

Владислава ШВЕЦЬ,

психолог Уманського об'єднаного
міського військового комісаріату, м. Умань

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ ТКАЦТВОТЕРАПІЇ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ ПРОЦЕСІ

У статті розкриваються основні засади впливу ткацтвотерапії в психологічному процесі. Виділення трьох напрямків роботи в межах методу: робота з МАК, робота методом ткацтвотерапії, робота методом текстилетерапії розкриває універсальність методу в психологічному консультуванні. Виділено методичний інструментарій та вимоги до роботи кожного з напрямку. Описано специфіку організації індивідуальних консультацій, групових та тренінгових форм роботи.

Ключові слова: ткацтвотерапія, текстилетерапія, МАК, терапевтичні техніки, розвиток, методологія.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Робота практичного психолога з групами творчості в умовах здійснення соціальної та психологічної адаптації жертв насилля, учасників бойових дій, ВПО, відновлення психологічного благополуччя підлітків потребує здійснення активних форм та методів психологічного супроводу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В комплексі арт-терапевтичних технік ткацтвотерапія набуває поширення серед педагогів, психологів-кураторів арт-терапевтичних студій з кризовими групами. Основними ідеями ткацтвотерапії з респондентами є активація творчого мислення, відображення та усвідомлення внутрішніх процесів психологічного простору особи, розширення навиків комунікації, соціально-психологічна адаптація, самоствердження, активація внутрішнього діалогу. Одним із альтернативних проєктів, який перебуває на стадії розроблення є проєкт створення картини України шляхом клаптикового фрагментарного ткацтва внутрішньо переміщеними особами, учасниками бойових дій, майстрами-переселенцями [1, с. 68–72; 2, с. 155–159; 3, с. 170–173]. Таким чином, методи роботи були використані як в терапевтичній діяльності психолога, так і з метою

соціально-психологічної адаптації осіб з ознаками ПТСР та гострими реакціями на стрес. Основними формами роботи в ткацтвотерапії можна виокремити індивідуальну, групову, індивідуально-групову.

Метою статті є обґрунтування методологічних засад впливу ткацтвотерапії в психологічному процесі та виявленні основних технік терапевтичної роботи.

Виклад основного матеріалу дослідження. В рамках роботи методом ткацтвотерапії було виокремлено три напрямки роботи: робота з МАК, робота методом ткацтвотерапії, робота методом текстилетерапії. Розглянемо методичний інструментарій та вимоги до роботи кожного з методів.

Матеріали, які використовуються в текстилетерапії можна розподілити на основні та допоміжні. Для активної ефективної роботи необхідна різна за структурою, кольоровою гамою, щільністю та фасоном тканина, яка використовується в індивідуальній та груповій формах роботи.

Таким чином можна виокремити основні вимоги до тканини. Тканина повинна бути:

а) різного розміру (від клаптиків прямокутної форми розмірами 10x10 см., до полотна 2x2 метри; різної фактури, кольорової гами, геометричної форми;

б) однотонною та з кольоровим принтом;

в) різного рівня цілісності (з отворами від розрізів, пропалювання, розривами і т. д.);

г) стрейчеві та з низьким рівнем еластичності, пом'яті та прасовані, випрані та з плямами, з натуральних та синтетичних волокон;

д) з різним рівнем прозорості;

к) з рівними краями та нерівностями (китицями, кутасами, помпонами, вузлами, тороками).

л) за структурною побудовою полотна: хлопкові, лляні, тканини з овечої шерсті, шовкові, віскозні волокна, мідно-аміачні волокна, ацетатні волокна,

синтетичні волокна, анідні волокна, капронові волокна, лавсанові волокна, нітроніві волокна, хлоринові волокна, натуральні шовкові волокна.

Використання тканини в терапевтичних сесіях інколи передбачає фізичне та хімічне знищення метафоричного матеріалу. Тканини різні за структурою мають різні особливості горіння та залишки горіння, що використовується терапевтом.

