

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ПІДХОДІВ У РОБОТІ ЗІ СТРЕСОВИМИ СТАНАМИ

У статті проаналізовано різні підходи до використання арт-терапії у роботі психолога зі стресовими станами людини. Унікальність вказаних методів в межах арт-терапії полягає у формуванні робіт з психологічною травмою. Представлені переваги кожного з методів арт-терапії.

Ключові слова: арт-терапія, індивідуальна арт-терапія, переваги застосування арт-терапії.

The article analyzes various approaches to the use of art therapy in the psychologist's work with stressful human conditions. The uniqueness of these methods within art therapy lies in the formation of works with psychological trauma. The advantages of each of the art therapy methods are presented.

Key words: art therapy, individual art therapy, benefits of using art therapy.

Вперше термін арт-терапія був використаний британським арт-терапевтом, педагогом та художником Андріаном Хіллом у 1938 році, а саме, під час опису його роботи з хворими на туберкульоз. Поступово цей термін отримав широке поширення. Прийоми арт-терапії спиралися на ідею Зигмунда Фрейда про те, що внутрішнє «Я» людини проявляється у візуальній формі щоразу, коли вона спонтанно творить, а також, на думку К.Юнга – про персональні та універсальні символи.

У рамках цього підходу розвиваються два напрями. Прибічники одного напрямку (Е.Крамер) – розглядають мистецтво як самодостатній терапевтичний засіб. Прибічники іншого напрямку (М.Наумбург) вважають, що з часом методи арт-терапії будуть як незалежним терапевтичним прийомом, так і допоміжним засобом для традиційних підходів. При цьому обидва напрями розглядають образотворче мистецтво як засіб, що допомагає в інтеграції та розкритті особистості.

Мета статті – здійснити аналіз методів арт-терапевтичного впливу у роботі з клієнтами для подолання стресових станів.

Виклад основного матеріалу. Арт-терапія – це вид психотерапії та психологічної корекції, що заснований на мистецтві та творчості. На сьогоднішній день, арт-терапія, як терапевтичний метод, вважається одним з найефективніших методів. При своїй ефективності, арт-терапія все ж являє собою м'який інструмент, якому надають перевагу у використанні в своїй практиці психологи, психотерапевти та інші фахівці соціальних професій. Саме через мистецтво, арт-терапія дозволяє особистості отримати відповідь від своєї підсвідомості, доторкнутися до свого внутрішнього потенціалу та обережно трансформувати свої переживання. Завдяки своїй обережності арт-терапія дозволяє займатися з людьми будь якого віку та статі та допомагає нормалізувати стресові стани та прокласти

шлях до мрії. Біда О. зазначає, що за допомогою простих засобів Арт-терапії у особистості модернізується її внутрішній потенціал, саме з цього приводу її все ширше застосовують у різних сферах життя [1].

Дану методику застосовують спеціалісти майже з усіх напрямів психотерапії, педагогіки, соціальні робітники й навіть у бізнесі. До того ж, важливим є той факт, що кожна людина, без допомоги фахівця, самотійно може займатися арт-терапією. Це допомагає змінити фокус уваги, зняти напругу та розслабитися.

Арт-терапія застосовується в індивідуальній й груповій психотерапії та під час проведення різних тренінгів. Вона може служити доповненням до інших методів і напрямів психотерапії, освіти і виховання. Для занять арт-терапією не потрібно спеціальної підготовки.

Калька Н. та Ковальчук З. у своєму Практикумі з арт-терапії зазначають, що арт-терапія успішно допомагає людині досягнути само зцілення за рахунок освідомлення своїх почуттів, життєвого сценарію та знайшовши свій внутрішній ресурс [3].

Найбільш розповсюджені види арт-терапії це: ізотерапія, пісочна терапія (гречана, манна крупа); метафора (метафоричні картки, метафоричні ігри, казкотерапія).

Ізотерапія (малювання, використовується гуаш, акварельні фарби, акрил, масляні фарби, художня пастель, олівці, фломастери, крейда) –цей вид можна назвати фундаментом арт-терапії, адже він є найпоширенішим методом та має на меті творчий акт, який дозволяє людині вільно висловити свої почуття чи відношення до різних стресових ситуацій.

Існує багато діагностичних методик, найпопулярніші серед психологів, так звані, малювальні тести: «Не існуюча тварина», «Будинок, дерево, людина», «Малюнок родини» та інші. Наразі, будь-який малюнок для фахівця є діагностичним. Звертається увага на те, що намальовано, а також – у якому місті листа розташоване, власне, зображення, колір, інтенсивність натиску тощо.

Мандалотерапія – є дуже розповсюдженим на сьогодні методом. Він полягає в тому, що малюється малюнок у колі. Психологічний ефект від зображення мандал відкрив К.Г.Юнг, який стверджував, що мандала – це своєрідна зброя, яка допомагає позбутися відчуття страху, депресії та навіть болю. Дуже зручно мати мандало-розмальовку, яку можна використовувати як заняття для зняття стресу та заспокоєння.

