

Дмитрий Левенко на своих вебинарах и учебно-тренировочных сборах в Казахстане приводит в качестве примера выдающегося австрийского спортсмена, чемпиона мира Вернера Шлагера. Известен факт, что готовясь к матчу со Шлагером, китайские спортсмены и тренеры внимательно просматривали его видео и досконально изучали то, как он подает подачу. Но никто не учел, что Шлагер может внезапно применить новый вариант своей подачи. Это произошло непосредственно во время матча.

Таким образом, на основе системного подхода становится возможным целостно представить психологически различные направления развития способностей в спорте, что важно, как для практики тренировочного процесса, так и общего целостного понимания закономерностей развития человека в спорте.

Литература

1. Войтус Л.В. Технология интенсифицированной подготовки студенток в настольном теннисе. Благовещенск, 2014.
2. Ким А.М. Психология спорта. Алматы, 2007.
3. Ким А.М., Хон Н.Н., Ахметова Д.Б., Джаркешев К.И. Эмоциональный интеллект в работе тренера и преподавателя физвоспитания. Алматы, 2015.
4. Леонтьев А.Р. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий по настольному теннису. – Хабаровск, 2014.
5. Sogut M.A. Comparison of Serve Speed and Motor Coordination between Elite and Club Level Tennis Players // Journal of Human Kinetics. 2017. Vol. 55. С.171-176.

В.А. Крук, студент

*Н. И. Циркунова, старший преподаватель
ВГУ имени П.М. Машерова, Витебск
Республика Беларусь*

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК ФОРМА ПОМОЩИ ЛИЦАМ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

По статистическим данным ВОЗ за последнее десятилетие Республика Беларусь не единожды входила в тройку стран-лидеров по употреблению алкоголя населением. В 2013 году она заняла третье место, в 2014 первое, а в 2016 году второе по употреблению чистого спирта на душу населения [1].

Среди основных причин алкоголизма можно отметить финансовый кризис в Республике Беларусь, который начался с 2011 года и повлек за собой социально-экономическую нестабильность, увеличение количества разводов, безработицу [2].

На сегодняшний день, по последним данным ВОЗ наша страна занимает 27-е место в рейтинге стран мира по потреблению алкоголя. Положительной динамике данной проблемы способствуют меры, принимаемые государством по профилактике и преодолению пьянства и алкоголизма.

Эффективность, проводимых Республикой Беларусь мероприятий по предотвращению алкогольной зависимости, можно проследить в данных Национального статистического комитета за 2020 год (на примере Витебской области).

Так в Витебской области заболеваемость хроническим алкоголизмом составила в 2020 году 178,06 на 100 тысяч населения (2086 человек) и снизилась к уровню 2019 года на 6,9 % (2240 человек, или 191,20 на 100 тыс. населения). Признано нуждающимися в направлении в ЛТП 2511 человек, что ниже уровня 2019 года на 33,7 % (3786 больных). Направлены в ЛТП по области 770 человек, что ниже уровня 2019 года на 23 % (1000 человек).

Одной из мер, проводимых государством по профилактике алкогольной зависимости, является принятие Постановления Совета Министров Республики Беларусь от 19.01.2021 № 28 утвержденного Государственной программой «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021-2025 гг. В нее включено шесть подпрограмм, одной из которых является «Предупреждение и преодоление пьянства и алкоголизма, охрана психического здоровья». Новым в данной подпрограмме является развитие системы медико-социальной реабилитации лиц, которые длительное время употребляли психоактивные вещества, а также реализация комплекса мероприятий по сохранению и укреплению психического здоровья населения.

В настоящее время реабилитация алкоголизма должна быть многообразной по своей направленности, включать в себя длительную программу психотерапевтической коррекции, направленной на изменение привычных установок личности. Одним из основных методов данной работы является арт-терапия [3].

Согласно определению Британской ассоциации арт-терапевтов (БААТ) арт-терапия - это "направление психотерапии, которая использует средства искусства в качестве основного способа выражения и общения" [3]. Вместо вербализации сложных эмоций или чувств, арт-терапия позволяет выздоравливающим выразить свои чувства с помощью искусства. Это важно для тех, кто с трудом находит слова, чтобы описать переживания, которые могут быть травмирующими.

Арт-терапия - это общий термин, который включает в себя множество различных направлений, таких как изотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, песочная терапия и другие. Согласно БААТ, к ним относятся "психообразовательные, ориентированные на сострадание, когнитивно-аналитические методы лечения и социально- ориентированная практика" [4].

Говоря об арт-терапии, мы имеем в виду очень широкий набор техник, основанных на создании произведений искусства как средства преодоления проблем.

На сегодняшний день методы арт-терапии активно внедряются в работу с зависимыми людьми. Они являются эффективными и востребованными в процессе реабилитации. Проводя арт-терапевтические мероприятия в комплексе с другими видами помощи можно повысить общую эффективность реабилитационных мер.

