

– mental retardation. Over the past hundred years were offered a large number of terms denoting ADHD, and theories explaining the origin of this syndrome.

Key words: attention deficit hyperactivity disorder, syndrome brain injury, minimal brain dysfunction, hyperkinetic behavior, mild brain dysfunction.

Отримано: 24.07.2014 р.

УДК159.9-051:616-056.32:57.04

Гончаренко Н.В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ

Гончаренко Н.В. Психологічні засади збереження психічного здоров'я майбутніх лікарів. Стаття присвячена змісту поняття психологічної допомоги, основним її видам, напрямкам професійної діяльності практичного психолога з метою збереження психічного здоров'я, психологічному тренінгу як оптимальній формі психологічної допомоги, спрямованій на збереження психічного здоров'я, арт-терапії, основним формам арт-терапевтичної роботи з клієнтами, оцінці арт-терапії та її перспектив у профілактиці стресу.

Ключові слова: психологічна допомога, психологічний тренінг, психічне здоров'я, арт-терапія, профілактика стресу, майбутні лікарі.

Гончаренко Н.В. Психологические основы сохранения психического здоровья будущих врачей. Статья посвящена содержанию понятия психологической помощи, основным ее видам, направлениям профессиональной деятельности практического психолога с целью сохранения психического здоровья, психологическом тренинге как оптимальной форме психологической помощи, направленной на сохранение психического здоровья, арт-терапии, основным формам арт-терапевтической работы с клиентами, оценке арт-терапии и ее перспектив в профилактике стресса.

Ключевые слова: психологическая помощь, психологический тренинг, психическое здоровье, арт-терапия, профилактика стресса, будущие врачи.

Постановка проблеми. За умов перетворення українського суспільства особливої ваги набувають питання формування в особистості ефективних життєвих стратегій, компетентності, гнучкості та мобільності соціальної поведінки, психосоматичного здоров'я та ін.

У цьому контексті проблема збереження та оптимізації психічного здоров'я, зокрема студентської молоді, становить особливий інтерес для психологічної науки, оскільки її розробка є надзвичайно актуальною та важливою для вирішення низки питань освітянської практики, пов'язаних, зокрема, з проблемою успішної адаптації до навчання у вузі, мотивацією до навчання та ін.

Вказується, що психічне здоров'я є однією із умов становлення професійної самосвідомості, ідентичності, ефективної професійної діяль-

ності фахівця. Воно складає головну, відносно неспецифічну динамічну основу продуктивності всіх аспектів професійної діяльності і загального благополуччя людини, обумовлює гармонійний розвиток особистості і досягнення професіоналізму. Психічне здоров'я – це стан рівноваги між особистістю і середовищем, адекватної регуляції поведінки людини, здатності протистояти труднощам без негативних наслідків для здоров'я.

Мета статті: полягає в аналізі напрямків професійної діяльності практичного психолога для збереження психічного здоров'я особистості.

Викладення основного матеріалу. Поняття психологічної допомоги є усталеним у практичній психології. Зміст цього поняття представлено у сукупності основних напрямків професійної діяльності практичного психолога: психопрофілактиці, психодіагностиці, психокорекції, психологічному консультуванні і психотерапії, які описані в роботах низки науковців [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8;].

Психологічна допомога – це ємне поняття, зміст якого включає в себе різноманіття теорій і практик, що варіюються від специфічного застосування такого методу, як глибоке інтерв'ю, до різноманітних технік соціально-психологічного тренінгу, понять і методів медичної психотерапії.

На думку А.Ф. Бондаренко, поняття "психологічна допомога" відображає певну психосоціальну практику, полем діяльності якої є низка питань, труднощів і проблем, що належать до психічного життя людини [1]. Дослідник відзначає, що психологічна допомога є галуззю і способом діяльності, призначеною для сприяння людині і спільноті у вирішенні різноманітних проблем, породжуваних душевним життям людини в соціумі. Тому очевидно, що розуміння проблематики психологічної допомоги пов'язано з розумінням психіки як такого простору (рівня, способу) людського буття, розмаїття та багатогранності якого і визначає сукупність проблем у діяльності відповідного фахівця: міжособистісні стосунки, емоційні внутрішньоособистісні (як глибокі, так і ситуативні) конфлікти і переживання; проблеми соціалізації (вибір професії, створення сім'ї), проблеми персоналізації (вікові та екзистенційні), тобто весь спектр емоційно-сміслового життя людини як суспільної істоти, наділеної психікою.

