

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ

ИСКУССТВО АРТ-ТЕРАПИИ

№2

В номере:

**КАРЬЕРА ПСИХОЛОГА
В НОВЫХ РЕАЛИЯХ**

План развития и новые направления

**ЭМИГРАЦИЯ И АДАПТАЦИЯ
ПСИХОЛОГА
В ДРУГОЙ СТРАНЕ**

Опыт коллег

**БУДУЩЕЕ АРТ-ТЕРАПИИ
В ОНЛАЙН-ПРОСТРАНСТВЕ**

Диагностика и методы работы
с последствиями психологических травм



Международная
федерация
арт-терапии и
самореализации
личности

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ

ИСКУССТВО АРТ-ТЕРАПИИ



Учредитель:
Международная федерация
арт-терапии и саморазвития
личности.

(Протокол № 1 засідання
членів громадської
організації «Міжнародна
федерація арт-терапії та
розвитку особистості» від
26.03. 2021 р.)

Выходит два раза в год
в электронной версии
и один раз в год в печатной.

В журнале размещаются
статьи и практикумы
членов Международной
федерации арт-терапии и
саморазвития личности,
а также других
специалистов,
заинтересованных в
личностном и
профессиональном
развитии.

В материалах сохранен
авторский стиль и
пунктуация.

Для размещения материалов
в журнале:

info@vtkosnova.org

Правила подписки:

Члены Международной
федерации арт-терапии и
саморазвития личности
получают журнал два раза в
год бесплатно. Для других
заинтересованных
специалистов возможно
подписаться на журнал.

Миссия журнала

Развитие арт-терапии, обмен опытом специалистов, исследования в сфере арт-терапии, внедрение инноваций в практическую деятельность психологов, социальных работников, педагогов и других специалистов поддерживающих профессий.

КАРЬЕРА ПСИХОЛОГА. ТЕНДЕНЦИИ	4
ФРОНТ РАБОТ СОВРЕМЕННОГО ПСИХОЛОГА	5
КАРЬЕРА ПСИХОЛОГА	8
ПРАКТИКИ	11
ОБРАЗ БУДУЩЕГО В ПЕРИОД НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ	12
«Видимое – скрытое»	14
«Мои ценности»	15
«Один день из моего будущего»	16
ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ	17
ПСИХОСОМАТИКА И ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕЖИТОГО СТРЕССА	18
ПРАКТИКИ	21
ТОНКОСТИ РАБОТЫ С ИНВАЛИДАМИ И ИХ СЕМЬЯМИ	23
ЭМИГРАЦИЯ И АДАПТАЦИЯ ПСИХОЛОГА В ДРУГОЙ СТРАНЕ	27
Ольга Алексеева	28
Евгения Докукина	30
Наталья Сытник	31
Ната Герман	34
НАУКА	36
О ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ЕЕ ФОРМИРОВАНИИ	37
ПРАКТИКИ	42
МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПОСЛЕДСТВИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ	43
Методика IES-R	44
Проективная Арт-методика «Я и стресс»	46
НАПРАВЛЕНИЕ	48
АРТ-ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ТРАВМОЙ	49
БУДУЩЕЕ АРТ-ТЕРАПИИ В ОНЛАЙН- ПРОСТРАНСТВЕ	54
ДУХОВНЫЙ ПУТЬ	56
ДОВЕРИЕ К МИРУ. МЕДИТАЦИЯ.	57
ПРОЖИВАЯ КРИЗИС	62
КОПИЛКА ПСИХОЛОГА	67
КАК ВЫЯВИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ СТРЕСС	67
Тест Холмса и Раэ	68
Методика «Человек под дождем»	70
ЛИТЕРАТУРА	73

КАРЬЕРА ПСИХОЛОГА. ТЕНДЕНЦИИ

ФРОНТ РАБОТ
СОВРЕМЕННОГО ПСИХОЛОГА

КАРЬЕРА ПСИХОЛОГА



ФРОНТ РАБОТ СОВРЕМЕННОГО ПСИХОЛОГА

ВЫЗОВЫ,
ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ И
КАРЬЕРНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ
ПСИХОЛОГА
В НОВЫХ РЕАЛИЯХ



Когда 7 лет назад нам говорили, что профессия психолога выходит в разряд топовых по востребованности, мы, конечно, «брали на веру», но не до конца понимали, что психологией будет пронизана вся общественно-социальная жизнь. Что к психологическим, духовным и даже эзотерическим знаниям будут апеллировать не только представители приближенных профессий — философы и педагоги, но и бизнесмены, физики, политики и истеблишмент. Обращение к психологу стало вполне обыденным способом психогигиены.

