сім'я, колектив);
- кризи особистості.

Зосередимо увагу на кризах особистості. Для цього важливо зазначити, що індивід в момент переживання кризової ситуації, поміж зміни внутрішнього стану себе в цьому світі, зазнає ще внутрішні трансформаційні зміни – такі як почуття безпеки, суб'єктивна характеристика плину часу та фізичний стан (спад основних функцій організму та наростання тривоги) [2]. Особа, що пережила кризову ситуацію не просто «вижила», а вийшла з неї іншою особистістю, що також може спровокувати змінений вектор функціонування психічних процесів (когнітивний, сенсорно образний, афективний та поведінковий рівень) [2].

Підсумовуючи, ми можемо охарактеризувати кризу особистості як психологічний стан максимальної дезорієнтації та дезадаптації, що виникає в результаті труднощів в звичайних умовах та виражається в видозмінених життєвих концепціях (цінності, мораль, тощо) [4]. Чітких прописаних алгоритмів до психологічного втручання не передбачається через різноманітність кризових ситуацій та індивідуальних реакцій особистості на них.

В роботі з кризою арт-терапевтичний підхід використовує символічні образи для вираження внутрішніх переживань, що сприяє новому досвіду розкриття конфлікту з позиції дистанціювання. Тоді якраз відбувається глибоке

прийняття неприйнятного раніше, негативні переживання отримують можливість не подавлятися, а трансформуватися в результаті чого відбувається зцілення [1].

В процесі роботи з особами, які проживають кризу, актуальними стають методи, які направлені на діалог з несвідомим, ціллю якого є дати людині почути свій внутрішній голос, прийняти ситуацію, що відбулася та знайти внутрішній спокій і бути в гармонії з собою. Коли стан внутрішнього спустошення та хаосу буде в минулому, тоді й відбудеться вивільнення та почнеться пошук до зцілення. Для цього можна застосовувати основні напрямки арт-терапії, а саме [3]:

1. Ізотерапія. Цей метод полягає у творчому, спонтанному або тематичному малюванні. Малюнок стає ефективним інструментом, що дозволяє особі вільно висловити свої думки, почуття та переживання через мову образів, символів та кольорів. Він також дозволяє вивільнитися від негативних переживань та висловити своє ставлення до навколишньої дійсності.

2. Піскова терапія. Цей метод пов'язаний із використанням природних матеріалів, таких як вода, пісок, каміння, мушлі та рослини. Він передбачає глибоку роботу з почуттями і переживаннями клієнта, дозволяючи особі осмислити і змодельовати стратегії поведінки та відпрацювати витіснені емоції та переживання.

3. Глинотерапія. Цей метод передбачає роботу з пластичними матеріалами, такими як глина. Психокорекційний потенціал роботи з глиною спрямований на розвиток емоційного інтелекту клієнта, формування нових переживань, подолання травматичного досвіду та усвідомлення власних емоційних станів.

4. Казкотерапія. Цей метод ґрунтується на використанні метафори для створення зв'язків між казковими подіями та поведінкою в реальному житті. Він допомагає особі усвідомити внутрішню сутність, гармонію між собою та світом, розширення свідомості та вдосконалення взаємодії.

5. Мандалотерапія. Цей метод використовує циркулярні кругові зображення для діагностики та дослідження внутрішнього світу особистості.

6. Маскотерапія. Цей метод базується на проєкції внутрішнього стану людини за допомогою маски.

7. Метафоричні асоціативні карти (МАК). Цей проєктивний, діагностичний та терапевтичний інструмент психологічної роботи застосовується в рамках арттерапевтичного підходу, використовуючи метафоричні зображення і текст, що дозволяє клієнту працювати з усвідомленням та трансформацією своїх переживань.

Практика свідчить, що також ключовим аспектом для завершення роботи людини з кризою слугує не тільки зміна її внутрішнього стану, але і її особистісне зростання.

Отже, у сучасному світі, де кризові ситуації стають все більш розповсюдженими, роль психологічної підтримки стає надзвичайно важливою. Висвітлюючи проблему кризи особистості, ми розуміємо, що це не лише переживання складних моментів, а й можливість для особистісного зростання та трансформації та якраз за допомогою напрямів арт терапії, ми можемо дійти до ефективного результату.

Список використаних джерел:

1. Вознесенська О. Л., Мова Л. В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті. К.: Шк. Світ, 2007. 120 с.
2. Грандт В. В. Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «спеціаліст» спеціальності «Психологія» Запоріжжя: ЗНУ, 2016. 109 с.
3. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
4. Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях: навч. посіб. Запоріжжя: ЗНУ, 2021. 193 с.
5. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів. Київ: «Здоров'я», 2005. 120 с.