

дослідникам вивчати невербальне спілкування в контрольованому середовищі [4].

Таким чином, невербальний аналіз є цінним інструментом для розуміння людської поведінки в різних сферах, включаючи психологію, кримінальне розслідування та бізнес. Невербальні сигнали, такі як мова тіла та міміка, можуть розкривати думки, емоції та наміри людини, що робить їх потужним інструментом. Удосконалення технологій революціонізувало спосіб аналізу невербальних сигналів, надаючи дослідникам нові інструменти та методи для вивчення людської поведінки. Оскільки невербальне спілкування продовжує відігравати важливу роль у наших щоденних взаємодіях, важливість невербального аналізу буде лише зростати.

Список використаних джерел

1. Іоффе М. Застосування невербальних засобів в управлінській діяльності. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку: матеріали XXXVII Міжнародної науково-практичної конференції / за ред.І.В. Жукової, Є.О. Романенка. м. Ольборг (Данія): ГО «ВАДНД», 07 жовтня 2023 р. С. 209-213
2. Колодяжна, А. В. Спілкування, поведінка і довіра в освітній діяльності. In: The 5th International scientific and practical conference «Science, innovations and education: problems and prospects» (December 8-10, 2021) CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2021. 1068 p. 2021. p. 611
3. Попік І. П. Вербальна та невербальна комунікація (на матеріалі публікацій А. Піза). Записки з романо-германської філології. 2018. Вип. 1 (40). С. 159–165.
4. Чебикін О. Я., Косьянова О. Ю. Використання поліграфа та методики емоційної зрілості для оцінки схильності до обману. Одеса: ТОВ «Лерадрук», 2017. 224 с.

УДК 159.9

ТЕРАПІЯ ПРИЙНЯТТЯ ТА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ (ART) В РОБОТІ З ПСИХІЧНОЮ ТРАВМОЮ

А. В. Колодяжна, кандидат психологічних наук, доцент

Д. Е. Пономарьов, студент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: психотерапія, терапія прийняття та відповідальності, прийняття, когнітивна дифузія, психологічне благополуччя.

Психологічне благополуччя є важливим аспектом загального здоров'я та щастя. Однак багато людей борються з проблемами психічного здоров'я, такими як депресія, тривога та стрес. Люди по різному вирішують власні життєві проблеми. Хтось обирає алкоголь, наркотики або відчуження від світу, бажаючи приглушити біль від своїх проблем. Інші вирішують боротися з ними. В цьому може допомогти психотерапія. Це не тільки діалог при якому лікар сидить та вислуховує пацієнта. Психотерапія - це про корекцію поведінки та емоцій пацієнта, котра направлена на порятунок від тих чи інших страхів та комплексів, переосмислення негативних дій, які продукує «Его» пацієнта, що призводить до його ж руйнування та виникнення образи чи почуття провини, невпевненості в собі та своїх силах. В самій психотерапії є різні форми, котрі допомагають вирішити проблеми пацієнтів. Одним з таких способів є Терапія прийняття та відповідальності (ART), яка надає багатообіцяючі можливості для покращення психологічного благополуччя.

Цей метод спочатку називався «комплексне дистанціювання». Розроблений він був Стівеном Гайесом в 1982 році для створення підходу, котрий би поєднував головні особливості когнітивної терапії та аналізу поведінки. Вище вказаний метод взяв ідеї з обох напрямків психотерапії. Від когнітивної терапії було взято наголос на думки та переконання, а з поведінкового аналізу фокусування на наслідках поведінки [2].

Терапія прийняття та відповідальності (ART) – це форма психотерапії, яка наголошує на прийнятті своїх думок і емоцій, одночасно беручи на себе відповідальність за свої дії. Принципи ART засновані на ідеї, що люди можуть навчитися приймати і терпіти свої негативні думки та емоції, а не намагатися їх придушувати або уникати. Такий підхід спонукає людей зосереджуватися на особистих цінностях і цілях, а не на симптомах чи проблемах. Ця техніка допомагає людям спостерігати за своїми думками та емоціями без оцінки, зменшуючи вплив негативних думок на їх поведінку. Приймаючи свої думки та емоції, люди можуть навчитися ефективніше керувати своїми реакціями [1].

Дослідження показали, що ART може зменшити симптоми депресії, тривоги та стресу. Приймаючи свої негативні думки та емоції, люди можуть зменшити свій емоційний стрес і покращити загальний настрій. Також було виявлено, що ART покращує самооцінку та самоефективність, оскільки люди вчаться брати відповідальність за свої дії та зосереджуватися на особистих цінностях і цілях. Окрім цих переваг, було виявлено, що ART підвищує загальну задоволеність життям і щастя. Зосереджуючись на особистих цінностях і цілях, люди можуть знайти мету та сенс свого життя. Це може привести до більшої задоволеності своїм життям і більш позитивного погляду на майбутнє [3].

