

СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

Денисова І.В.

старший викладач,

Чернігівський обласний інститут

післядипломної педагогічної освіти

імені К.Д. Ушинського

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ПОШУК ВНУТРІШНЬОГО РЕСУРСУ ЛЮДИНИ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

Одне з корінних питань нашого часу – це питання про сенс людського існування, про цінність кожного людського життя. Реальність така: все більше поглиблюється основне протиріччя сучасної цивілізації, суть якого виражається, в розриві, між рівнем постійно зростаючих потреб особистості на гідне життя, самореалізацію своїх життєвих сил і обмеженими можливостями їх реалізації. Поглиблення цього протиріччя веде до деградації особистості, до посилення її апатії і розпачу, до зміцнення помилкових цінностей в її духовному сенсі, що і є в кінцевому рахунку причиною передчасної її загибелі або асоціативного поведінки [5]. Дуже багато людей в усьому світі, не відчуваючи задоволення від свого життя, не можуть знайти свого місця в ньому. В результаті втрачається сенс людського існування, людина переживає певний стрес, розгубленість і не завжди знає, де знайти свій внутрішній ресурс для подолання і вирішення своїх важливих завдань.

Наявність певних ресурсів, потенціалів, можливостей, розширює поле діяльності особистості, роблячи більш досяжними значимі цілі в житті, допомагають вийти зі складної ситуації. Ресурси, як би суб'єктивно підвищують цінність людини в очах оточуючих і в його власній думці про самого себе, роблять його більш сильним, значним і продуктивним [10].

У сучасній психології зміст поняття «ресурси» розроблялося в дослідженнях Бодрова В.А., Водоп'янова Н.Є., Муздибаєва К. та ін. В.А. Бодров розглядає ресурс в рамках розвитку теорії психологічного стресу: «вони є тими фізичними та духовними можливостями людини, мобілізація яких забезпечує виконання його програми і способи (стратегії) поведінки для запобігання або купірування стресу» [3, с. 115-116]. К. Муздибаєв стверджує, що психологічні ресурси слід представляти як засоби до існування; як життєві цінності, які утворюють реальний потенціал для подолання з несприятливими життєвими подіями [7]. На думку Н.Є.Водоп'янової, «психологічний ресурс»: це внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні і поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації к життєвим ситуацій [4].

Пошук психологічних ресурсів і опора на ці ресурси, є ключовим моментом в саморегуляції особистості, виявити ці ресурси допомагають арт-терапевтичні методи. Арт-терапія дає ресурс особистості в той момент, коли людина малює, танцює – вона звертається до своєї творчої сутності, до свого несвідомого.

Копитін А.І, в своїй роботі відзначає, що арт-терапевтична робота, в більшості випадків, викликає у людей позитивні емоції, допомагає подолати апатію і безініціативність, сформувати більш активну життєву позицію. Це метод, який заснований на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення. Арт-терапія відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації – розкритті широкого спектра можливостей людини і затвердження ним свого індивідуально-неповторного способу буття в світі [9, с. 4]. Відомо, що сама можливість художнього самовираження для людини, завжди пов'язана з покращенням її психічним здоров'ям та розвитком особистості.

Арт-терапія допомагає людині, заплутаній в собі самій, усвідомити, відчути себе натхненно-творчою, неповторною і досить повноцінною, виходячи з особливостей природи своєї душі. Допомагає знайти свою, по можливості, суспільно-корисну, цілющу

життєву дорогу, свій життєвий смисл, в згоді зі своєю справою. Арт-терапія допомагає такій людині бути тим, хто він є природою своєю [2, с. 2].

Діяльність в арт-терапії – завжди індивідуальний процес творчості особистості, і результатом цієї діяльності є створення нових матеріальних і духовних цінностей. Будучи за своєю сутністю культурно-історичним явищем, творчість має 2 психологічних аспекти: особистісний (сукупність властивостей особистості) та процесуальний (процес творення нового). Ці аспекти передбачають наявність у особистості здібностей, мотивів, знань і умінь, завдяки яким створюється продукт, що відрізняється новизною, оригінальністю, унікальністю. Вивчення цих властивостей особистості виявило важливу роль уяви, інтуїції, неусвідомлюваних компонентів розумової активності, а також потреби особистості в самоактуалізації, в розкритті і розширенні своїх творчих можливостей.

Арт-терапія-це метод, що поєднує теоретичні та практичні аспекти психокорекції з психологічними основами теорії творчого процесу. Знаходячись в творчому процесі, людина знаходить в своїй реальності те, що пов'язує її з його внутрішнім миром і можливостями, які належать цій людині, це інструмент, за допомогою якого особистість може зустрітися зі своїми проблемними місцями, подолати ці проблемні місця і знайти свою "нову форму", знайти свій ресурс і сформуванати більш активну життєву позицію. Арт-терапія має чудову властивість внутрішньої підтримки і відновлення цілісності людини.

Отже, займаючись арт-терапевтичною діяльністю, відтворюється процес самовизначення людини і ця діяльність надає можливості для гармонізації розщепленого внутрішнього світу людини у формі продуктів її діяльності.

Список використаних джерел:

1. Бердяев Н.А. Смысл творчества. Опыт оправдания человека. – М.: Фолио-Аст, 2002.

2. Бурно М.Е. О самом главном в терапии творческим самовыражением. Бурно М.Е. (ТТСБ) сегодня [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2011. N 3. URL: <http://medpsy.ru>

3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Когито-центр, 2006.

4. Вознесенська О. Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Використання арт-технології в освіті. – К., 2007.

5. Иваницкий А.В. Психологический ресурс как интегральная характеристика личности // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-3.

6. Иванов В.Н., Патрушев В.И. Инновационные социальные технологии государственного и муниципального управления. Технологии саморазвития личности. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ЗАО «Издательство «Экономика»», 2001. – 327 с. – (Энциклопедия управленческих знаний).

7. Муздыбаев.К. Психология ответственности. – М.: Либроком, 2012.

8. Краткий психологический словарь / Под общ. ред. А.В Петровского, М.Г. Ярошевского. – Ростов н/Д.: Феникс, 1999. – С. 380.

9. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – 448 с: ил. – (Серия «Практикум по психологии»).

10. Соловьева С.Л. Ресурсы личности. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. N 2. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru).