

УДК 159.9

Ірина Періг, к. п. н., доц.

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

Iryna Perig, Ph.D., Assoc. Prof.

ART THERAPY IN THE WORK OF PRACTICAL PSYCHOLOGIST

Арт-терапія – це спеціалізована форма психотерапії, заснована на мистецтві, образотворчій і творчій діяльності; це метод зцілення за допомогою творчості, що застосовується у психотерапії, у психокорекційній роботі психолога, психосоматичних клініках та в соціальній сфері.

Метою застосування арт-терапії в освіті є збереження або відновлення здоров'я учнів та їх адаптація до умов освітньої установи (А. Копітон).

Головна мета використання арт-терапії у діяльності – гармонізація розвитку особистості через розвиток умінь самовираження та самопізнання.

Результати використання методів арт-терапії:

- ✓ Формування відносин взаємного прийняття та емпатії;
- ✓ Можливість вільного самовираження та самопізнання;
- ✓ Підвищення адаптаційних здібностей, зниження втоми та напруженості;
- ✓ Створення позитивного емоційного настрою.

Вперше цей термін був використаний Андріаном Хілом у [1938](#) р. при описі своєї роботи з хворими на [туберкульоз](#) та незабаром отримав широке поширення.

Арт-терапія, в основі якої лежать ідеї З. Фрейда та К. Юнга, – це не стільки лікування, скільки розвиток у людини властивої їй креативності, гармонізація та розвиток особистості, що допомагає при вирішенні проблем. Згідно з Фрейдом, внутрішнє «Я» людини виявляється у візуальній формі кожного разу, коли вона спонтанно щось малює чи ліпить, а образотворче мистецтво, маючи багато спільного з фантазіями та сновидіннями, виконує роль, що компенсує та знімає психічну напругу. К. Юнг наголошував на важливості використання персональних та універсальних символів. Центральною фігурою в арт-терапевтичному процесі є не пацієнт як хвора людина, а особистість, яка прагне до саморозвитку й розширення діапазону своїх можливостей. Він вважав, що пацієнт, спираючись на «трансцендентні» властивості символів і власний творчий потенціал, здатен досягти самозцілення, і що символічні образи несуть у собі способи вирішення внутрішньопсихічних конфліктів.

У науково-педагогічному розумінні арт-терапія розглядається як метод розвитку та зміни особистості, групи чи колективу за допомогою різних видів і форм мистецтва та творчості. Хоча творчі цілі й мають велике значення, перше місце в арт-терапії все ж таки відводиться терапевтичним цілям.

Говорячи про арт-терапію, найчастіше мають на увазі терапію художньою творчістю. Хоча в наш час інтенсивно розвиваються й інші напрямки арт-терапії (зображувальна терапія, музична терапія, танцювальна терапія, бібліотерапія, казкотерапія, драмотерапія, кінотерапія, дендротерапія, лялькотерапія, піскова терапія).

Арт-терапія – це засіб вільного самовираження і самопізнання. Художня творчість допомагає зрозуміти й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил і способ спілкування із собою. Спираючись на символіку і власний творчий потенціал, людина здатна досягти самозцілення. Символічні образи являють собою способи вирішення внутрішньопсихічних конфліктів.

Переваги арт-терапії порівняно з іншими формами психотерапевтичної роботи:

1. Майже кожна людина (незалежно від свого віку, культурного досвіду, соціального стану) може брати участь в арт-терапевтичній роботі. Арт-терапія не вимагає особливих здібностей до образотворчої діяльності або художніх навичок. Кожен, будучи дитиною, малював, ліпив і грав. Тому арт-терапія практично не має обмежень у використанні. Немає підстав і протипоказів до участі певних людей в арт-терапевтичному у процесі.

2. Арт-терапія – засіб невербального спілкування. Це робить її особливо цінною для тих, кому складно словесно описати свої переживання, або, навпаки, хто надміру пов'язаний з мовним спілкуванням (що характерно, наприклад, для представників західної культури і слов'янської ментальності зокрема).

Символічна мова є однією з основ образотворчого мистецтва, допомагає людині точніше висловити свої переживання. По-новому подивитися на ситуацію і життєві проблеми та знайти завдяки цьому шлях до їх розв'язання.

3. Образотворча діяльність є потужним засобом зближення людей, своєрідним «мостом» між фахівцем і клієнтом, що необхідно при труднощах у контакті, у спілкуванні з приводу надто складного і делікатного предмета (наприклад: сексуальні взаємини у сімейній психотерапії).

Образ стає інструментом спілкування, і заняття художньою творчістю, таким чином, активізують і збагачують комунікативні можливості людини, сприяють виробленню широкого спектра нових моделей спілкування, орієнтації на міжособистісну взаємодію.

4. Образотворча діяльність дає змогу обійти «цензуру свідомості», тому виникає унікальна можливість для дослідження своїх несвідомих процесів, вираження й актуалізації прихованих ідей і станів, тих соціальних ролей і форм поведінки, що знаходяться у «витісненому вигляді» або мало виявлені в повсякденному житті.

5. Арт-терапія – засіб вільного самовираження і самопізнання. Вона має інсайт-орієнтований характер; припускає атмосферу довіри, високої терпимості, уваги до внутрішнього світу людини. Долучений до мистецтва дає людині можливість відчувати свободу вирішувати, створювати. Художня творчість допомагає ідентифікувати й оцінювати свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил і способів спілкування із самим собою.

6. Результати образотворчої діяльності є об'єктивними свідченнями настроїв і думок людини, що допомагає використовувати їх для ретроспективної, динамічної оцінки стану, проведення досліджень і порівнянь.

7. Арт-терапевтична робота, надаючи можливість вираження думок, почуттів, емоцій, потреб, станів, як і будь-яка творчість, дає високий позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах, автономність і особисті межі.

Отже, арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення. Вона відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації – розкритті широкого спектра можливостей і утвердження свого індивідуально-неповторного способу буття у світі. Через прийняття і визнання клієнтом витіснених рис і проявів відбувається трансформація їхнього негативного характеру, і він знаходить у них джерела для самозцілення.