Таблиця 1 – Технологічна характеристика матеріалу, який використовується в роботі

Вид волокна	Характер горіння	Залишки горіння	Запах
Хлопок, льон, віскозні, мідно-аміачні волокна	Горять швидко з полум'ям	Сірий, ажурний, попіл, який легко розпадається	Горяного паперу
Шерсть, шовк	Горять малим вогнем	Пориста чорна маса	Горяного волосся
ацетатне	Горить з вогнем та одночасним плавленням	Круглі кульки, які легко руйнуються	Оцтової кислоти
Поліамідні (капрон, нейлон)	Плавляться без горіння та без вогню	Застиглий скловидний твердий сплав	сургучу
Поліефірні (лавсан, терилен)	Плавляться без вогню, не горить	Застиглий сплав	відсутній
Поліакрілонітриальні (нітрон, орлон)	Спочатку набувають коричневого забарвлення, потім плавляться, потім загораються	Застиглий сплав	відсутній
Скляні	Розкалюються, плавляться, не горять	Застиглий сплав	відсутній
Азбестові	Не горять, лишаються незмінними	-	-

Протягом 2016 року були використані в основу роботи тканини із військової форми з різним принтом: дубок, піксель. Використання зразків камуфляжу військовослужбовців різних країн було поширеним явищем для військових України. Таким чином наявність камуфльованої тканини розкрила додаткові перспективи при роботі з родинами тих військовослужбовців, які мали поранення чи загинули в зоні проведення антитерористичної операції. Додатковими елементами у текстилтерапії виступають нитки, голки, булавки, атласні стрічки, фурнітура.

У поєднанні з такими напрямками арт-терапії як музикотерапія, казкотерапія, лялькотерапія текстилетерапія проявляє додаткові терапевтичні властивості.

Інноваційним у напрямку текстилетерапії стало створення текстильних композицій із одягу бійців та тих осіб, з якою пов'язана психологічна травма клієнта. Таким чином були створені унікальні килими у техніці «печворк», ляльки-обереги із камуфляжу бійців, привезеного із зони проведення антитерористичної операції та одягу, в якому приїхали родини – внутрішньо переміщені із Донецької, Луганської областей та Автономної республіки Крим. Створення композицій із елементів одягу дозволило досягти бажаного психологічного ефекту у терапії стадій горювання, втрати, гострої реакції на стрес та ПТСР.

В ході здійснення дисертаційного дослідження в контексті текстилетерапії було встановлено, що метод терапії ткацтвом має свої недоліки. По-перше, виникала потреба у наявності окремого приміщення для розміщення та зберігання прикладів тканини, шпагатів для натягування прикладів текстилю, шаф та коробок для зберігання, вішалок та фурнітури, інструментів для роботи. Виникла необхідність у великому та просторому приміщенні для групової роботи. По-друге, виникала потреба у збільшенні сировинної бази, а відповідно і до збільшення місця для її зберігання. Велика кількість сировини створювала незручності при роботі з клієнтами. Однією із них є велика затрата часу на вибір та пошук необхідного матеріалу. По-третє, тканина часто виступає алергеном у дітей та дорослих і її використання стає неможливими. Наступною проблемою у роботі з тканиною стала її здатність злежуватися і псуватися від частого використання. Таким чином виникала постійна потреба у пранні та заміні наочності. Наступним недоліком у роботі стала відсутність можливості працювати з тканиною за межами кабінету. Ці причини лягли в основу створення метафоричних асоціативних карт (МАК).

Використання авторських МАК «Полотно життя» поліпшило процес консультування та надало переваги над сировинною базою. З метою

підвищення ефективності МАК було висунуто припущення, що дієвим є створення карт з тисненням. Тиснення під тканину допоможе створити унікальну карту, яка може бути дієвою для людей з проблемами зору та з метою залучення тактильних відчуттів клієнта. На часі тиражування карт з тисненням є дороговартісним і потребує пошуку альтернативного рішення. В умовах роботи психотерапевта в тренінгових залах, навчальних закладах дієвим є використання магнітних дошок. Створення магнітних метафоричних асоціативних карт виступає новою та цікавою для клієнта формою роботи, оскільки створюється можливість для клієнта колективно створювати колаж на одній дошці. Така робота здатна посилити рівень взаємодії та виступати для психолога діагностичним матеріалом та джерелом для роботи з кожним клієнтом індивідуально після створення колажу чи в рамках групової роботи під час його створення. Перебування карт у вільному доступі для клієнта дозволяє знизити рівень тривоги та створити максимально сприятливі умови для проведення психотерапії. Клієнт може оцінювати МАК як джерело пошуку ресурсу а не психологічний інструмент.