Перевагою і головною метою ізотерапії– є перенесення внутрішніх уявлень та образів на паперовий лист. Бувають випадку, що людина не знає, як описати свій стан, не розуміє, що з ним відбувається та не може підібрати слова для вираження своїх почуттів. У цьому випадку можна запропонувати їй намалювати свій біль, те що турбує, те, що вона відчуває. Взаємодіючи з людиною через малюнок – терапія стає більш дбайливою, безпечною і, водночас, ефективною.

Пісочна терапія–(найголовнішим обладнанням є – пісочниця стандартного розміру 50*70*8см з блакитного кольору, пісок, фігурки, які

зображують: людей, тварин, птахів, транспорт, рослини тощо. Всі ми були маленькими дітьми, пісочниця для нас асоціюється з радістю та з безтурботним життям. Пісочна терапія – це засіб спілкування з миром, зі своїм внутрішнім «Я», засіб вирішення своїх внутрішніх психологічних конфліктів та набуття своєї цілісності. Пісочниця являє собою зменшену модель навколишнього світу, де людина може вільно творити та не турбуватися, що може щось зламати або зіпсувати. При цьому, важливим є той факт, що пісочниця має певні межі, за які неможливо вийти. Це яскраво виражає те, від чого людина огорожується, чого уникає й що їй заважає. Автор даного методу, пісочної терапії, швейцарський юнгіанський аналітик Дора Кальфф (1954р.), який вважає головним принципом «створення вільного та захищеного простору», в якому особистість може досліджувати та висловлювати свій внутрішній світ, перетворюючи свої тривожні, часто незрозумілі переживання у відчутних образах.

Метафора. Розглянемо казкотерапію. Казкотерапія – це психологічний вплив на людину завдяки, власне, казкам. Можна використовувати в роботі з дітьми та дорослими. До казок, у своїй практиці звертались такі психологи як: Е.Фромм, Е.Берн, Е.Гарднер, А.Менегетті та інші. Образи казок одночасно звертаються до рівня свідомості й підсвідомості, що дає особливі можливості при комунікації. Це особливо важливо для корекційної роботи, коли в складній емоційній обстановці необхідно створювати ефективну ситуацію спілкування. Казкотерапія допомагає усунути страхи та внутрішні комплекси. Е. Берн вважав її розкриттям внутрішнього і зовнішнього світу, осмисленням пережитого та моделюванням майбутнього. Казкотерапія може використовуватися різними способами, найпоширеніші з них – це обговорювання казки чи самостійне її створення (таким чином, це допомагає виразити власну проблему через метафору казки) або інсценування. Потрібно сформулювати в процесі занять широкий набір способів вирішення складних ситуацій і розуміння механізмів їх втілення в життя.

Існує ще багато видів арт-терапії, таких як: музикотерапія, бібліотерапія, маскотерапія, робота з глиною, фототерапія, терапія воском та інші.

Привабливість до використання спеціалістами арт-терапії полягає в тому, що вона використовує невербальні способи самовираження та спілкування. Адже дуже часто буває, що людині важко виразити свої почуття та свій стан саме за допомогою слів. В таких випадках ми пропонуємо людині висловити свої почуття та емоції за допомогою малювання, створення подій у пісочниці або вдаватися до інших видів арт-терапії. В процесі цієї роботи, людина, переживаючи образи, знаходить причини своїх турбот і шлях до своєї цілісності.

За висновками Головатюк І.Г., в статті Арт-терапія у зарубіжній науковій традиції, Арт-терапія на сьогодні також викликає інтерес з боку

зарубіжних дослідників. В Європі та США створюються професійні організації арт-терапевтів [2].

Висновки. Арт-терапія може застосовуватися як в індивідуальній й груповій психотерапії, так і під час різних тренінгів. Окрім цього, вона може виступати в якості доповнення до інших методів і напрямів психотерапії, освіти і виховання, що використовуються в практиці кожного з спеціалістів. Проаналізувавши деякі види арт-терапії, ми дійшли до висновку що завдяки цієї методики можна досягти високих результатів у короткостроковій терапії та вона допомагає в створенні позитивної ситуації розвитку для людини, яка потребує подолання стресових станів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Біда О. Різні підходи до визначення арт-терапії. *Педагогічний часопис Волині*. №4(11). 2018. С. 14-15
2. Головатюк І.Г. Арт-терапія у зарубіжній науковій традиції. *Науковий вісник Ужгородського Університету. Серія: «Педагогіка. Соціально робота»*. 2017. Вип. 2(41). С. 63 – 66.
3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: Навчально-методичний посібник. Львів 2020. 232 с.

Науковий керівник кандидат психологічних наук, доцент Тавровецька Н. І.