А.Ф. Бондаренко вказує, що вже в першому наближенні до характеристики обсягу та змісту поняття психологічної допомоги, виходячи з різноманітних позицій, досліджень і поглядів щодо проблеми, неважко уявити головне: зміст психологічної допомоги полягає у забезпеченні емоційної, смислової та екзистенціальної підтримки людини або спільноти в важких ситуаціях, що виникають у процесі їх особистісного або соціального буття [1].

М.К. Тутушкіна зазначає, що психологічна допомога може класифікуватися за різними показниками:

- за часом дії: невідкладна, що необхідна при складних психічних станах, можливості суїциду, у випадках насильства тощо. Це найчастіше входить в компетенцію служби довіри, телефону довіри; тривала, яка корисна при виникненні важких життєвих ситуацій, психологічних криз, конфліктів. З такими проблемами зазвичай працюють психологічні консультації;

- за спрямованістю: пряма, спрямована безпосередньо на клієнта, на його звернення за допомогою; відклична – відповідь на ситуацію, що склалася, і звернення людей з оточення клієнта; упереджувальна – у відповідь на прогнозовану несприятливу для людини ситуацію. Часто зустрічається в службі сім'ї [10].

При цьому практичний психолог може виконувати чотири основні функції:

1) діагностичну: постановка психологічного діагнозу; складання психологічного портрета індивідуальності;

2) терапевтичну: визначення можливостей і засобів психологічної допомоги;

3) диспетчерську: відправлення до потрібного фахівця – психотерапевта, психіатра тощо;

4) інформаційну: збір інформації про клієнта, його родину, оточуючих людей, соціальні умови [10].

Психологічна допомога може бути досить різноманітною. Розглянемо основні її види.

1. Індивідуальна психологічна допомога здійснюється фахівцем, психологом або психотерапевтом, у вигляді індивідуальної бесіди, консультації, психотерапевтичної сесії. Найбільш поширеною формою є психологічне консультування. Звернення до відповідного фахівця не служить ознакою психічного захворювання, хоча, на жаль, така думка все ще побутує в суспільстві. Індивідуально-психологічне консультування проводиться, перш за все, з метою допомоги особистості, яка формується в процесі її становлення для того, щоб людина могла більше дізнатися про себе, зрозуміти і прийняти свою індивідуальність, розібратися із власними проблемами і труднощами. Між психологом і клієнтом встановлюються певні взаємовідносини, які характеризуються співпрацею, взаєморозумінням і абсолютним позитивним прийняттям. Завдання фахівця полягає, по суті, у стимулюванні і підтримці людини, що знаходиться у кризовій ситуації. Психолог дає зворотний зв'язок, який виражається у відображенні, роз'ясненні існуючої проблеми, і, таким чином, знімає невизначеність щодо можливостей клієнта з її вирішення.

Індивідуально-психологічне консультування може здійснюватися з різними конкретними цілями: 1) інформування, надання інформації

за результатами психодіагностичного дослідження; 2) орієнтація на який-небудь вид діяльності, у тому числі професійної; 3) корекція, зміна, наприклад, ставлення до себе чи розвиток здібностей. У будь-якому випадку психологічна консультація завжди спрямована на само-свідомість особистості, на усвідомлення людиною своїх індивідуальних особливостей, бажань, цілей, потенційних здібностей, почуттів, думок і дій. Необхідними умовами психологічного консультування є добровільна згода на отримання консультації, а також довіра клієнта, його активність і творче дослідницьке відношення до власних проблем. За тим, хто звертається за індивідуально-психологічною допомогою, завжди залишається право приймати чи не приймати надану допомогу і, врешті решт, самому вирішувати питання свого життя.

2. Групова психологічна допомога полягає в участі у групових тренінгових процедурах. В останні роки різні форми групової психологічної роботи стали досить популярними в силу ефективності та більшої економічності у порівнянні з індивідуальною роботою. Однак не слід думати, що остання має менше значення: користь психологічної підтримки може бути оцінена тільки виходячи з конкретної ситуації.

Існують різноманітні тренінгові групи: це, перш за все, так звані Т-групи зустрічей, групи з розвитку навичок спілкування, гештальт-групи, групи психодрами, а також групи тілесної терапії, танцювальної терапії, терапії мистецтвом, тренінгу умінь. Учасники психокорекційних груп є суб'єктами своїх власних змін, орієнтованими на самовираження, особистісний ріст і розвиток.

