

Надія Данілевська,
*здобувачка вищої освіти,
факультету педагогічних технологій
та освіти впродовж життя,
(Державний університет «Житомирська політехніка»),*

Марина Оксютович,
*кандидат філософських наук,
доцент кафедри психології та соціального забезпечення,
(Державний університет «Житомирська політехніка»)*

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ САМОПІЗНАННЯ ТА САМОУСВІДОМЛЕННЯ

Мистецтво існує приблизно стільки ж, скільки існує людство, тисячі й тисячі років. Воно є частиною людського досвіду, оскільки акт створення мистецтва та участь у самовираженні важливі для відокремлення людей від усіх інших біологічних видів. Здатність виражати себе через мистецтво є унікальною для людства. Мистецтво дозволяє особистості самовиражатися, допомагає зрозуміти й проаналізувати навколишній світ. Часто мистецтво створюється не задля отримання чогось конкретного й корисного, а для задоволення внутрішньої потреби людини творити, виражати. Процес створення чогось викликає в нас сильні емоції та часто може бути терапевтичним – відчуття звільнення, зцілення, задоволення, натхнення та мотивації. Такі почуття зрештою призвели до зв'язку між мистецтвом і терапією, що зрештою призвело до появи сфери арт-терапії.

Арт-терапія є потужним психологічним напрямком корекції і розвитку особистості. Аналізуючи потенціал арт-терапії та художньої діяльності, можна сформулювати функції даного напрямку:

1. Діагностична. Виявлення індивідуальної картини світу, вивчення неусвідомлюваних або приховуваних 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 [1].

За З. Фройдом, внутрішнє «Я» людини виявляється у візуальній формі кожного разу, коли вона щось малює чи ліпить. Таким чином, творчий продукт є своєрідним «дзеркалом» для індивіда, даючи можливість наочно познайомитись із власними психологічним «драконами» та «скарбами». Невимушеність і природність створення такого «дзеркала» полегшує сприйняття себе, навіть своїх «темних» сторін, а позитивне емоційне тло творчого процесу дає додатковий ресурс для подальшої психологічної роботи, самопізнання і самозміни [2].

У процесі арт-терапевтичної діяльності відбувається загальна активація, залучення різних психічних функцій, усього потенціалу людини для цілеспрямованої реконструкції особистості. У цілому, основна мета арт-терапії пов'язана з гармонізацією особистості через розвиток її здатностей самовираження і самопізнання. Так, згідно феноменологічного підходу, саме в арт-терапевтичному процесі людина знаходить спосіб вирішення своїх проблем. Вона, розглядаючи створений нею творчий продукт, пізнає себе і самостійно породжує суб'єктивні смисли, які не нав'язуються їй арттерапевтом [3].

Засоби арт-терапії допомагають людині:

- зрозуміти самого себе, свій внутрішній світ, власні мотиви, потреби, протиріччя;
- усвідомити зони емоційних проблем і свої позитивні сторони;
- навчитись розуміти та приймати себе й інших;
- розкрити та розвинути свій творчий потенціал, креативність, комунікабельність, емпатійність та рефлексивність [4].

Арт-терапія відкриває двері у світ внутрішніх почуттів і думок через мову мистецтва. Вона дозволяє людині виразити те, що важко висловити словами, допомагаючи зблизитися з власними почуттями та переживаннями. Цей процес самовираження через творчість може розкрити нові глибини самопізнання та сприяти усвідомленню власної особистості. Творчий процес не тільки допомагає розкрити емоційні стани, але й сприяє їхньому засвоєнню та розумінню через активну участь у створенні мистецьких творів. Таким чином, арт-терапія може бути потужним інструментом для пізнання себе та свого внутрішнього світу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Радько О. В. Зцілення мистецтвом, або арт-терапія як напрямок психологічної корекції та розвитку особистості. Publishing House «Baltija Publishing». 2020. URL: DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-80-8-1.39>
2. Подкоритова Л. О. Застосування арт-терапії для самопізнання студентів соціономічної сфери // *Актуальні проблеми психології* Актуальні проблеми психології: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 7. К., 2015. Том IX. С. 261–268. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i7/40.pdf>
3. Іващенко А.І. Особливості впливу арт-терапії на розвиток професійної рефлексії майбутніх психологів. *Інноваційні арт*

терапевтичні технології: збірник статей I Всеукр. Наук. Інтернет-конф. Переяслав-Хмельницький. 2019. С. 62-67. URL: <http://ephsheir.phdpu.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/4330/%20%20%20%20%20%20%20%20%2062-67.pdf?sequence=1>

4. Іващенко А. І., Арт-терапія як метод активізації саморозвитку майбутніх психологів. *Інноваційні арт-терапевтичні технології: збірник наукових статей міжнар. наук. інтернет-конф., 12 березня 2020 р., м. Переяслав. Переяслав (Київ. Обл.). 2020.* URL: http://ephsheir.phdpu.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/5620/Ivashchenko_Artterapiia.pdf?sequence=1&isAllowed=y