С 2018 года был взят курс на преобразование системы школьного образования в Украине с большим учетом постулатов и рекомендаций психологической науки.

Концепция «Новой украинской школы», введенная в 2018-2019 учебных годах, предусмотрела, к примеру, «революционные» для весьма закоряченной системы образования нововведения:

- **лично-ориентированная модель воспитания**

детей учат критически мыслить, не бояться высказывать свое мнение, быть социально активными и ответственными гражданами.

- **новая система оценивания,**

служащая больше для анализа индивидуального прогресса и планирования темпа обучения для каждого ученика, а не для ранжирования учеников по признаку успеваемости.

- **разработка свидетельства о достижениях ученика**

по 51 показателю, для информирования родителей о сильных сторонах ребенка и направлениях его развития.

Но в последние годы сначала пандемия, а потом и российская агрессия бросили вызов психологам, перед которыми открылся необъятный фронт работы. COVID-19 содержал в себе все признаки чрезвычайной ситуации: параллельно с высокой скоростью и масштабностью распространения заболевания развилась так называемая *инфодемия*. Угроза заражения, а также жесткие карантинные меры, лишили многих людей веры в собственные силы и возможность контролировать свою жизнь. *Коронафобия* — навязчивый страх заражения коронавирусом, пополнила традиционный список *нозофобий* — страхов различных заболеваний.

(Васильева А. В. Психические нарушения, связанные с пандемией COVID-19. Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова.)

На уровне психологической практики возникла необходимость в инструментах и методах борьбы с тревогой, фобиями, личными и семейными кризисами, обусловленными карантином, изоляцией, потерей работы, необходимостью адаптации к онлайн-реальности.

Период пандемии заставил переформатировать процесс оказания психологической помощи — психотерапия масштабно адаптировалась под онлайн-формат.

Ситуация сейчас

На этом «беспощадные» стимулы для распространения психологической практики не закончились. 24 февраля общество было поставлено перед фактом начала войны. Активные военные действия без соблюдения правил и обычаев войны, с использованием оружия массового поражения (военные эксперты подтверждают, что в военных действиях против Украины применяются все виды оружия, кроме ядерного, а применением последнего регулярно запугивают и спекулируют в инфопространстве), привели к тому, что огромное количество мирных людей было вовлечены в переживание ужаса.

Стало понятным, что вместе с фронтом военным необходимо разворачивать фронт психологической помощи и самопомощи.

Спустя месяц после начала войны уже функционировали группы специалистов по предоставлению скорой психологической помощи.

В свою очередь, первая леди Украины Елена Зеленская в интервью и брифингах неоднократно озвучивала тезис о важности психологической реабилитации населения, так как без этого невозможно оправиться от полученной и получаемой коллективной травмы. «После того, что украинцы пережили в оккупации, на фронте, в бомбоубежищах, под обстрелами, на чужбине, они нуждаются в реабилитации, равно как и раненые физически. Перед всей страной встала еще одна непростая задача — битва за психическое здоровье наших людей» — отметила Елена в одном из интервью.

К созданию общенациональной инициативы по укреплению психического здоровья и психосоциальной поддержки присоединились как офис первой леди, представители правительства, так и международные партнеры.

Вместе с экспертами Всемирной организации здравоохранения и на основе их опыта создана программа психологической помощи. Сформированы соответствующие службы для поддержки пострадавших.

Куда дальше

Безусловно, помимо экстренных запросов, связанных с масштабными социально-политическими событиями, никто не отменял и «классические» запросы — личностные кризисы, самоопределение, партнерские и детско-родительские отношения.

Поэтому перед психологами остро стоят вопросы: куда двигаться дальше и как соответствовать быстро меняющимся запросам общества.

Итак, где будет наибольшая концентрация психологов в ближайшие годы?

- Онлайн-порталы оказания психологической помощи.
- Волонтерские, общественные и международные организации (Юнисеф, Красный Крест).
- Онлайн-школы и центры развития.
- Центры реабилитации.
- Частная практика, живые и онлайн-тренинги и консультации.
- Рекрутинговые и HR-агентства.

В Украине 36% IT-компаний добавили в соцпакет психологические тренинги, вебинары и консультации. В будущем, на наш взгляд, этот процент будет еще выше, а практика психологической помощи сотрудникам коснется компаний разных сфер.

Мы собрали основные направления работы психолога в последующие годы, и проанализировали, какие компетенции понадобится развивать.

Работа с травмой

Обществу предстоит сформировать целую касту специалистов, которые будут «разгребать» последствия войны и прочих катаклизмов. Работа с травмой требует высокого профессионализма, а также устойчивых нравственных и духовных сил терапевтов. Также будут востребованы специалисты, работающие с психосоматическими проблемами.