Як відомо, що вплив групи на людину є вельми суттєвим. Здавня взаємодія у групі сприяла виживанню і розвитку її членів. У низці життєвих ситуацій людина відчуває потребу в теплі, визнанні та контакті з іншими людьми. Те, що переживається учасниками в групі, може природно переноситися ними у зовнішній світ. Члени групи отримують у ній зворотній зв'язок і підтримку від людей, що мають подібні проблеми або переживання. Найважливішими умовами роботи будь-яких тренінгових груп є прийняття і довіра до кожного члена групи, активна турбота і взаємна допомога. У такій атмосфері комфортності людина стає здатною навчатися, експериментувати з різними стилями відносин, пробувати нові способи поведінки. Група значно полегшує процес самодослідження, допомагає оцінити власні почуття, установки і вчинки, сприяє саморозкриттю, змінам, формуванню Я-концепції і, отже, підсилює впевненість у собі.

3. Самостійна психологічна допомога – це турбота людини про себе і власне особистісне зростання. Вона виявляється у розвитку самосвідомості, тобто у відображенні себе у своїй свідомості, у знанні

про себе, переживанні своєї індивідуальної неповторності. У психологічному контексті самосвідомість виступає насамперед як ставлення до свого "Я", що формується через усвідомлення своїх бажань, думок, почуттів і дій. Людина в процесі самоусвідомлення починає краще розуміти і приймати себе, що є необхідною умовою саморозвитку. Увага відкриває можливість гнучкого осмислення як минулого, так і нового досвіду, використання його для побудови планів на майбутнє і самостійної допомоги в кожному конкретний момент власного життя.

Рівень сформованості самосвідомості визначається за потребою особистості в самовираженні і самоактуалізації, силою її прагнення до знаходження свого призначення, а також здатністю взяти на себе відповідальність за своє життя. Самосвідомість проявляється і розвивається в самопізнанні (самоспостереженні і самоаналізі), самооцінці (емоційно-ціннісному ставленні до себе) і саморегуляції.

Незалежно від того, проводиться разова консультація або здійснюється пролонгована робота у вигляді ряду психотерапевтичних сесій, консультування можна розглядати як діалектичний процес, що включає ряд стадій:

1. Укладення контракту між клієнтом, від якого надходить добровільне замовлення на консультацію, і консультантом, що дає згоду надати допомогу, забезпечуючи безпеку і підтримку в ході консультування.

2. Пояснення запиту і аналіз проблемної ситуації. На цій стадії консультанту необхідно зорієнтуватися у проблемі клієнта, уважно слухаючи його, використовуючи відкриті питання, перефразування і перепитування для отримання достатньої інформації. Водночас консультант рефлексує свої почуття і почуття клієнта, допомагаючи йому глибше зануритися у проблему і підійти до постановки психотерапевтичної мети.

3. Переформулювання проблеми і постановка психотерапевтичної мети, уточнення контракту. На даній стадії в міру з'ясування умов і ситуації виникнення проблеми, аналізу почуттів і відносин клієнта до неї визначається суть проблеми, тобто та психологічна складність, яка заважає клієнту знайти вихід зі сформованої ситуації. При цьому головним є усвідомлення самим клієнтом суті проблеми з психологічної точки зору.

4. Пошук засобів вирішення проблеми. На даному етапі необхідна згода клієнта на дослідження власних психологічних труднощів, пошук і прийняття на себе відповідальності за обрані рішення. У процесі консультування у клієнта відбуваються зміни, які можуть в тій чи іншій мірі вплинути на його особистість і життя в цілому. У будь-якому випадку клієнтові надається можливість отримати новий досвід, і чим глибше він усвідомлює це, тим сприятливіші для нього виявляться наслідки консультації, а отже, тим вища її ефективність.

На наш погляд, оптимальною формою психологічної допомоги, спрямованої на збереження психічного здоров'я, є групова психологічна допомога, зокрема, психологічний тренінг. Більшість шкіл групової психотерапії та тренінгів виникли в руслі основних напрямів світової психологічної науки – психоаналізу, біхевіоризму, гештальтпсихології, гуманістичної психології або в результаті їх поєднання. Однак групова психологічна робота має в нашій державі власні глибокі традиції. Так, можна згадати про своєрідний "психотехнічний бум" перших післяреволюційних десятиліть, коли вивчалися і впроваджувалися в практику методи профвідбору та профконсультацій, психологічної раціоналізації професійної освіти, створювалися спеціальні тренінги і розроблялися прийоми психологічного впливу на групу.