Нами было проведено исследование в ЛТП №4 ГУ ДИН МВД Витебской области с двумя группами испытуемых. Первая (экспериментальная) группа состояла из десяти человек, находящихся на лечении в ЛТП и принимающие участие в пилотном проекте, который предусматривает групповую работу с психологом и психотерапевтом с активным использованием методов арт-терапии. Вторая (контрольная) группа, включающая 10 человек, проходила реабилитацию без использования методов арт-терапии.

Мы провели исследование по изучению уровня алекситимии и степени выраженности депрессии у респондентов.

Для исследования нами использовались следующие методики: «Торонтская шкала алекситимии» (TAS-20) и «Шкала депрессии Бека».

Алекситимия – это психологическая характеристика, которая характеризуется трудностями в понимании своих чувств, различии чувств и телесных ощущений, которые появляются во время эмоционального возбуждения, сложностями в передаче своих чувств реципиенту. Человек ориентирован на внешние стимулы, при этом не обращает внимания на свое внутренне состояние.

Анализ результатов по методике «Торонтская шкала алекситимии» показал следующее:

- у четырех человек (40%) выявлен низкий уровень алекситимии, что указывает на то, что человек понимает свои чувства, спокойно говорит о них, может описать пережитое эмоциональное состояние;
- у шести респондентов (60%) был выявлен средний уровень алекситимии.

На рисунке 1 представлены результаты исследования уровня алекситимии у респондентов экспериментальной группы.

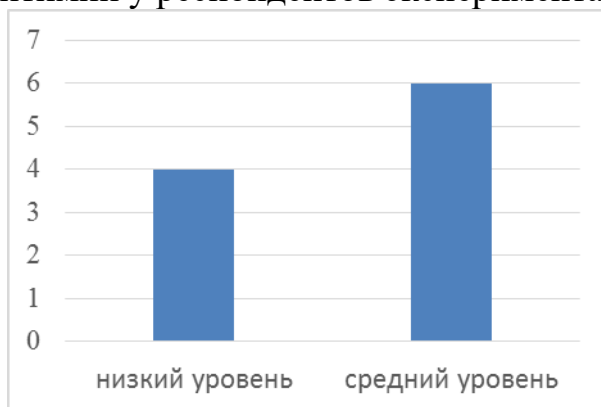


Рисунок 1 – результаты исследования экспериментальной группы по методике «Торонтская шкала алекситимии»

Среди испытуемых второй группы были получены следующие результаты. Низкий уровень алекситимии был выявлен у одного человека (10%). У пяти респондентов (50%) – средний уровень. Высокий уровень выявлен у четырех испытуемых (40%), что указывает на проблемы с оценкой чужих и собственных чувств, не умение сопоставлять эмоциональное состояние и его вербальное описание, скудность фантазий и снов.

На рисунке 2 представлены результаты исследования уровня алекситимии у контрольной группы.

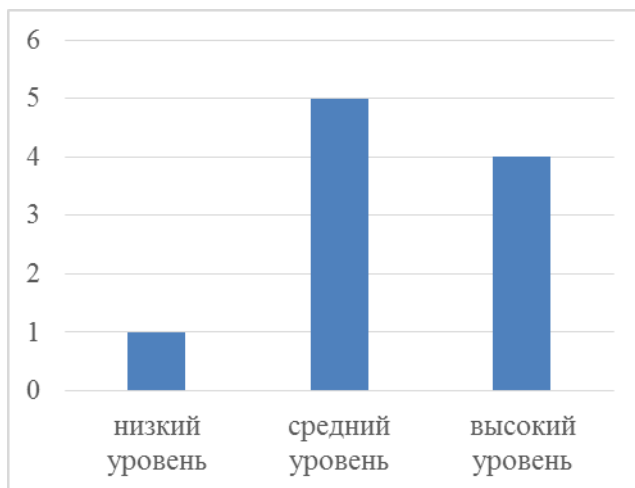


Рисунок 2 – результаты исследования контрольной группы по методике «Торонтская шкала алекситимии»

Результаты исследования уровня депрессии по методике «Шкала депрессии Бека» оказались следующие. Среди испытуемых первой группы у одного человека (10%) было выявлено умеренное депрессивное состояние, что указывает на присутствие апатии и вялости. У двух респондентов (20%) было выявлено легкое депрессивное состояние, которое характеризуется изменчивостью настроения, рассеянным вниманием и редко проявляющейся апатией. У семи человек (70%) результаты исследования по данной методике показали норму, что означает отсутствие признаков депрессии.

На рисунке 3 представлены результаты исследования уровня депрессии у респондентов экспериментальной группы.

