

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

Аржанухіна С.В.

викладач-методист;

Перцова О.В.

практичний психолог,

Харківська гуманітарно-педагогічна академія

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК СПОСОБУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПРОЦЕСІ МУЗИЧНО-ВИКОНАВСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сучасна соціокультурна ситуація актуалізує питання підготовки висококваліфікованих, відповідальних, ініціативних фахівців, здатних до ефективної роботи зі спеціальності на рівні світових стандартів, готових до постійного професійного удосконалення. Значне місце відводиться підготовці майбутніх учителів музичного мистецтва. Володіння студентами у процесі музично-виконавської діяльності прийомами саморегуляції, зняття емоційної напруги, вмінням сконцентрувати увагу, мобілізувати всі сили для передачі емоційно-образного змісту твору, що виконується – є надзвичайно важливим завданням.

Проблема впливу емоціогенних подразників на результативність виступів студентів на сцені досить гостро постає перед музичною педагогікою та розглядається у багаточисленних науково-методичних та емпіричних дослідженнях. Отже, із одного боку потреба суспільства в підготовці висококваліфікованих, творчо-розвинених, стресостійких фахівців мистецького профілю, а з іншого – оволодіння студентами під час музично-виконавської діяльності способами психологічної саморегуляції за допомогою арт-терапії, зумовили написання цієї статті.

Розглянемо поняття якісного виконання для аналізу проблеми музично-виконавської діяльності студентів. Над зазначеною проблемою працювали В. Мільман, В. Небиліцин, Г. Никифоров, В. Плахтійко, С. Поярков, М. Худадов та інші. Якість у психологічних дослідженнях трактується як інтегральна риса будь-якої системи, що в заданих умовах упродовж необхідного часу дає можливість їй ефективно функціонувати. Така система є ієрархічним утворенням, де взаємодія різних елементів визначає її активність і результативність.

Метою даної статті є розкриття особливостей використання і специфіки застосування арт-терапевтичних методів у роботі зі студентами в умовах виконавської діяльності, як способу саморегуляції психоемоційного стану.

Термін «*арт-терапія*» (терапія мистецтвом) був уведений Адріаном Хілом в 1938 році як спосіб вільного особистісного самовираження.

Арт-терапія – це метод надання психологічної допомоги, де твори мистецтва, або сам процес їх створення, використовуються як своєрідний терапевтичний фактор для передачі людських емоцій і почуттів, різних проявів психічної діяльності. У своєрідній символічній формі – через малюнок, гру, казку, музику – людина здатна дати вихід власним сильним емоціям, напруженим переживанням, отримати новий досвід у вирішенні конфліктних і психотравмуючих ситуацій. Переносячи свої переживання з реального, справжнього в придумані казкові історії, пластилінові або глиняні фігурки, або на аркуш паперу у вигляді малюнка, можна, зовсім інакше, крізь призму ірраціонального подивитися на самого себе, на інших людей, на власне життя. У процесі творчої діяльності виникає почуття емоційної насиченості, відбувається більш глибоке розуміння себе і свого внутрішнього світу.

Арт-терапія пов'язана з розкриттям творчих здібностей та сутнісного потенціалу людини, мобілізацією внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення. Вона сприяє, на думку О. Копитіна «розкриттю широкого спектру можливостей та затвердження ним свого індивідуально-неповторного способу буття в світі» [2, с. 136]. Надаючи можливість вираження думок, почуттів, емоцій, потреб, станів, як і будь-яка творчість, вона дає високий позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах, автономність.

Арт-терапія зароджувалася і розвивалася на ґрунті психоаналітичних ідей З. Фрейда та К. Юнга і розглядалася в практиці психотерапії як один з методів, який за допомогою художньої творчості дозволяв психічно хворим людям виразити свої приховані психотравмуючі переживання і тим самим звільнитися від них.

