

## **АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗУМІННЯ САМИХ СЕБЕ ТА ОТОЧУЮЧИХ ЛЮДЕЙ**

**Сухомлин В. М.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка  
veronikasuhomlyn2002@gmail.com*

«Арт-терапія – це ключ до несвідомого»  
**Карл Юнг**

Проблема самопізнання актуальна, оскільки бурхливий розвиток нових технологій впливає на мислення людей, на їх ставлення до моральних цінностей: добра, справедливості, совісті, любові тощо. У суспільстві змінюються переконання і цінності.

Самопізнання – складний процес, зорієнтований на пошук свого призначення в житті. Щоб краще зрозуміти самого себе, потрібно працювати над собою, тобто займатися самоаналізом своїх сильних/слабких сторін. А це нелегко [4, с. 46-54].

Наші спостереження дають підстави стверджувати, що для стимулювання творчого процесу самопізнання, розвитку асоціативного мислення, усвідомлення важливості для реалізації себе як особистості, самопізнання та гармонії з навколишнім світом досить ефективною є арт-терапія.

Арт-терапія – це метод психологічної допомоги, який використовує творчість для покращення емоційного та психічного стану людини. Цей підхід ґрунтується на ідеї, що через мистецтво можна виразити та опрацювати те, що складно сформулювати словами.

Мета арт-терапії полягає в тому, щоб використовувати творчий процес, щоб допомогти людям самовиразитися та, роблячи це, знайти нові способи отримати особисте розуміння, розвинути нові навички подолання складних життєвих ситуацій. Створення чи оцінка мистецтва використовується, щоб допомогти людям досліджувати емоції, розвивати самосвідомість, справлятися зі стресом, підвищувати самооцінку та розвивати соціальні навички. Художня творчість дає можливість краще ідентифікувати й оцінювати свої почуття, спогади, образи майбутнього, порозумітися з самим собою [3, с. 12].

Техніки, що використовуються в арт-терапії, можуть включати: колаж, каракулі, малювання пальцями, живопис, фотографія, ліплення робота з глиною тощо. Наші спостереження дають підстави стверджувати, що казкотехніка, доповнена

малюнковою технікою, є пошуком інформації студентом про себе самого та оточення [1, с. 43; 2].

Коли клієнти займаються творчою діяльністю, вони можуть аналізувати те, що зробили, і ті почуття, які при цьому у них виникають. Психолог, досліджуючи їхнє мистецтво, може зрозуміти що впливає на їхні думки, емоції та поведінку.

Ніна Атаманчук наголошує, що арт-практики – дієвий метод психологічної роботи зі студентською молоддю, який стимулює самопізнання, зокрема сприяє:

- свідомій творчій взаємодії зі світом;
- підвищенню рівня прояву унікальності;
- усвідомленню можливостей та цінностей власного життя;
- пізнанню власних емоцій та переживань;
- внутрішньому відчуттю сили і гармонії;
- розширенню можливостей самовдосконалення;
- пошуку сенсу життя;
- створенню за допомогою асоціативного мислення концепції світу та людини;
- стимулюванню творчого самопізнання;
- самопізнанню в гармонії з довкіллям [1, с. 48].

Переконані, арт-терапія – це потужний інструмент самопізнання та особистого зростання, який може допомогти:

*Визначити та виразити свої емоції* – малювання, ліплення, танці, музика та інші форми арт-терапії дають можливість виразити широкий спектр емоцій, які буває складно сформулювати словами. Це дозволяє краще зрозуміти свої почуття, їх вплив на життя. Творчість створює безпечний простір, де можна вільно творити без осуду. Це дозволяє досліджувати свої емоції без страху й упереджень, що веде до глибшого самоусвідомлення. Використання символів, образів та метафор у мистецтві допомагає розкрити несвідомі емоції та переживання, які не усвідомлює особистість або не можете чітко висловити.

