

УДК 159.98:75.01

Пархоменко В.В.¹, Арсентьєва Г.О.²

¹ студ. гр. КНТ-142м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. філос. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ТЕХНІКИ ІЗОТЕРАПІЇ ЯК ЗАСІБ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

Сьогодні в арт-терапії існує безліч напрямків, оскільки кожен вид образотворчого мистецтва можна використовувати в психологічній корекції. Ізотерапія є одним з найбільш популярних і ефективних методів арт-терапії, а також засіб для адаптації в соціумі, вираження свого внутрішнього світовідчуття і підвищення самооцінки.

Ізотерапія являє собою терапію образотворчою творчістю, в першу чергу малюванням, що дозволяє клієнту відчувати та зрозуміти самого себе, виразити вільно свої думки, почуття, мрії, надії, а також звільнитися від негативних переживань. Малюнок є ефективним інструментом, адже завдяки йому, особа може вільно висловити свої думки, почуття та переживання через мову образів, символів та кольорів, а також вивільнитися від негативних переживань та «змалювати» своє ставлення

до навколишньої дійсності. Ізотерапія активізує важливі психічні функції (мову, сприймання, рухову координацію, мислення) та забезпечує зв'язок між ними. Психокорекційні можливості ізотерапії полягають у вивченні та дослідженні особливостей подій, ситуацій, спектру емоцій та почуттів, розвитку взаємостосунків, збільшенню рівня самоприйняття.

Найбільш використовуваними техніками ізотерапії є «Дудлінг», «Зентангл», «Монотипія», «Містечко» та «Ебру». Кожна з перелічених технік спрямована на різні психологічні аспекти, і для кожної особистості необхідно підбирати найбільш відповідний. Їхня цінність полягає у можливості отримати розслаблення та задоволення від процесу малювання і швидкий психокорекційний ефект. Техніка «Дудлінг» являє собою малювання за допомогою простих елементів (кружечків, гачків, ромбів, крапочок, паличок та ін.), з яких можна утворювати складні композиції. Головним завданням у даній техніці є отримання задоволення від процесу малювання. Ця техніка несвідомого малювання дає змогу простим елементам, поєднуючись у непрості конструкції, вражати уяву. Схожою до техніки «Дудлінг» є техніка «Зентангл», проте якщо «Дудлінг» можна поєднувати з іншими справами, то «Зентангл» вимагає більшої концентрації і є усвідомленим. Техніка «Зентангл» пов'язана зі створенням візерунків, що не мають смислового навантаження, проте поєднуються у цілісне зображення. Обидві вищезгадані техніки покращують пам'ять, стимулюють творчі здібності, підіймають настрій, знижують стресове напруження і навіть зменшують прояви гніву. Однією із технік, яка ставить за мету вираження емоційних переживань та активізацію позитивних емоцій є «Монотипія». Техніка «Монотипія» передбачає, що клієнту пропонують протерти скло серветкою і хаотично нанести на нього кольорові краплі. Вибір кольорів клієнт здійснює відповідно до своїх переживань та емоційного стану. Результатом є те, що клієнт отримує кольоровий відбиток у якому намагається знайти в абстрактному зображенні якісь образи. Для аналізу абстрактного відбитка використовують трактування кольорів і порівнюють їх з емоційним станом та домінуючими переживаннями клієнта.

Формуванням навичок взаємодії в групі допомагає техніка «Містечко». Техніка є варіантом соціометрії та дає змогу побачити мікрогрупи, симпатії-антипатії, лідерів, «зірок». Розміри та характеристика будинку вказують на психологічні особливості автора малюнку, розташування будинку, на соціальний статус особи в групі. Яскравість зображеного містечка, наповненість його різноманітними елементами життєдіяльності міста, вказують на позитивний соціально-психологічний клімат групи. Техніка, що сприяє поліпшенню емоційного стану дітей є «Ебру». Техніка «Ебру» полягає у малюванні на воді

спеціальними фарбами, які залишаються на поверхні води та утворюють унікальні абстрактні малюнки, після чого – їх фіксація, перенесення на різні поверхні (папір, тканина, дерево, пластик, скло, кераміка). Дана арт-терапевтична техніка має потужний релаксаційно-заспокійливий ефект, а також слугує діагностичним матеріалом для розуміння емоційного стану дітей. Техніка допомагає зняти психологічні блоки, скутість, розвинути допитливість, спостережливість, фантазію.

Однією з переваг ізотерапії є те, що дана терапія є універсальною у різному плані. З точки зору вікової психології, вона підходить людям різного віку, є повністю безпечною у використанні, може бути опрацьована як від негативних переживань, так і сприянню позитивних емоцій. Також цікавим є не тільки процес створення роботи, але і результат – закінчений твір мистецтва. На думку фахівців, малювання бере участь в покращенні взаємодії півкуль головного мозку, оскільки в процесі малювання координується образне мислення, пов'язане в основному з роботою правої півкулі мозку, і абстрактно логічне, за яке відповідає ліва півкуля.

Отже, застосування ізотерапії допомагає гармонійному розвитку особистості, реалізації творчого потенціалу та розкриттю можливостей особистості для вирішення внутрішніх та зовнішніх проблем, які виникають на життєвому шляху людини.