Дані факти зумовлюють певні труднощі визначення понять "психологічний тренінг" і "тренінгова група". Досить звернутися до літератури, мережі Інтернет, представників тренінгових компаній, психологів тощо, щоб знайти безліч підходів до розуміння тренінгу. Наприклад, відомий фахівець в області нейролінгвістичного програмування і акмеології А.П. Ситніков дає таке визначення: "Тренінги (навчальні ігри) є синтетичною антропотехнікою, що поєднує в собі навчальну та ігрову діяльність, які проходять в умовах моделювання різних ігрових ситуацій" [12, с. 144). При цьому під антропотехнікою він розуміє таку складову акмеологічної практики, яка спрямована на перетворення "природно даних людині здібностей" (М.К. Мамардашвілі) і формування на їх основі культурного феномена професійної майстерності. А.П. Ситніков виділяє три основних антропотехніки: навчання, вчення і гру.

Часом автори взагалі сумніваються у можливості дати вичерпне визначення слову "тренінг". Так, на думку А.Н. Сухова і А.А. Деркача, практично неможливо скласти струнку і наочну систему взаємозв'язку і взаємодії різних групових методів [9]. І.В. Вачков зазначає, що розібратися у безлічі наявних видів і підвидів психотерапевтичних груп і якимось єдиним чином класифікувати їх всі представляється заняттям безперспективним [3]. Розширення меж використання цього поняття пов'язано, перш за все, зі збільшенням діапазону цілей, значно ширшого порівняно з раніше визначеними цілями (розвиток компетентності у спілкуванні) [4].

Різноманітність психологічних тренінгів значна, проте для них характерні деякі спільні риси, описані у різних авторів (І.В. Вачков, І.Б. Гріншпун, Н.С. Пряжников, С.Д. Дерябо, А.Г. Грецов та інші).

1. Дотримання ряду принципів групової роботи, таких як: активність учасників; партнерське спілкування, що передбачає визнання цінності особистості кожного з учасників; дослідницька позиція учас-

ників у процесі групової роботи; надання учасникам можливості об'єктивізувати погляд на свою поведінку очима інших людей, засобом чого виступає зворотний зв'язок.

2. Застосування активних методів групової роботи. Основні групи методів – це інтерактивні (тобто такі, що передбачають інтенсивну міжособистісну взаємодію) ігри та групові дискусії. Число конкретних тренінгових технік переважає кілька тисяч.

3. Акцент на взаєминах між учасниками групи. Система відносин, що складається між учасниками групи в ході роботи, називається груповою динамікою.

4. Наявність більш-менш постійної групи. Пропуски зустрічей не вітаються, а обговорення подій, що відбуваються у групі, за її межами забороняється, оскільки це веде до втрати тієї емоційної "енергії", яка повинна витратитися в процесі роботи.

5. Просторова організація, спрямована на те, щоб забезпечити найкращі можливості для інтенсивного спілкування учасників і звести до мінімуму зовнішні відволікаючі фактори.

6. Націленість на психологічну допомогу учасникам групи. Результат тренінгу не зводиться до формування в учасників системи знань і вмінь, велике значення має суб'єктивне поліпшення психічного стану та отримання імпульсу до подальшого саморозвитку. Тому поряд з об'єктивними критеріями результативності тренінгів розглядаються і суб'єктивні.

7. Атмосфера розкнутості і свободи спілкування. Спілкування в умовах тренінгу більш інтенсивне, емоційне, відкрите і шире, ніж у звичайних міжособистісних контактах. На початкових етапах роботи з групою основним завданням ведучого є створення відповідної атмосфери, моделювання психологічно безпечних умов для такого спілкування.

8. Об'єктивація суб'єктивних почуттів і емоцій учасників групи, невербалізована рефлексія.

Тренінги, будучи формою надання психологічної допомоги, завжди відображають своїм змістом певну парадигму того напрямку, поглядів якого дотримується психолог, що проводить тренінгові заняття. І.В. Вачков, І.Б. Гріншпун, Н.С. Пряжников виділяють чотири таких парадигми:

1. Тренінг як своєрідна форма дресури, при якій жорсткими маніпулятивними прийомами за допомогою позитивного підкріплення формуються потрібні патерни поведінки, а за допомогою негативного підкріплення "стираються" шкідливі, непотрібні, на думку ведучого.

2. Тренінг як тренування, в результаті якого відбувається формування і відпрацювання умінь і навичок ефективної поведінки.