*Побачити оточуючий світ з іншого боку.* Арт-терапія залучає праву півкулю мозку, відповідальну за креативність, інтуїцію та образне мислення. Це дозволяє поглянути на своє життя та стосунки з незвичайного ракурсу, побачити нові зв'язки, знайти нестандартні рішення проблем. Через мистецтво можна досліджувати різні точки зору на ситуацію, приміряючи на себе ролі інших людей. Це допомагає краще зрозуміти власні думки, почуття та мотивацію, покращити емпатію та налагодити стосунки, побачити світ у новому світлі, з більшою глибиною та розумінням.

*Розвивати емпатію.* Відображення свого досвіду через мистецтво дає можливість іншим краще зрозуміти почуття, переживання та емоції особистості. Це може сприяти розвитку співчуття до себе та оточуючих, покращити комунікацію та налагодити стосунки. Арт-терапія допомагає поглянути на світ з точки зору інших людей, що веде до кращого розуміння їхніх потреб, почуттів та мотивації. Через мистецтво ви можете досліджувати універсальні людські емоції та переживання, що веде до глибшого зв'язку з іншими людьми та почуття єднання з людством.

*Покращити соціальні навички.* Арт-терапія може бути чудовим способом висловити себе, коли вам важко знайти слова. Це може бути особливо корисно для людей, які пережили травму, мають труднощі з емоційною експресією або відчують мовні бар'єри. Використання мистецтва як доповнення до слів може зробити ваше спілкування більш емоційно насиченим, глибоким та багатограним. Це може допомогти вам краще донести свої думки, почуття та ідеї до інших людей. Спільна арт-терапія може стати чудовим способом налагодити стосунки, покращити командну роботу та глибше зрозуміти один одного.

Отже, використання арт-терапевтичних технік психологом у роботі з клієнтами допоможе:

- зрозуміти та дослідити емоції;
- розвивати самосвідомість;
- покращити навички вирішення проблем;
- зменшити стрес та тривогу;
- покращити самооцінку та самосприйняття;
- розвивати креативність;
- розвивати соціальні навички;
- визначити особисті ресурси тощо.

Творчість позитивно впливає на когнітивну (усвідомлення себе, своїх учинків, реалізація творчих можливостей) та емоційну (дозволяє розслабитися, зосередитися, виразити негативні і позитивні емоції, знизити тривожність, подолати страхи, покращити міжособистісні взаємини) сфери особистості [2, с. 1319].

Арт-терапія може бути корисною для людей будь-якого віку, походження та з різними життєвими обставинами. Її можна використовувати індивідуально або під час групових занять під керівництвом кваліфікованого арт-терапевта.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Atamanchuk N. M., Yalanska S. P. Use of art practices in working with higher education students. New impetus for the advancement of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries: research matters : Collective monograph. Vol. 1. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2021. P.34–50. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-032-2-3>

2. Атаманчук Н. М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects : Scientific monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2022. P.1316–1322.

3. Атаманчук Н. М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків. *Наука і освіта*. 2015. Вип. 3. С.12–16.

4. Атаманчук Н. М. «Пізнай самого себе»: філософія мислителя Григорія Сковороди крізь призму його творчості. Сучасні рецепції світоглядно-ціннісних орієнтирів Григорія Сковороди : колективна монографія / за заг. ред. к.ю.н. Д. С. Лунія Полтава, 2022. 360 с.

## ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

**Тесленко М. М., Перетятко Л. Г.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка*

*teslenkomm@gsuite.pnpu.edu.ua; lara.bilin19@gmail.com*

Проблема тривожності посідає «центральне місце» серед факторів деструктивного впливу на психіку і діяльність людини. Це найважливіша ознака нашої доби, якій надається значення нового «досвіду сучасності». Їй присвячено багато досліджень не лише у галузі психології, психіатрії, філософії та соціології, а й у етіології, біохімії, нейрофізіології, психофізіології та інших науках. Тривога займає особливе місце в негативному життєпросторі підлітків. Вона часто призводить до зниження результатів навчальної діяльності, зменшення його продуктивності. Лежить в основі ряду психологічних труднощів дитинства, переходячи іноді в форми розладів психіки та поведінки підлітків.

Підлітковий період, що впливає з вищезазначеного, є одним із найскладніших періодів у індивідуальному розвитку