

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-80-8-1.39>

## **ЗЦІЛЕННЯ МИСТЕЦТВОМ, АБО АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК НАПРЯМОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

**Радько О. В.**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології та педагогіки  
Харківська державна академія культури  
м. Харків, Україна*

В останні роки, в освітніх і соціальних установах все частіше почали застосовувати такий інноваційний, здоров'я зберігаючий підхід, як психотерапія мистецтвом – арт-терапія.

Згідно із загальноприйнятим міжнародним визначенням, арт-терапія є одним з напрямків креативної терапії мистецтвом, включаючи такі напрями, як музична терапія, танцювально-рухова терапія і драма-терапія. Всі вони використовують творчу активність клієнтів як фактор лікувально-профілактичного впливу, але з переважною опорою на одну з модальностей, за допомогою якої клієнти творчо виражають себе [1, стор. 6].

Креативність – це засіб особистісного зростання, саморозуміння і відновлення. Створення художніх продуктів не тільки допомагає розкрити творчий потенціал особистості, але і поліпшити здоров'я та самопочуття.

Основними підходами, які вплинули на розвиток і становлення арт-терапії, як окремого напрямку психотерапії, є:

- Психодинамічний підхід, який бере свій початок в працях З. Фрейда і К. Юнга, наполягає на тому, що продукт художньої діяльності є вираженням неусвідомлюваних психічних процесів. За словами представників даного напрямку, в арт-терапії кожна людина здатна виражати свої внутрішні конфлікти в візуальних формах, отримуючи таким чином доступ до глибинних почуттів і переживань, витіснених у невідоме.

- Гуманістичний підхід в арт-терапії базується на уявленнях про креативність як внутрішній психічний ресурс особистості, який присутній постійно і розвиток якого дозволяє особистості успішно виступати в соціальній, міжособистісній та інших сферах. Цей напрямок центровано на клієнті, а завдання всіх методик – наближення людини

до його ідеального «Я», до повноцінно функціонуючої, цілісної творчої людини.

• Феноменологічний підхід дотримується уявлень про те, що клієнт в арт-терапевтичному процесі шукає і знаходить спосіб вирішення своїх життєвих труднощів. В даному підході створення художнього твору в стані творчого натхнення трактується як змінений стан свідомості і прогресивний адаптаційний механізм. Переживання цього досвіду веде до здатності клієнта по-новому бачити і відчувати себе у внутрішньому і зовнішньому світах.

Всі розглянуті підходи сходяться в єдиній думці про те, що здатність до творчості є універсальною характеристикою людини, і кожна людина від природи здатна творити.

Аналізуючи потенціал арт-терапії та художньої діяльності, можна сформулювати функції даного напрямку:

1. Діагностична. Виявлення індивідуальної картини світу, вивчення неусвідомлених або прихованих потреб, відображення емоційних переживань, діагностика труднощів клієнта, тощо.

2. Комунікативна. Міжособистісне спілкування і засвоєння загально-людських соціально-культурних цінностей.

3. Регуляторна. Зниження втоми, напруги, рівня стресу, негативних переживань.

4. Когнітивна. Усвідомлення себе, прихованих мотивів своїх дій, активне використання фантазії, реалізація творчих здібностей, отримання емоційного досвіду, розвиток духовно-моральної сфери особистості та інше.

5. Розвиваюча. Особистісний ріст, зростання соціальної компетентності, поліпшення комунікативної компетентності.

На сучасному етапі розвитку, арт-терапія являє собою не один, а кілька методів, як правило, пов'язаних з різними теоріями особистості, різними способами творчої активності клієнтів і моделями психотерапевтичної взаємодії. На наш погляд, маючи в своєму розпорядженні широким арсеналом універсальних і специфічних прийомів лікувально-профілактичного впливу, арт-терапія виявляється високо-ефективною там, де більшість форм психотерапевтичної допомоги виявляються неприйнятними або малоефективними, наприклад, при роботі з дітьми з аутизмом, особами похилого віку.

На думку І. Сусаніна, арт-терапія володіє всіма п'ятьма основними ефектами, яким повинна відповідати будь-яка успішна психотерапія, і які були сформульовані в 1974 р Д. Франком. А саме:

1. Арт-терапія є потужним і ефективним форматом для навчання, вона допомагає побачити перспективи в будь-якій невизначеній

ситуації, пропонує стимулюючі методи для засвоєння і запам'ятовування.

2. Як і інші терапії, арт-терапія вселяє надію на порятунок від душевних страждань. Віра в можливість відчувати себе краще є найпершим кроком у досягненні терапевтичного ефекту.

3. Арт-терапія являє собою досвід успішної діяльності так як створення будь-якого творчого продукту саме по собі несе почуття задоволеності.

4. Арт-терапія надає людині можливість контакту з іншими людьми. Почуття «бути зрозумілим» є одним з найбільш сильних в арт-терапевтичному процесі, так само як і фраза «я розумію» резонує через всі великі твори.

5. Художні образи в живопису, музиці, драматичному мистецтві викликають сильні емоції, такі, як любов, ненависть, наснага, страх. Ті глибокі зміни, які являються метою в арт-терапевтичному процесі, можуть статися лише якщо відтворити ці почуття, зрозуміти і прийняти їх [3, стор. 10].

Таким чином, арт-терапія є новим потужним психологічним напрямком корекції і розвитку особистості. І підтримуючи точку зору одного з провідних фахівців в області арт-терапії в Україні О. Тараріної, вважаємо, що мета арт-терапії – це розвиток збалансованої особистості, яка може тримати рівновагу між полярностями: любов – ненависть, слабкість – сила, самотність – близькість, кооперація – змагання, залежність – незалежність, домінування – підпорядкування, надія – відчай тощо [2, стор. 3].

### Література:

1. Нормативный документ по регулированию профессиональной психотерапевтической и психологической деятельности в сфере арт-терапии (арт-психотерапии). Стандарт профессиональной психотерапевтической (психологической) помощи в сфере арт-терапии (арт-психотерапии) / под общ. ред. Копытина А.И. – Санкт-Петербург-Москва: 2018. – 100 с.

2. «Практикум по арт-терапии : шкатулка мастера : науч.-метод, пособ. / Тарарина Е. – К. : АСТАМИР-В, 2016. : Астамир-В; Киев; 2016. – 101 с.

3. Сусанина И. В. «Введение в арт-терапию». Из-во: Когито-Центр, 2007. – 95 стр.