

УДК 159.98:159.942

Холод Д.І.<sup>1</sup>, Арсентьева Г.О.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> студ. гр. ФЕУ-111 НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> канд. філос. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

## **АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ**

Арт-терапія – це метод корекції та лікування нервових і психічних захворювань засобами мистецтва та самовираження людини в мистецтві. Для цього з клієнтом (або пацієнтом) обговорюють витвори мистецтва (катарсичний вплив) або використовують переживання творця – мистецтво створює можливості для самовираження, відреагування, відволікання (катарсис митця). До арт-терапії відносять бібліотерапію, музикотерапію, кінотерапію тощо.

Основне завдання арт-терапії полягає в тому, щоб посередництвом символів, образів, метафор, через які інформація кодується на несвідомому рівні психіки, «витягнути» певну проблему, що захована за ними, спроектувати її на свідомий рівень та пропрацювати пов'язані з нею емоції та переживання і звільнитися від застарілих чи витіснених емоцій. За словами відомого психотерапевта В. Макарова, арт-терапія повністю відповідає всезростаючій потребі сучасної людини в м'якому, екологічному підході до її проблем, неуспішності або неповної самореалізації. Згідно В. Беккеру-Глошу, призначення арт-терапії не в тому, щоб виявляти психічні вади або порушення. Навпаки, вона звернена до сильних сторін особистості, а також має дивовижну властивість внутрішньої підтримки та відновлення цілісності людини.

Триадичність арт-терапії є головною відмінністю її від інших психотерапевтичних напрямів. Лише арт-терапія дозволяє замінити звичну діаду «терапевт – пацієнт» («консультант – клієнт») на тріаду «терапевт – творчий продукт – пацієнт». Модель арт-терапевтичної взаємодії така, що арт-терапевт і клієнт взаємодіють один з одним як вербально, так і через продукти творчості за допомогою візуальної невербальної комунікації.

Ресурсність – ще одна ознака арт-терапії як напрямку терапії. Спосіб терапевтичної взаємодії в арт-терапії ресурсний, тому що лежить поза сферою повсякденного життя клієнта та розширює його особистісний досвід. В арт-терапії способи взаємодії не мають аналогів у повсякденному житті клієнта й тому неминуче змушують його саме до дослідницької активності. Таким чином людина контактує з тими своїми рисами та властивостями, яких не помічає в щоденних клопотах. Це дає можливість розвитку креативності особистості, нових творчих підходів до всього, з чим вона зустрічається, до вирішення проблем та подолання перешкод.

Арт-терапія мистецтвом за своєю природою радикальна. Вона пов'язана з розкриттям внутрішніх сил людини і дозволяє наступне:

- розвивати в собі спонтанність і вдосконалювати увагу, пам'ять, мислення (когнітивні навички);
- вивчити свій життєвий досвід з незвичайного ракурсу;
- навчитися спілкуватися на екзотичному рівні (використовуючи образотворчі, рухові, звукові засоби);
- самовиражатися, доставляючи задоволення собі та іншим;
- розвивати цінні соціальні навички (в груповій роботі);
- освоїти нові ролі та виявляти латентні якості особистості, а так само спостерігати, як зміни власної поведінки впливають на оточуючих;
- підвищувати самооцінку, що веде до зміцнення особистої ідентичності;
- розвивати навички прийняття рішень;
- розслабитися, виплеснути негативні думки і почуття;
- реалізувати свою здатність до творчості різними засобами, включаючи образотворче мистецтво.

Існують різні форми арт-терапії. Проте найбільш розповсюдженими є індивідуальна й групова, кожна з яких має різновиди. Інколи, вибір проведення арт-терапевтичних занять залежить від бажання учасників, оскільки за відсутності протипоказань вони можуть займатися як індивідуально з арт-терапевтом, так і в групі. Особливо цінною арт-терапія є для тих учасників, які мають труднощі у вербалізації своїх переживань, йдеться про малоконтактність, мовні порушення, «невимовність» у людей з посттравматичними стресовими розладами. Як правило, вони виражають свої емоції і переживання в малюнках, художніх виробках. Для активізації психічних процесів, тренування сенсомоторних умінь і навичок, налаштування на роботу корисною може бути нескладна маніпуляція або гра з різними матеріалами.