Тривалість індивідуальних та групових занять з використання МАК варіюється від 20 хвилин до 1 години 20 хвилин. Індивідуальні терапевтичні та корекційні заняття можуть тривати в рамках 45 (90) хвилин. Тривалість занять залежить від сесії, запиту клієнта, мотивації клієнта до роботи, наявності внутрішнього ресурсу до роботи та готовності до вирішення поставленого завдання.

Клієнт має усвідомити свої можливості, напрямок, в якому йому необхідно рухатися та кінцевий результат терапії. В ході занять індивідуальний час може збільшуватися залежно від бажання учасника курсу та врахування керівником його фізіологічно-психологічних можливостей. Зменшення тривалості сесії відбувається за умови досягнення клієнтом бажаного результату та бажанням працювати над завданням самостійно, без допомоги терапевта. Зменшення тривалості сесії веде за собою зниження частоти

зустрічей. В такому випадку терапевт може супроводжувати клієнта та здійснювати зустрічі за бажанням клієнта.

Під час вивчення ефективності методу ткацтвотерапії у 2014 році було виявлено, що ефективним є проведення занять з учасниками курсу з частотою один – три рази на тиждень. Частота проведення занять залежала від навантаження клієнта, його інтелектуального рівня, психологічних проблем, які було необхідно вирішити.

Розроблений комплексний підхід показав, що терапевтичний вплив посилюється при врахуванні індивідуальних можливостей клієнта та наслідків його взаємодії з мікросоціумом. Таким чином, частота занять може варіюватися від трьох сесій в тиждень до однієї сесії в два тижні. При роботі з глибинними аспектами психіки у дитини та її оточення (з яким проводиться психотерапевтична робота) має бути врахований час на формування внутрішнього ресурсу клієнта.

Для роботи з діагностики глибинних процесів, нейробіологічних процесів при психологічній травмі, наявності м'язового гіпертонусу, тілесній роботі з стресом було припущено доцільність використання ткацтвотерапії. Практична частина методу склалася з десяти основних етапів, які визначають структуру роботи та специфіку виробу, над яким працює клієнт: *вибір техніки ткацтва, вибір ширини, довжини виробу, кольорової гами, вибір складності візерункової композиції, складання схеми візерунку, розрахунок чисельності ниток основи, порядкового розміщення ниток відповідно до схеми малюнку, підбір ниток п'яткання, снування, знімання основи, заправка дощечок, ткацького станка, рогатини, ткання та виправлення дефектів, знімання виробу та його чистка, аналіз.*

Вибір методик принципово залежить від групи учасників, з якою працює психолог: здібні (творчі); діти з особливими освітніми потребами; підлітки, схильні до депривацій та девіацій, особи з ознаками гострої реакції на стрес, клієнти з ПТСР, клієнти з розладами адаптації, органічними розладами, психотичними розладами, схильностями до самопошкодження, соматичними

патологіями, СДУГ. Вчасне діагностування особливостей розвитку та підбір оптимальних можливостей для роботи робить процес не лише ефективним, а й безпечним для здоров'я клієнта.

Емпірична частина дослідження показала, що робота з підлітками сільської місцевості має вищий показник результативності, ніж робота з дорослими через низький рівень толерантності до особи психолога та психологічного консультування загалом. Страх перед усвідомленням наявності проблем у системі сімейного виховання та втручання у формування сімейних цінностей педагога для більшої частини родин респондентів провокує сильне нервово-психічне потрясіння та дезорієнтацію. Події травматичного характеру у житті родин впливають на світосприйняття та почуття реальності, на фрагментацію свідомості та неадекватному відновленню здатності до адаптації у зовнішньому світі, що відображається на співпраці з педагогами чи психологами.

Групове опитування дорослих з визначення пріоритетних моральних якостей показала наступний результат (таблиця 2):

Таблиця 2 – Пріоритетні моральні якості

№ з/п	Якості високоморальної людини	Рангова оцінка
1.	Доброзичливість	4
2.	Чесність	1,5
3.	Доброчинність	1,5
4	Терпимість	8
5.	Справедливість	5
6.	Здатність до співпереживання	6,5
7.	Толерантність	10
8.	Стриманість	6,5
9.	Впевненість у собі	9
10	Порядність	3

Учасники дослідження пов'язують якості з конкретними людьми та подіями свого життя. Таке перенесення визначає недостатній рівень розвитку якостей у респондентів за категоріями.