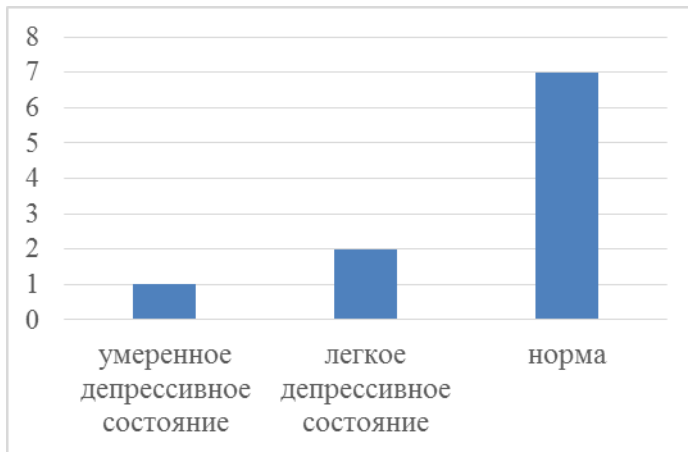


Рисунок 3 – результаты исследования экспериментальной группы по методике «Шкала депрессии Бека»

У испытуемых второй группы результаты были следующими:

- умеренное депрессивное состояние было выявлено у шести человек (60%);
- легкое депрессивное состояние – у трех респондентов (30%);
- у одного испытуемого (10%) результаты показали отсутствие депрессии.

На рисунке 4 представлены результаты исследования уровня депрессии у контрольной группы.

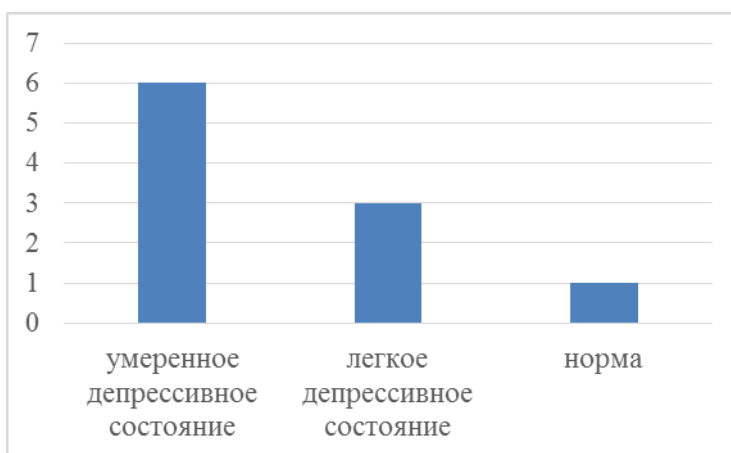


Рисунок 4 – результаты исследования контрольной группы по методике «Шкала депрессии Бека»

Таким образом, наше исследование показало, что у респондентов экспериментальной группы, которые принимали участие в тренинговых занятиях и групповой психотерапии, используя методы арт-терапии, уровень алекситимии и выраженность признаков депрессии оказался значительно ниже, чем у испытуемых контрольной группы.

На основании результатов проведенного исследования можно сделать вывод о том, что арт-терапевтические занятия способствуют более ясному и

тонкому выражению своих переживаний. Они наиболее важны для тех, кто в силу своих физических или психических особенностей состояния имеют ограничения в социальных контактах. Новые навыки, раскрытие творческого потенциала позволяют им самостоятельно участвовать в жизни общества.

Однако мы считаем, что, несмотря на обширный спектр работы, затрагиваемый арт-терапией, она должна быть лишь одним из компонентов более широкой программы реабилитации людей с алкогольной зависимостью.

Литература:

1 Social Progress Imperative [Электронный ресурс]/ Social Progress Imperative. – Вашингтон, 2021 – Режим доступа: <https://gtmarket.ru/ratings/global-alcohol-consumption>. – . Дата доступа: 07.12.2021.

2 Крук В.А., Циркунова, Н.И. Эмоциональное состояние лиц с алкогольной зависимостью / В.А. Крук, Н.И. Циркунова // Государство и право: проблемы и перспективы совершенствования: сборник научных трудов 4-й Международной научной конференции (19 ноября 2021 года)/ редкол.: А.А. Горохов (отв. ред.), в 2-х томах, Том 1, - Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2021. - 553 с. (с.109 – 112)

3 Психиатрическая энциклопедия [Электронный ресурс]/ Психиатрическая энциклопедия. – Москва, 2016 – Режим доступа: <https://vocabulary.ru/termin/reabilitacija.html>. – . Дата доступа: 07.12.2021.

4 The british association of art therapist [Электронный ресурс]/ The british association of art therapist – Лондон, 2018 – Режим доступа: <https://www.baat.org/About-Art-Therapy>. – . Дата доступа: 07.12.2021.

*М.Г. Князева, педагог-психолог
ГБОУ СОШ № 539 Кировского района
Санкт-Петербург*

«Истинная компьютерная грамотность означает не только умение использовать компьютер и компьютерные идеи, но и знание, когда это следует делать»

Сеймур Пейперт

(математик, программист, психолог и педагог)

ИНТЕГРАЦИЯ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Мы живём в эпоху стремительного внедрения новых информационных технологий во все сферы человеческой деятельности становясь неотъемлемой частью и в сфере образования на всех его уровнях.

Президент России В.В. Путин выступая с ежегодным Посланием Федеральному Собранию подчеркивает необходимость дальнейшего широкого внедрения в учебный процесс современных технологий и цифровых образовательных инструментов.