

власний досвід, власні емоції та почуття. Відбувався творчий процес: створення персонажів (підбір зовнішнього вигляду, імен відповідно до характеру), складання історії, програвання, озвучення.

Серед учасників групи були підлітки, які в своєму учнівському колективі знаходилися у ролі «жертви». Завдяки творчому процесу, учасники змогли активізувати свої внутрішні ресурси, набути впевненість та підтримку, трансформувати досвід.

Перегляд відео більш широкою учнівською аудиторією мало профілактичний та просвітницький напрям. Також було актуалізовано увагу батьків та педагогів на сучасну проблему шкільного булінгу.

Висновки. Метод парсипативного відео є ефективним для подолання дискомфорту стану, пошуку ресурсів, оптимізації самовираження як дорослих, так і дітей. Може використовуватися в груповій роботі арт-терапевта з метою психокорекції, реабілітації, психопрофілактики. Крім того, цей метод дає можливість привертати увагу суспільства на актуальні теми сучасності та змінювати традиційні погляди на проблемні питання.

Література:

1. *Баер У.* Творческая терапия – Терапия творчеством (Теория и практика психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности) / пер. с нем. Е.Климовой и В.Комаровой / Удо Баер. – М. : Независимая фирма «Класс», 2013. – 552 с.
2. *Арт-терапия – новые горизонты* / Под. ред. А.И.Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006. – 336 с.
3. *Кондаков И.М.* Психологический словарь. / И.М. Кондаков. – М.: Фаир-Прес, 2000. – 488 с.
4. *Арт-терапия в роботі практичного психолога: Використ. Арт-технологій в освіті* / О.Вознесенська, Л.Мова. – К. : Шк.світ, 2007. – 120 с.
5. *Интернет-ресурс.* – Режим доступу: <http://er.ucu.edu.ua/handle/1/176>
participatory video www.insightshare.com <http://www.localfilms.net>
6. *Малкина-Пых И.Г.* Психосоматика / И.Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2008. – 1024 с.

ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Цимбала Олеся,

асистент кафедри спеціальної освіти та соціальної роботи Львівського національного університету імені Івана Франка, арт-терапевт, керівник відокремленого підрозділу у Львівській області та член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Львів)

Кризові явища, стресові ситуації є невід'ємною частиною особистого та професійного життя людини. Необхідність пристосовуватися до вимог часу, намагання підтримувати необхідний рівень професійної компетентності та інші чинники часто стають причиною професійного вигорання, яке є ознакою професійної кризи особистості.

Проблема професійного вигорання активно вивчається як в Україні, так і за кордоном. Науковцями розкрито детермінанти цього психічного явища, методи діагностики а також запропоновані методи профілактики та корекції синдрому «професійного вигорання».

Професійне вигорання (за Маслач К.) – синдром фізичного й емоційного виснаження, що супроводжується розвитком негативної самооцінки, негативним ставленням до роботи, втратою розуміння і співчуття стосовно клієнтів. Термін «вигорання» був введений 1974 р. американським вченим Х.Фрейденбергом для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно взаємодіють з клієнтами та перебувають у атмосфері емоційного напруження під час надання професійної допомоги. Згідно визначення ВООЗ (2001) «синдром вигорання» – це фізичне, емоційне та мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі і втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань [2, с.66].

Синдром професійного вигорання характеризується трьома основними компонентами: емоційне виснаження; деперсоналізація; відчуття недостатності професійних досягнень.

Серед причин виникнення «професійного вигорання» дослідники виділяють сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників: схильність до емоційної ригідності (частіше виникає у стриманих людей, у яких підвищена чутливість); слабка мотивація емоційної віддачі у професійній діяльності; хронічно напружена психоемоційна ситуація; дестабілізуюча організація діяльності (робота замінює соціальне життя); підвищена відповідальність при виконанні професійних обов'язків та ілюзія надважливості виконуваної роботи, яка є опорою самооцінки (якщо результат роботи не відповідає очікуванням, поступово втрачається її значущість і цінність, що призводить до вигорання) [2, с.67].