Работа с определением будущего

Для множества людей война ознаменовала начало жизни с нуля: потерянные дома, бизнесы, работы, привычные уклады и ориентиры. По оценке Анны Вахитовой, профессора Киевской школы экономики, уровень безработицы в Украине во время войны вырос примерно с 10% до 27-30%, а уровень занятости упал – с 56% до 40%.

Многие уже обращаются за новым профессиональным самоопределением, переориентацией. Бесспорно, будут востребованы коучи, терапевты, работающие с карьерной навигацией и разрешением экзистенциальных кризисов.



Актуальны будут психодиагностика и тестирование на выявление талантов и расположенности к профессиям.

Работа с беженцами и адаптацией

Кризис украинских беженцев — самый большой кризис беженцев и крупнейший миграционный кризис в мире в XXI веке.

Более 14,9 миллионов украинских беженцев были вынуждены бежать из Украины (на 1 ноября 2022 года), ещё около 8 миллионов стали внутренне перемещёнными лицами. Беженство подразумевает целый спектр психологических кризисов и нужд, многие Центры для беженцев приглашали к волонтерству и на работу украинских психологов, поскольку на разных этапах адаптации возникают проблемы с психическим состоянием переселенцев.

Работа с утратой

Ближайшие 3 года психологи должны быть готовы к работе с острыми фазами травмы потери. Важно взять фокус на исследование и прививание жизнестойкости. Без глубинной мудрости, осознанности и, пожалуй, духовности народу, переживающему такую коллективную травму, будет сложно остаться психологически здоровым.

Немаловажно повторить, что мы стремительно продолжаем переходить в онлайн, поэтому для современного психолога крайне необходимо развивать технические навыки. Также онлайн-среда диктует свои правила оформления услуг и тренингов. А это значит, что тем специалистам, которые планируют обучать, нужно будет создавать программы, соответствующие последним тенденциям в образовании (формат коротких видео, геймификация, нестандартные способы вовлечения в процесс участников тренинга и прочее). Также хотя бы минимальное владение основами диджитал-маркетинга станет вскоре необходимостью, а не просто полезными знаниями.

КАРЬЕРА ПСИХОЛОГА

Несмотря на то, что психологическое сообщество демонстрирует небывалую щедрость и открытость в отношении предоставления бесплатной помощи пострадавшим, возможности монетизировать услуги весьма разнообразны.

Арт-терапия, как и другие направления, перешла в онлайн-сферу, и там же сейчас самые крупные возможности по монетизации своих знаний и навыков для терапевтов.

Думаем, нашему читателю будут полезны базовые шаги, на которых строится система продаж психологических услуг.

Первый шаг — отстраивание и осознание личной экспертности в определенной психологической сфере.

Из осознания, выстраивания собственной экспертности рождается позиционирование себя как эксперта в определенной нише. Насколько крепким будет личный бренд, зависит от объективных и субъективных факторов: образование, личная терапия специалиста, практика и опыт, результаты клиентов, харизма, уверенность в своих силах, мотивация помогать людям. Все вышеперечисленное стоит исследовать на самых начальных этапах.

На втором этапе важно задуматься про личный бренд. Тут на сцену выходит «конгруэнтность» — понятие, означающее соответствие тому, что «проповедуешь». К слову, о продающем контенте, самые высокие продажи у историй преодоления и у историй успеха.

Что же потом? Это этап формирования и создания линейки продуктов и их «упаковка». Что может быть «продуктом» психолога, кроме индивидуальной консультации? Много всего — курс, тренинг, терапевтическая группа, книга, гайд, метафорические карты, длительная терапия и т.д. Как правило, у специалиста, развившего личный бренд и экспертность, в арсенале перечень из минимум 3-4 продуктов.

При разработке продукта необходимо понимать, для кого он создается. Если речь идет о прибыльном бизнесе, важно учитывать спрос. Если же главное — заниматься тем, что интересно, даже если услуги решают проблемы небольшого количества людей, можно прописать портрет желаемой аудитории и дальше опираться на него.

После того, как есть понимание что продавать, кому, по какой стоимости



и как это что-то может изменить к лучшему жизни людей, можно активно приступать к продвижению услуг в соцсетях. Но для успешного продвижения нужно опираться на основные тенденции в потреблении информации. Люди все меньше читают лонгриды, предпочитают визуальный контент с короткой и фактической подачей информации. Для психологов это способ яркой и доступной подачи материала, «изюминки», которая заманивает.