ART можна застосовувати в різних ситуаціях, включаючи індивідуальну терапію, групову терапію та організаційні умови. В індивідуальній терапії

АРТ можна використовувати, щоб допомогти людям впоратися зі своїми симптомами депресії, тривоги та стресу. Навчившись приймати та терпіти свої негативні думки та емоції, люди можуть покращити своє емоційне благополуччя та загальну якість життя. У груповій терапії АРТ можна використовувати для соціальної підтримки та зв'язку між людьми. Працюючи разом, щоб прийняти свої негативні думки та емоції та керувати ними, люди можуть розвинути почуття спільності та приналежності. Це може призвести до більшої соціальної підтримки та покращення результатів психічного здоров'я. В організаційних умовах АРТ можна використовувати для покращення добробуту та продуктивності працівників. Сприяючи прийняттю та відповідальності серед працівників, організації можуть створити більш позитивне та сприятливе робоче середовище. Це може призвести до покращення морального духу та продуктивності працівників, а також до зменшення кількості прогулів і плинності кадрів [1].

Даний підхід пов'язаний із повною психологічною гнучкістю та пристосованістю. Він допомагає прийняти труднощі та рухатися далі, залишивши позаду негатив та має міцний зв'язок з когнітивною реструктуризацією (вивчення негативних думок та причин, які до них призвели) та уважністю. Все це дозволяє пацієнту мислити більш позитивно та дотримуватися цілеспрямованих дій [3].

Терапія прийняття відповідальності ґрунтується на шести основних ідеях [1]. В першу чергу, прийняття, що веде до повного визнання та усвідомлення почуттів без спроб змінити їх. В якості прикладу можна взяти ситуацію в якій у людини є нав'язливі думки, які вона навчається приймати, проте водночас вони є необґрунтованими та болючими. Замість спроб насильного контролю чи заміни таких думок АРТ надає можливість перш за все прийняти їх та усвідомлено замінити почуття хворобливого характеру на позитивні та надихаючі.

Використання когнітивної дифузії, як інструменту АРТ, призводить до зниження впливу обмежуючих та небажаних переконань, котрі викликають стрес. Наприклад, психотерапевт може заохочувати клієнтів використовувати такі методи, як висловлювання думок в голос, надання їм назв та навішування ярликів. Теорія терапії прийняття та відповідальності пропонує замість заміни думок зміну ставлення до того у що людина вірить.

Уважність допомагає бути присутнім в теперішньому моменті, а не переходити в стан автопілоту. Ще одна перевага цієї ідеї це те, що вона надає можливість людині об'єднатися зі своїм «Я»-спостерігач, що дозволяє їй створювати нові відносини з тим чи іншим досвідом.

Четверта ідея – це «Я» в сенсі контексту, концепції та процесу. АРТ бачить себе з точки зору трьох вимірів. «Я» в якості контексту, котрий представляє себе, як відношення «Я проти тебе», «зараз проти потім», «моє

проти їхнього» тощо. «Я» в якості концепції життєву основу та утверджені уявлення про те «хто Я є», «що Я думаю», «що Я відчуваю». «Я» в якості процесу, котрий знаходиться в тимчасових рамках та вміщає в собі ідеї про теперішній час, минуле та майбутнє. В той час, коли людина усвідомлює власний досвід і може дивитися на нього з об'єктивної точки зору, вона стає здатна впоратися з потоком емоцій більш ефективно.

Найбільш важливим елементом терапії прийняття та відповідальності є власні судження та цінності. ART надає незліченну кількість інструментів та практик для самодопомоги, котрі дозволяють людині обирати її цілі в житті з розумінням того, що вони лежать у фундаменті системи цінностей, які визначають вибір самих цілей.

Шоста ідея – це зроблені дії. Так само, як і до традиційної поведінкової терапії, до ART входить набуття бажаних якостей, знань та навичок. В цьому випадку підкреслюється послідовна та цілеспрямована поведінка. Практика та методи терапії прийняття та відповідальності направлені на те, щоб змінити негативні моделі поведінки, котрі викликають появу психологічних бар'єрів.

Отже, терапії прийняття та відповідальності (ART) вчить людину приймати реальність такою якою вона є, ставити під сумнів правдивість своїх негативних думок та переконань, бути тут та зараз, усвідомленому погляду на життя, створенню та застосуванню власної системи цінностей в якості ініціації процесів і звичайно послідовній та цілеспрямованій поведінці. Цей підхід може бути корисний для людей, у яких спостерігається тривожність, депресія, стрес, проблеми у стосунках, залежність. З будь якої ситуації завжди є вихід, віра, цілеспрямовані та усвідомлені дії, неважливо скільки часу вони займуть, приведуть до кращого майбутнього.

Список використаних джерел

1. Бах, П.А., Моран, Д.Дж. АСТ на практиці. Концептуалізація випадків у терапії прихильності та відповідальності. Київ : Діалектика, 2021. 448 с.
2. Большакова, А. М. АСТ (Терапія прийняття та відповідальності) у наданні психологічної допомоги щодо наслідків переживання кризових ситуацій. Психологія кризових станів: наука і практика, 2021, 29. С. 29-31
3. Колодязна, А., Власенко, Ю., Дичко, О. Особливості діагностики та лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у воєнних ветеранів. Перспективи та інновації науки. 2024, (3 (37)), С. 872-884