оцінка власного тіла за естетичними критеріями та прийняття тіла з перспективою удосконалення;

оцінка своїх задатків та здібностей за рівнем їх пізнання та розвитку;
оцінка своєї сутності за моральними критеріями та особистісним спрямуванням.

Проведення індивідуальних консультацій з респондентами з ознаками травматичних реакцій було замінене на тренінгові. За п'ятибальною шкалою було оцінено результативність групової тренінгової роботи за наступними показниками:

1. Розуміння змісту категорій добра, краси, істини, смислу життя.
2. Усвідомлення свого Я з позиції добра.
3. Усвідомлення свого Я з позиції краси.
4. Усвідомлення свого Я з позиції істини.
5. Усвідомлення свого Я з позиції смислу життя.
6. Наявність особистісних змін.
7. Зацікавленість проведеною тренінговою роботою.
8. Перспектива вирішення особистісних проблем.
9. Потреба в схожій формі роботи над собою.

Отримані результати засвідчують позитивне оцінювання тренінгового заняття як методу розвитку особистості. Результати оцінювання ефективності тренінгу представлені нижче (див. таблицю 3).

Таблиця 3 – Оцінка ефективності тренінгового заняття як методу розвитку особистості

Критерії ефективності тренінгового заняття	Кількість учнів, що оцінили тренінг балами					Середня оцінка
	1	2	3	4	5	
Розуміння змісту категорій добра, краси, істини, смислу.	–	–	–	2	12	4,86
Усвідомлення свого Я з позиції добра;	–	–	–	–	14	5
Усвідомлення свого Я з позиції краси;	–	–	–	–	14	5
Усвідомлення свого Я з позиції істини;	–	–	–	4	10	4,71
Усвідомлення свого Я з позиції смислу;	–	–	–	2	12	4,86
Наявність особистісних змін;	–	–	–	–	14	5
Зацікавленість проведеною тренінговою роботою;	–	–	–	–	14	5
Перспектива вирішення особистісних проблем;	–	–	1	3	10	4,64
Потреба в схожій формі роботи над собою;	–	–	–	–	14	5
Загальна оцінка тренінгового заняття						4,9

Робота з сім'ями, в яких є діти з психосоматичними захворюваннями в основному базується на основах травмофокусованої терапії та методу глибинного соціально-психологічного пізнання (за Т. Яценко). Натомість робота з внутрішньо переміщеними родинами показала ефективність методу як з дорослими, так і дітьми.

При роботі з учасниками бойових дій, в яких діагностовано ПТСР, ефективним стало використання МАК. Лише 1/10 частина клієнтів чоловічої статі виявила ефективним для себе використання ткацтвотерапії. Це призвело до пошуку альтернативних методів роботи та лягло в основу формування системи взаємодії ткацтвотерапії з іншими діагностичними методами та методами психокорекції, психотерапевтичними напрямками психологічної роботи спеціаліста. Врахування основ різних напрямків психологічного впливу дозволило отримати вищий показник терапевтичного впливу.

Практична діяльність показала, що більшість технік та напрямків психотерапії є взаємодоповнюючими, що посилює психологічний ефект консультування.

Етапи психологічного консультування шляхом використання методу ткацтвотерапії були виокремлені наступним чином:

1. Діагностика. Включає в себе знайомство з клієнтом, вироблення емпатії, діагностика базових емоційних станів клієнта та пояснення їхньої природи, формулювання запиту.

2. Розвиток навиків саморегуляції клієнта. Передбачає розвиток та укріплення навиків рефлексії та саморегуляції клієнта. Робота над діагностикою вегетативних та інших симптомів, які засвідчують ПТСР, реакцію на психологічну травму.

3. Терапія. Передбачає роботу з урегулюванням складних для клієнта почуттів, системної обробки травматичних подій клієнта.

4. Етап арт-коучингу. Передбачає усвідомлення внутрішніх та зовнішніх ресурсів клієнта, створення стратегії виходу із психологічної кризи, зміни

стратегії мислення, здійснення рефреймінгу, роботу з комплексними еквівалентами.

5. Етап завершення. Відбувається рефлексія клієнта. Завдання клієнта – прийняття відповідальності за свою діяльність.

Однією із переваг терапії ткацтвом є можливість мінімізувати вербалізацію у психологічному консультуванні, знизити рівень вторинної травматизації, відслідковувати реакції в тілі клієнта при виконанні поставлених завдань.