3. Тренінг як форма активного навчання, метою якого є, перш за все, передача психологічних знань, а також розвиток деяких умінь і навичок.

4. Тренінг як метод створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку ними способів вирішення власних психологічних проблем [4].

Парадигми розташовані в списку за ступенем зменшення рівня маніпулятивності ведучого і зростання відповідальності за те, що відбувається на тренінгу, і усвідомленості учасників групи.

На думку А.Г. Грецова, психологічні тренінги можуть бути класифіковані залежно від цілей [5]. Тоді їх можна умовно розташувати в континуумі від тренінгів конкретних умінь до тренінгів особистісного зростання. У першому випадку опора робиться на зовнішній, поведінковий ефект, який згодом може викликати і зміни особистості. У другому випадку основний ефект спостерігається у внутрішньому плані: спочатку відбуваються внутрішньоособистісні зміни (самооцінка, мотивація, ціннісні орієнтації тощо), а потім, як наслідок, може змінитися і поведінка. Відповідно, розрізняються і критерії результативності тренінгів – в першому випадку вони переважно об'єктивні (рівень розвитку тренуваних умінь), у другому – суб'єктивні, одержувані шляхом самозвітів учасників про те, що дав тренінг особисто їм.

Тренінги можуть бути класифіковані і за тим, яка система відносин особистості виступає в них предметом роботи. Зокрема, за цією ознакою можуть бути виділені наступні групи тренінгів:

1. "Я – Я": тренінги особистісного зростання, орієнтовані, в першу чергу, на внутрішньоособистісний контекст роботи учасників, систему відносин до самого себе розвиток рефлексивних здібностей. У даній роботі група виступає засобом підтримки та джерелом зворотного зв'язку.

2. "Я – Інші люди": тренінги комунікативних умінь і різних соціальних навичок. Група виступає свого роду "полігоном" для відпрацювання відповідних умінь і навичок. Даний аспект роботи найбільш характерний для тренінгів спілкування.

3. "Я – Соціальна група": тренінги згуртування команди, соціально-психологічної адаптації в конкретному колективі. Основним предметом роботи є певна соціальна спільність, конкретні учасники тренінгу розглядаються як її члени.

4. "Я – Професія": тренінги професійного самовизначення. Предмет роботи – система відносин людини до професійної діяльності, а також комунікативні навички, необхідні для становлення професіонала.

На наш погляд, ефективним способом збереження психічного здоров'я є застосування арт-терапії – тренінгів, здійснюваних за допомогою засобів художньої творчості. Вони хороші тим, що не залежать від культурного досвіду і соціального стану, відрізняються

особливою "м'якістю" у порівнянні з іншими методами. Арт-терапія включає методи, які використовують невербальна мова мистецтва для розвитку особистості і дають можливість контактувати з глибинними аспектами духовного життя, з внутрішньою реальністю, що складається з думок, почуттів, сприймань і життєвого досвіду. Арт-терапія ґрунтується на тому, що художні образи здатні допомогти людині зрозуміти саму себе і через творче самовираження зробити своє життя більш щасливим.

Констатується брак праць, що описують цілеспрямоване використання арт-терапії в діагностиці і профілактиці деформації і деструкції особистості, вкрай недостатньо. Проте використання психологом або коучем психокорекційних та психотерапевтичних можливостей арт-терапії в роботі з персоналом можливо і навіть необхідно, оскільки вона дозволяє здійснювати вплив на деформовану особистість опосередковано, м'яко і обережно в умовах квазіпрофесійної діяльності, відтвореної у спеціально організованій творчій взаємодії.

А.І. Копитін виділяє, зокрема, існуючі на сьогоднішній день форми арт-терапевтичної роботи з клієнтами: 1) арт-терапія як форма освітнього впливу, орієнтованого на розвиток творчого початку, інтересів і мотивації, на виховання та формування соціальних навичок; 2) арт-терапія як цілительство, коли в процесі творчої активності забезпечується відреагування емоцій (катарсис), відволікання та інші ефекти (психотерапевтичні відносини при цьому не відіграють важливої ролі або зовсім не розглядаються); 3) арт-терапія як психотерапія, що припускає побудову психотерапевтичних відносин, створення клієнтом піддається аналізу та обговоренню образотворчої продукції, що виступає засобом символічної трансакції між клієнтом і психотерапевтом [7].