Дослідники виділяють три фази «синдрому професійного вигорання»: перша – напруження. Є певним пусковим механізмом, що

має динамічний характер і проявляється у приглушенні емоцій, втраті гостроті почуттів, незадоволення собою. Друга – резистенція (опір). Характеризується відчуття «загнаності в клітку», інтелектуально-емоційної безвихідності, негативним сприйняттям колег і клієнтів, спрощенням професійних обов'язків, незважаючи на достатній рівень професійних навиків. А також перенесенням емоційного невдоволення у середовище сім'ї, друзів тощо. І третя – виснаження. Характеризується відсутністю сил, волі, емоцій. Виконання обов'язків здійснюється на «автопілоті». На цьому етапі спостерігаються процеси емоційного дефіциту, відчуженості, деперсоналізації, а також такі соматичні симптоми, як головна біль, безсоння, біль у спині тощо [2].

У вивченні проблеми професійного вигорання велика увага приділяється діагностиці та профілактиці даного явища. Виділяють індивідуальні та групові методи подолання «синдрому професійного вигорання». До індивідуальних належать аутотренінги, вправи на регуляцію емоційного стану, відпочинок, заняття спортом тощо. До групових – прийоми групового втручання та підтримки, релаксації, тренінги, арт-терапія тощо.

Велику групу як індивідуальних так і групових методів роботи щодо профілактики синдрому «професійного вигорання» становлять арт-терапевтичні методи.

Арт-терапія (у широкому значенні) – це система психологічної допомоги, заснована на мистецтві та творчості і побудові та розвитку психотерапевтичних стосунків [1, с. 38]. Метою арт-терапевтичних вправ є зміцнення психологічного здоров'я, розвиток професійної самосвідомості, індивідуально-особистісних та професійних якостей.

Арт-терапевтична робота щодо профілактики професійного вигорання може здійснюватися у таких напрямках: покращення емоційного стану особистості; робота з «Я-образом» (підвищення самооцінки, самоприйняття); формування позитивної атмосфери в колективі тощо.

Арт-терапевтичні вправи «Випускання пари», «Тіло як мій ресурс», «Підкова удачі» тощо сприяють зниженню рівня тривожності, напруженості, сприяють позитивному емоційному стану. Вправи «Ресурс із минулого», «Коло часу», «Образ особистого часу», колаж «Мое минуле, теперішнє, майбутнє» тощо спрямовані на рефлексію власного часу.

Професійне вигорання часто призводить до деперсоналізації особистості, тому важливе значення відіграють вправи, які сприяють відновленню цілісності особистості, підвищенню самооцінки та самоприйняття. Такі арт-терапевтичні методики як «Реалістичний автопортрет», «Мої професійні ролі», маскотерапія «Два моїх Я», «Самореклама», «Мій герб» тощо допоможуть у даній роботі.

У роботі з подолання конфліктних ситуацій та формування позитивної атмосфери в колективі сприяють наступні арт-терапевтичні методики: «Робота з професійною проблемою», «Скульптура», «Годинник», «Групова мандала» тощо.

Література:

1. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач., Л. В. Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. – К.: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 1017. – 312 с.
2. Керик О. Професійне вигорання та прояви вторинної травми у фахівців системи «людина – людина» / О. Керик // Проблеми гуманітарних наук. Психологія. – 2013. – Вип.31. – С. 64-72.
3. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». – Київ. – 45 с.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ГЛИНИ ЯК ЗАСОБУ ПОШУКУ ВНУТРІШНЬОГО БАЛАНСУ

Цумарєва Наталя,

старший викладач Кропивницького інституту ПВНЗ «Університет сучасних знань», член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у Кіровоградській області (Кропивницький)

Глина – це пластична осадова гірська порода, що складається в основному з глинистих мінералів. Вона містить багато силікатів алюмінію і марганцю з залізом, калієм, натрієм і органічними речовинами. Початок використання глини сягає глибокої давнини. Первісна людина не могла не звернути увагу на здатність вологого глинистого ґрунту сприймати й утримувати відбитки слідів та різних важких предметів. Це дозволило перейти до виготовлення з пластичного глинистого матеріалу різноманітних речей: спершу – ляльок і культових фігурок, пізніше – посудин, необхідних для зберігання рідини й готування їжі. Фрагменти (черепки) глиняного посуду є найчастішими