Висновки з проведеного дослідження. Таким чином у статті викладено загальну стратегію *формульованого експерименту дослідження*, визначено форму проведення, мету, завдання та принципи його організації, розкрито зміст і структуру програми корекційно-розвивальних занять з підлітками та оцінюється ефект від їх проведення.

Автор дослідження свідомо того, що діяльність практичного психолога з групами творчості та підлітками неможлива без гнучкості мислення та вміння оперативно вирішувати проблемні ситуації, створювати психологічний комфорт у будь-яких випадках.

Результати дослідження показали, що розроблення методу є ефективним, про що свідчать матеріали публікацій [4, с. 218–225; 6, с. 105–106; 3, с. 170–173].

Перспективи подальших досліджень полягають у розкритті специфіки терапевтичного впливу техніки в груповій, індивідуальній терапії, при здійсненні консультацій.

Список використаної літератури

1. Швець В. В. Розробка математичних схем заправочних малюнків для ткацтва як умова розвитку аналітичного мислення учнів середньої школи та формування високоінтелектуальної творчої особистості (з досвіду роботи) / В. В. Швець // VIRTUS: Scientific Journal / Editor – in – Chief M. A. Zhurba – June № 7, 2016. – Р. 68–75.

2. Швець В. В. «Ткацвотерапія» як альтернатива у роботі шкільного психолога у роботі з дітьми з особливими потребами (з результатів роботи) /

В. В. Швець // NOVATION:Ежемесячный международный научный журнал: Варна. – № 3. – 2016. – С.155–159.

3. Швець В. В. Феномен цільової спрямованості у підлітковому віці / В. В. Швець// InternationalScientific – PracticalConferenceActualquestions and problems of development of social sciences: Conference Proceedings, June 28–30, 2016. Kielce: Holy Cross University. – P.170–173.

4. Швець В. В. Дослідницька діяльність учня як необхідна складова успішної самореалізації компетентного спеціаліста / В. В. Швець // Дослідницький компонент у діяльності загальноосвітніх навчальних закладів та позашкільних закладів освіти: ретроспектива та перспектива: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 21 листопада 2013 року, м. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2013. – С. 218–225.

5. Швець В. Ткацтво-терапія як засіб корекції порушень психофізичного розвитку дітей з особливими освітніми потребами / В. Швець, І. А. Малишевська // Здоров'язберігаючі основи формування майбутнього громадянина України: матеріали міжвузівської студентської науково-практичної конференції 26 квітня 2012 р. / ред. кол. : О. В. Чепка [та ін.] .– Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2012. – С. 105–106.

6. Юнг К. Г. Психология бессознательного / К. Г. Юнг. – М. : Канон, 1994. – 320 с.

Швец В. Методические основы влияния ткацвотерапии в психологическом процессе

В статье раскрываются основные принципы воздействия ткацвотерапии в психологическом процессе. Выделение трех направлений работы в рамках метода: работа с МАК, работа методом ткацвотерапии, работа методом текстилтерапии раскрывает универсальность метода в психологическом консультировании. Выделено методический инструментарий и требования к работе каждого из направления. Описана специфика организации индивидуальных консультаций, групповых и тренинговых форм работы.

Ключевые слова: ткацвотерапия, тканевая терапия, МАК, терапевтические техники, развитие, методология.

Shvets V. Methodic basis of textile therapy influence in psychological process

The practical psychologist's work with art groups needs the implementation of active forms and methods of psychological follow-up under the conditions of realization of social and psychological adaptation of rape survivors, combat veterans, internally displaced persons and recovery of teenagers' mental well-being. The article's goal is to prove the methodological basis of weaving therapy influence in psychological process and discovery of the main technics of therapeutical work.

The innovation in the field of textile therapy was the creation of textile compositions from soldiers' clothes and those persons, the clients' psychological trauma is associated with. Therefore, unique carpets were done in patchwork technic, talisman dolls made of soldiers' cammies brought from the Zone of Anti-Terroristic Operation and clothes of internally displaced families from Donetsk, Luhansk regions and Autonomous Republic of Crimea. The composition creation of clothes items helps to get the intended psychological effect of grieving, losses stages, acute stress reaction therapy as well as posttraumatic stress disorders. In this article is represented the general strategy of research formative assessment, defined the form of realization, the goal, objectives and principles of its realization, discovered the content and structure of correction and developing training program with teenagers and evaluates the effect of its realization.

Key words: *textile therapy, genesis, art-therapy, educational-bringing-up process.*