Пряматір'ю вітчизняної арт-терапії можна вважати створену М.Є. Бурно "терапію творчим самовираженням" на основі відомого в світі психотерапевтичного прийому терапії творчістю. М.Є. Бурно вважає, що вона "своїм індивідуальним і груповим клінічним тривалим роз'яснювально-виховним впливом сприяє духовному, творчому розвитку" [2]; "це терапія щастям бути самим собою в житті серед людей з усвідомленням своєї суспільної корисності" [2].

Відповідно до міжнародної класифікації, психотерапія мистецтвом включає чотири основні модальності: 1) драматерапію (психотерапію за допомогою сценічної гри), 2) танцювально-рухову терапію (психотерапію за допомогою руху і танцю), 3) музичну терапію (психотерапію за допомогою звуків і музики), 4) арт-терапію як психотерапію за допомогою образотворчого мистецтва. У вітчизняній практиці арт-терапія включає в себе всі види пасивної та активної творчої діяльності: слухання та створення музики; перегляд та аналіз полотен знаменитих художників і ство-

рення власних картин; участь у розігруванні авторських п'єс і постановка власної драми; перегляд знятого оператором релаксаційного відеоряду та створення власної ресурсної дигітальної історії [7].

Як основні арт-терапевтичні принципи А.І. Копитін розглядає принцип суб'єктності; активності; системності; партнерства в терапевтичних відносинах; опори на наочно-чуттєвий характер діяльності; зворотного зв'язку; єдності і взаємодоповнення вербальної і невербальної експресії; взаємопроникнення лікувальних, профілактичних, розвиваючих і навчальних елементів; орієнтації на саморозвиток; визнання регресивних психологічних реакцій в якості закономірних і навіть необхідних для розвитку онтогенетично більш зрілих і досконалих форм психічної діяльності.

Основною формою арт-терапевтичних занять виступає інтерактивна група. Поряд з різними образотворчими матеріалами (фарби, гуаш, пастель тощо) і способами роботи з ними (графіка, монотипія, колаж тощо) в процесі арт-терапевтичних занять широко використовуються й інші форми творчого самовираження, пов'язані з елементами музичної терапії, з оповідною (наративною) терапією (казки, притчі, історії, вірші), казкотерапією, пісочною терапією, драмотерапією тощо. Тому подібні форми арт-терапевтичної роботи нерідко називають інтегративним напрямом в арт-терапії або мультимодальною арт-терапією [7].

Застосування арт-терапії серед майбутніх лікарів дозволяє актуалізувати їхні психологічні проблеми, представлені за ступенем важливості: взаємини з іншими людьми і робота в команді, стресостійкість, управління часом, образ "Я", самооцінка і впевненість у собі [11]. Думки дослідників сходяться в позитивній оцінці арт-терапії та її перспектив у профілактиці стресу, розвитку дружніх відносин і психологічної грамотності, у зниженні домінуючої позиції по відношенню до підлеглих, в адаптації персоналу, реабілітації після "травматизації" на робочому місці, у профілактиці синдрому вигорання і вирішенні інших особистісних проблем.

Ефективна співпраця в процесі групової арт-терапевтичної роботи формує у фахівців навички, які знадобляться їм не тільки у професійному колективі, а й у сім'ї, в суспільному житті. Наявність навичок командної роботи дозволяє легше влитися в інший колектив, не знижуючи, а посилюючи ефективність його роботи і зберігаючи сприятливий мікроклімат команди. Організація якісного комунікативно-розвиваючого простору забезпечує взаєморозуміння й ефективну взаємодію всіх учасників арт-терапевтичного процесу, сприяючи відкритого і вільного обміну інформацією, знаннями, а також емоціями і почуттями. Діалог і полілог, організація зворотного зв'язку створюють умови для всебічного обговорення та ефективного формування нових

знань і умінь. Використання різних форм, методів і технік візуальної репрезентації "продуктів" художньої діяльності забезпечує наочне сприйняття, розуміння та інтерпретацію матеріалу, оживляє процес діагностики і корекції, позитивно сприймається учасниками арт-терапевтичного процесу і призводить до позитивних якісних змін.

Модерація з боку арт-терапевта призводить до підвищення мотивованості учасників процесу, до розкриття творчих здібностей, стимулювання пізнавальної та творчої активності. Творчий характер занять, захопленість, позитивний настрій учасників групи дозволяє довго зберігати працездатність і гарний настрій. Має місце навчання дією, навчання у співпраці, рефлексія, глибоке осмислення нових знань і готовність до їх застосування в реальних ситуаціях.

