

ТОНФЕЛЬДТЕРАПІЯ ЯК РЕСУРС САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

УДК 159.922. 1

Яцюк Марія Валеріївна,
*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
КВНЗ «Вінницька академія непервної освіти»*

Актуальність дослідження. XXI століття розпочалося зі зростання соціальної напруги у світі. Гостро постало питання збереження здоров'я людей через пандемію коронавірусу COVID-19. Чимало людей виявилися не готовими до тривалої самоізоляції, переходу на віддалену форму роботи та дистанційне навчання, неочікуваної втрати роботи, погіршення економічної ситуації в країні в цілому. Для батьків непосильними виявилися стреси, пов'язанні зі змінами в організації освітнього процесу закладів освіти на період карантину, про що свідчать численні звернення до медичних працівників, психотерапевтів та психологів щодо опанування депресивно-тривожними станами, панічними атаками, проявами імпульсивної агресії тощо. Порушене переживання соціально-психологічної безпеки у суспільстві, зрив динамічного стереотипу реагування спонукає психологічну службу прийняти виклик щодо збереження та відновлення психічного здоров'я, формування культури конструктивного опанування деструктивними психічними станами та проявами. Патогенетична роль психологічного фактору у розвитку психологічних захворювань та його роль у відновленні здоров'я особистості обумовлює доцільність системно організованих заходів психолого-педагогічного супроводу. Для ефективної реалізації корекційно-розвиткової роботи вагому роль відіграє мотивованість особистості, її спрямованість на досягнення автономного благополучного функціонування.

У медичній та психолого-педагогічній корекційній практиці доведений позитивний вплив творчої діяльності на психологічний гомеостаз людини. Ефективність ізотерапевтичних корекційних технологій за О.І. Осокіною (2017) полягає у можливості відкритого самовираження особистістю психічних станів, які складно вербалізувати та диференціювати; зниженні психоемоційного напруження, опануванні стресовими переживаннями; можливості актуалізації внутрішнього діалогу, що сприяє інтроспекції та рефлексії переживань; усвідомленню та

відновленню контролю за межами власного психологічного простору; синтезу, асиміляції та рефлексії цілісності власного «Я».

Аналіз останніх досліджень. Тонфельдтерапія як ефективна технологія корекційно-розвиткової діяльності практичних психологів розроблена та апробована у закладах освіти Німеччини Хайнцем Дойзером (1972-2020), поширена у Європі, Австралії, США та ін. завдяки діяльності Вищої школи з арттерапії і гештальту у Нюртингені, методологічно обґрунтована у роботі з психологічною травмою Корнелією Елбрехт (2014-2019), набула подальшого вивчення у роботах із глинотерапії О. Літовченко (2019), С. Ремус (2019) та ін.

Метою публікації є розкриття особливостей використання і специфіки застосування тонфельдтерапії у професійній діяльності практичного психолога, як ресурсу психологічної корекції та саморегуляції психоемоційного стану особистості.

Виклад основного матеріалу. Кризові стани особистості проявляються у суб'єктивному переживанні розгубленості, спантеличеності, фрустрації життєво важливих потреб, порушеній стійкості до стресу. Криза також свідчить про втрату стійких референтних фігур, або ж певного порядку, прогнозованості подій у сьогоденному житті. Корекційно-розвиткові заняття, спрямовані на актуалізацію сенсорно-тактильного переживання процесу творення, відновлюють суб'єктивне почуття опори на себе, стійкість до травматичної напруги. Глина дозволяє відреагувати, усвідомити і переробити травматичний досвід. Створює умови для безпечної розрядки руйнівних тенденцій, вдається до психічних ресурсів, сприяє формуванню нових моделей поведінки особистості.

Психокорекційна робота з використанням глини допомагає особистості актуалізувати на символічному рівні динаміку власного внутрішнього світу. Як стверджує Хайнц Дойзер (2020): «Рух творить форму». Зіткнення, рух і чуттєве сприйняття зливаються в єдиному процесі створення образу.

Глиняне поле – простір звернення до тілесних витоків, регресивних спогадів та переживань. Повернення у час, коли світ пізнавався дитиною за допомогою дотиків та кінестетичних відчуттів. Взаємодія з глиною актуалізує переживання тілесності, відкриває доступ до глибинних почуттів і протиріч. У дотиках і активних діях із глиняною масою людина проникає у контакт із власними тілесними спогадами. Від недиференційованих відчуттів власної тілесності до побудови усе більш повного і диференційованого сприймання самого себе у межах власного

тіла. За тактильними імпульсами відновлюється емоційно-почуттєва чуттєвість. Тілесна залученість особи в активну взаємодію з глиною розвиває в неї почуття присутності, зміцнює творчі імпульси.

Важливий і процес контактування з глиною, і творчий продукт ліплення. Художній образ виникає спонтанно, інтуїтивно у процесі активної роботи з глиною. В основі роботи з матерією і формами лежать архетипи, а також символи трансформації індивідуальності особистості. Процес його виникнення, форма та структура виявляють внутрішній світ творця.

Ліплення ми розглядаємо як процес психічної структуризації та самоорганізації особистості, за якого творчий продукт відображає актуальні спогади, протиріччя, бажання суб'єкта. Розробка та міркування над смислом творчого об'єкту надає можливість особі співвідносити усвідомлені смисли із власними життєвими виборами.

У момент роботи з глиною глибинне ядро «Я» виражається через рух і показує бажану еволюцію, творчий потенціал особи, свідомість розкривається, подає імпульси, ритми, і те, що відбувається в самій її глибині, переходить в рух рук і приймає за допомогою глини відчутну форму (Смирнова, Е.О., Абдулаева, Е.А., 2009). У контексті нашого дослідження прафеноменами сприймання стають відчуття різних модальностей від дотиків до рухів різноманітної інтенсивності до цілісного образу тіла, довільного і цілеспрямованого управління ним.

Висновок. Тонфельдтерапія створює умови для дослідження, переживання, усвідомлення власного Я через спонтанне інтуїтивне ліплення. Робота у глиняному полі дозволяє людині відновити переживання цілісності себе, поновити зв'язок минулого, теперішнього і майбутнього. Інтуїтивне ліплення надає простір для усвідомлення і проживання травматичного досвіду, його трансформацію та інтеграцію у біографію людини.

Корекційний ефект тонфельдтерапії досягається через механізми інтроспекції творчого процесу та рефлексії динаміки психоемоційних та кінетичних переживань, які спонукають свідчити власну унікальність, розвивають самопізнання та самоцінність, водночас дозволяють у соціально прийнятний спосіб відреагувати сильні деструктивні почуття.

Перспективи подальших досліджень полягають в методологічному обґрунтуванні психокорекційної технології тонфельдтерапії.

Список використаної літератури:

1. Осокина, О. И. (2017). Арт-терапия в комплексном лечении больных с хроническими психоневрологическими заболеваниями. // Международный неврологический журнал. 2017. № 2 (88). С. 106–113.

2. Пешкова, В.Е. (2019). Мозг и психика: теория системного подхода в психологии / В.Е. Пешкова. – 4-е изд. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 628 с.

3. Смиронова, Е.О., Абдулаева, Е.А. (2009). Условия становления пространственного образа «Я» в раннем возрасте как первой формы самосознания. Культурно-историческая психология. №3.

4. Эльбрехт, Корнелия, (2016). Исцеление травмы в поле глины. Сенсомоторный подход в глинотерапии, Издательство: Дипак, 376 с.

5. Deuser, Heinz, (2020). Lebendige Haptik. Handbuch zur Arbeit am Tonfeld, Medical, Erscheinungsdatum, 276 p.