

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ТА ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ КРИЗИ

Савків У.С.

к.е.н., доцент, доцент кафедри менеджменту і маркетингу
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
м. Івано-Франківськ

Палилюлько О.М.

к.і.н., доцент, в.о. декана факультету
соціо-психологічної діяльності, реабілітації та професійної освіти
Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
м. Кам'янець-Подільський

У сучасних умовах арт-терапія набуває особливого значення як інструмент для збереження та покращення психологічного здоров'я. Зростання рівня стресу, тривожності та кількість випадків емоційного вигорання, особливо в умовах війни, роблять арт-терапію популярним методом для подолання психологічного напруження. Вона допомагає людям безпечним і ненав'язливим способом вивільнити накопичені емоції та думки, які можуть бути прихованими або складними для вербалізації. Це особливо важливо в періоди криз, коли люди потребують емоційного виходу і можливості побути наодинці з власними переживаннями в конструктивний спосіб.

Арт-терапія – це метод психотерапії, що базується на використанні мистецтва для вираження внутрішнього світу людини та опрацювання емоцій. Через творчий процес, такий як малювання, ліплення, танець або музика, людина може безпосередньо виразити свої почуття, які іноді складно передати словами. Сеанси арт-терапії зазвичай проводяться за участі кваліфікованого терапевта, який допомагає інтерпретувати символи та образи, створені пацієнтом. Це дозволяє людині краще усвідомити свої емоції, конфлікти або навіть травматичний досвід.

Аналіз праць відомих авторів [1; 3] свідчить, що арт-терапія не потребує спеціальних художніх навичок, тому кожен може скористатися її перевагами. Її цінність полягає не в кінцевому результаті, а в самому процесі творчості, який дарує відчуття свободи та допомагає досягти емоційної рівноваги.

Арт-терапевти повинні володіти навичками невербальної та символічної комунікації та створити середовище, в якому клієнти можуть безпечно висловлювати через творчість емоції. Основою арт-терапевтичної роботи є виявлення підсвідомого особистості за допомогою мистецтва, а взаємодія з клієнтом відбувається у спеціально облаштованому арт-терапевтичному просторі.

Група під час терапії має бути однорідною за патологією та віком. Перед початком арт-терапії слід поставити такі завдання: зменшити симптоматику, оптимізувати та стабілізувати психічний стан та соціальне функціонування клієнта; досягнути більш високого рівня психосоціальної адаптації; сформувати навички саморегуляції та вміння виражати свої почуття вербально і невербально; покращити здатність приймати самостійні рішення та діяти в умовах конфліктів і напруженості.

На основі аналізу праць [1; 2] можемо виділити етапи арт-терапії :

1. підготовчий етап складається з первинної зустрічі з клієнтом, отримання вихідних даних, пояснення особливостей групового підходу та правил поведінки, адаптації його в арт-терапевтичній обстановці;
2. формування системи психотерапевтичних стосунків та ініціювання арт-діяльності клієнта пов'язані з формуванням психотерапевтичного альянсу та переходом до арт-

діяльності, під час яких клієнт переживає рефлексію власних почуттів, конфліктів, первинних реакцій та визначає ставлення до психотерапевта. Рівень емоційної підтримки, якої потребують клієнти, залежить від ступеня порушення соціального функціонування та якості життя, характеру поведінкового розладу, механізмів психологічного захисту та проявів інтровертних рис особистості.

3. зміцнення і розвиток психотерапевтичних відносин інтегрується з візуальною діяльністю з метою отримання більш складних візуальних результатів. Використовуються вправи, які дозволяють клієнту в художньо-драматичній формі уявити власні почуття з приводу основної проблемної ситуації. На цьому етапі застосовуються техніки групового діалогу, спрямовані на розвиток комунікативних навичок, зміцнення ідентичності, розпізнавання конфліктних ситуацій та механізмів психологічного захисту.

4. заключна фаза є логічним продовженням процесу, розпочатого на попередній фазі. Це період, протягом якого узагальнюються та оцінюються результати психотерапії. Для цього використовуються техніки і вправи, які дозволяють акумулювати досвід, отриманий в груповій та індивідуальній роботі, і мирно завершити психотерапевтичний процес.

Зображення часто є символічними і відображають глибокі психологічні конфлікти, ситуації, що спричинили психологічну травму, нереалізовані бажання. Під час терапії учасники цікавляться значенням кольорів і форм та намагаються зробити власні висновки про особистісні характеристики членів групи на основі створених ними робіт.

Найважливішими особливостями арт-терапії є: можливість самоусвідомлення та самопізнання; можливість самовираження (через дію, символи та кольори); можливість комунікації (через символічне та метафоричне мислення); здатність розуміти емоції, відчуття та переживання; здатність дистанціюватися від важкого травматичного досвіду; здатність використовувати творчість та уяву; сенсорні стимули, які уможливають інтеграцію дій розуму та тіла.

Арт-терапія є ефективним способом фізичного впливу на психічні стани, наприклад, зменшення втоми, покращення когнітивних функцій, полегшення депресії та інших захворювань. Для сучасного суспільства арт-терапія також стає інструментом соціалізації та адаптації. Вона використовується для підтримки ветеранів, біженців, людей, що постраждали від кризових подій або переживають соціальну ізоляцію. Завдяки груповим сеансам арт-терапії люди можуть відчувати підтримку спільноти, ділитися досвідом та обмінюватися відчуттями, що зміцнює відчуття єдності та взаємної підтримки. У цьому полягає сучасна цінність арт-терапії: вона не тільки допомагає в індивідуальному оздоровленні, але й сприяє зміцненню соціальних зв'язків та подоланню наслідків стресу на колективному рівні.

Список літератури:

1. Noah Hass-Cohen and Richard Carr. Art therapy and clinical neuroscience. URL : <https://griml.com/yw3QP>
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
3. Савінова Н.В., Серeda І.В., Борулько Д.М. Технології корекційно-виховного процесу : навчально-методичний посібник. Миколаїв : Іліон, 2018. 172 с.