Осмислення і критичний аналіз інформації за допомогою рефлексії дозволяє учасникам досягати необхідного рівня розуміння емоційних станів, нових відносин, нових моделей поведінки, що є найважливішою умовою особистісного росту і розвитку. Самооцінка, оцінка іншими поведінки або ролі учасників арт-терапевтичного процесу сприяють кращому розумінню своїх потреб і можливостей. Рефлексія взаємин із зовнішнім світом дозволяє виробляти адекватні моделі ефективної поведінки з урахуванням моральних норм і загальнокультурних цінностей. "Зворотній зв'язок" дозволяє підтримувати адекватну самооцінку, реалістичний рівень домагань і високий рівень соціальної зрілості, а це найважливіші умови для формування професійно важливих якостей. Арт-терапія володіє значним психо-профілактичним потенціалом, забезпечує стійкість до впливу різних несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Разом із тим, незважаючи на величезні можливості і очевидні достоїнства арт-терапії як методу лікувально-корекційного впливу на особистість і групу, на сьогоднішній день можливості арт-терапії в лікуванні, реабілітації та постреабілітації використовуються ще недостатньо, хоча області практичного застосування арт-терапії не обмежуються віком і особливими проблемами клієнтів. А.І. Копитін вважає, що в даний час актуальна як індивідуальна, так і групова арт-терапевтична робота з жертвами насильства, особами похилого віку, з психіатричними пацієнтами, з правопорушниками та засудженими, безхатченками, мігрантами, біженцями, залежними пацієнтами та співзалежними членами їх сімей. Різні моделі арт-терапії можуть бути спрямовані на підтримку самих різних в соціальному і культурному відношенні груп населення (як хворих, так і здорових), найбільш успішною вважається група зі змішаним складом в статевому, віковому та професійному аспекті. Слід особливо підкреслити, що арт-терапія на сьогодні має обмежене застосування в діагнос-

тиці, корекції та профілактики професійних деформацій і деструкцій, причинами чого є інституційні, ідеологічні та економічні фактори.

Висновки. На наш погляд, ефективним способом збереження психічного здоров'я є застосування арт-терапії – тренінгів, здійснюваних за допомогою засобів художньої творчості. Вони хороші тим, що не залежать від культурного досвіду і соціального стану, відрізняються особливою "м'якістю" у порівнянні з іншими методами. Арт-терапія включає методи, які використовують невербальна мова мистецтва для розвитку особистості і дають можливість контактувати з глибинними аспектами духовного життя, з внутрішньою реальністю, що складається з думок, почуттів, сприймань і життєвого досвіду. Арт-терапія ґрунтується на тому, що художні образи здатні допомогти людині зрозуміти саму себе і через творче самовираження зробити своє життя більш щасливим.

Список використаних джерел

1. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: Теория и практика. – [изд. 3-е, испр. и доп.] / А.Ф. Бондаренко. – М. : Класс, 2001. – 336 с.
2. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением / М.Е. Бурно. – М. : Медицина, 1989. – 304 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга / И.В. Вачков. – М., 1999.
4. Введение в профессию "психолог" / под ред. И.Б. Гриншпуна. – М. ; Воронеж, 2004.
5. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков / А.Г. Грецов. – СПб., 2005.
6. Козлов В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко. – СПб. : Речь, 2010. – 286 с.
7. Копытин А.И. Системная арт-терапия / А.И. Копытин. – СПб. : Питер, 2001. – 224 с.
8. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика / В.И. Петрушин. – М. : Владос, 1999. – 176 с.
9. Прикладная социальная психология / под ред. А.Н. Сухова, А.А. Деркача. – М., 1998.
10. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии / под ред. М.К. Тутушкиной. – СПб. : Дидактика Плюс, 1999.
11. Пурнис Н.Е. Арт-терапия в развитии персонала / Н.Е. Пурнис. – СПб. : Речь, 2008. – 176 с.
12. Ситников А.П. Акмеологический тренинг: Теория. Методика. Психотехнологии / А.П. Ситников. – М., 1996.

13. Тарасова Е.Г. Целительные силы искусства: Арт-педагогические техники и приёмы / Е.Г. Тарасова. – Тамбов: ТОИПКРО, 2006.

Spisok vikoristanix dzherel

1. Bondarenko A.F. Psihologicheskaja pomoshh': Teorija i praktika. – [izd. 3-e, ispr. i dop.] / A.F. Bondarenko. – M. : Klass, 2001. – 336 s.
2. Burno M.E. Terapija tvorcheskim samovyrazheniem / M.E. Burno. – M. : Medicina, 1989. – 304 s.
3. Vachkov I.V. Osnovy tehnologii gruppovogo treninga / I.V. Vachkov. – M., 1999.
4. Vvedenie v professiju "psiholog" / pod red. I.B. Grinshpuna. – M. ; Voronezh, 2004.
5. Grecov A.G. Trening obshhenija dlja podrostkov / A.G. Grecov. – SPb., 2005.
6. Kozlov V.V. Integrativnaja tanceval'no-dvigatel'naja terapija / V.V. Kozlov, A.E. Girshon, N.I. Veremeenko. – SPb. : Rech', 2010. – 286 s.
7. Kopytin A.I. Sistemnaja art-terapija / A.I. Kopytin. – SPb. : Piter, 2001. – 224 s.
8. Petrushin V.I. Muzykal'naja psihoterapija: Teorija i praktika / V.I. Petrushin. – M. : Vlados, 1999. – 176 s.
9. Prikladnaja social'naja psihologija / pod red. A.N. Suhova, A.A. Derkacha. – M.. 1998.
10. Psihologicheskaja pomoshh' i konsultirovanie v prakticheskoj psihologii / pod red. M.K. Tutushkinoj. – SPb. : Didaktika Pljus, 1999.
11. Purnis N.E. Art-terapija v razvitii personala / N.E. Purnis. – SPb. : Rech', 2008. – 176 s.
12. Sitnikov A.P. Akmeologicheskij trening: Teorija. Metodika. Psihotehnologii / A.P. Sitnikov. – M., 1996.
13. Tarasova E.G. Celitel'nye sily iskusstva: Art-pedagogicheskie tehniki i prijomy / E.G. Tarasova. – Tambov: TOIPKRO, 2006.

Goncharenko N.V. Psychological foundations of mental health future doctors. *The article is devoted to the content of the concept of psychological help, its main species, areas of practical psychology professional in order to maintain mental health, psychological training as the best form of psychological care aimed at maintaining mental health, art therapy, the main forms of art therapy work with clients, assessing art therapy and its prospects in the prevention of stress.*

The article presents a theoretical analysis of the category "psychological help, its main types. Directions of practical psychology professional in order to maintain mental health. The problem of maintaining the mental health of the individual. Indicated that mental health is a condition of professional identity,

identity, effective professional business person, her psychological well-being, makes it harmonious development as a stakeholder

The basic form of art therapy work with clients. The estimate of art therapy and its prospects in the prevention of stress. It is concluded that psychological training – the optimal form of psychological care aimed at maintaining mental health.

The article states that the effective way to maintain mental health is the use of art therapy – training carried out by means of art. They are good that are independent of cultural experiences and social status, are particularly "soft" in comparison with other methods. Art therapy includes methods that use non-verbal language arts for personal development and enable contact with deep spiritual aspects of life, from the inner reality, consisting of thoughts, feelings, perceptions and experiences. Art therapy is based on the fact that artistic images can help a person understand himself and through creative expression to make their lives happier.

It is concluded that, despite the enormous possibilities and obvious advantages of art therapy as a method of treatment and correctional impact on the individual and the group to date, the possibility of art therapy in the treatment, rehabilitation and postrehabilitation used is not enough, but the practical application of art therapy not limited to age and special problems of clients. It should be emphasized that art therapy still has limited use in the diagnosis, correction and prevention of professional deformation and destruction, the causes of which are institutional, ideological and economic factors.

Keywords: psychological help, psychological training, mental health, art therapy, prevention of stress, future doctors.

Отримано: 11.07.2014 р.

УДК К159.9..37.036-053.88

Гончарова Л.А.

РОЗВИТОК ТВОРЧОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Гончарова Л.А. Розвиток творчої активності людей похилого віку. У статті виявлено зміст основних підходів до вивчення психолого-педагогічного впливу на творчий розвиток в похилому віці. Результатом теоретичного дослідження стало виокремлення основних психолого-педагогічних підходів до розвитку творчої активності особистості в похилому віці, виявлено можливість психолого-педагогічного впливу на розвиток творчої активності людей похилого віку та виокремлено зовнішні психологічні чинники розвитку творчої активності людей похилого віку.

Ключові слова: творчість, розвиток, активність, творча активність, похилий вік, психологічні чинники, психолого-педагогічний вплив.

Гончарова Л.А. Развитие творческой активности людей пожилого возраста. Результатом теоретического исследования стало выделение основных психолого-педагогических подходов исследования влияния на раз-