Розвиток теоретичної бази арт-терапії відбувався в руслі психодинамічного підходу – дослідженні несвідомого через продукти образотворчої діяльності. К.Г. Юнг визначив символічну мову образотворчого мистецтва, як найбільш адекватний спосіб для вираження змістів особистого і колективного несвідомого, більш точний і ємний, ніж слова. Його праці стали теоретичною основою і вплинули на форми роботи багатьох арт-терапевтів.

Образотворчість як метод психотерапевтичної допомоги особистості розвивалась у працях А. Хілла і Г. Ріда – засновників арт-терапії в Європі, та

М. Наумбурх. Серед сучасних арт-терапевтів слід виділити таких, як Е. Келіш, Р. Мартін, Г. Хульбут, В. Апплетон, Ш. Мак-Ніфф, М. Вілсон та А. Копитін в Росії. Становленням і розвитком арт-терапевтичних напрямків на Україні займалась О.Л. Вознесенська.

Сучасна арт-терапія не має обмежень і протипоказань, вона завжди ресурсна та екологічна в плані її застосування. Сьогодні вона з успіхом використовується в психології та педагогіці, соціальній роботі і в бізнесі. Методика арт-терапії ґрунтується на переконанні в тому, що внутрішнє «Я» людини трансформується у візуальні матеріалізовані символічні образи або специфічні конструкти художньої творчості кожен раз, коли вона спонтанно, особливо не замислюючись над тим, що повинно вийти в кінцевому підсумку, пише картини, малює, ліпить, створює скульптуру. Образи художньої творчості

відображають зміст підсвідомих процесів, включаючи внутрішні конфлікти, страхи, нав'язливі думки, спогади дитинства, сновидіння.

У процесі арт-терапії пропонуються різні види художньої творчості. У класичному розумінні до арт-терапії відносяться тільки візуалізовані види творчості: живопис, графіка, фотографія, малювання, ліплення. Сучасна ж арт-терапія налічує велику кількість різноманітних методів і технік. Її складові: казкотерапія, ізотерапія, пісочна терапія, музикотерапія, маскотерапія, ігротерапія, кіно-терапія, драмо терапія та ін.

Уперше з наукових позицій до проблеми якісного виконання музикантів підійшов Ю. Цагареллі. На його думку, необхідна властивість виконавців для протидії зовнішнім та внутрішнім стресам – це набуття інтегральних рис якісного виконання музичних творів, до структурних компонентів якої він відносить *підготовленість, саморегуляцію та емоційну стійкість*.

Психологічна саморегуляція може розглядатися як один з найважливіших показників психологічної підготовленості майбутніх учителів музичного мистецтва до професійної діяльності. Під нею розуміється здатність безпомилково відтворювати засвоєний музичний матеріал під час репетиційних виконань музичних творів та виступів; наявність сильної мотивації, що відображається у бажанні та внутрішньому вольовому прагненні успішного виконання поставлених завдань [2, с. 136].

Процес психологічної саморегуляції методом арт-терапії будується на трьох основних принципах: релаксації, візуалізації, самонавіюванні.

Релаксація, або розслаблення, означає звільнення тіла і психіки від непотрібної напруги. *Візуалізація* образів або малювання картин у вашому мозку. Іншими словами – створення внутрішнього образу, що допомагає людині краще використовувати свої внутрішні резерви. Сутність принципу *самонавіювання* – знаходження особистістю стабільності і спокою за допомоги цілеспрямованого програмування на бажану установку, переведення наших внутрішніх образів, які неодноразово відлунюють в нашій свідомості, в слова. Самонавіювання ефективно використовується при необхідності налаштувати себе на позитивний результат події, коли потрібно позбутися від стану тривоги, страху, стресового стану.

Метод арт-терапії дозволяє кожній людині творити своє життя, в прямому сенсі слова ліпити своє щастя, малювати печаль, писати про конфлікти. Арт-терапевтичні консультації, сесії, тренінги надають можливість змінити щось у житті в сторону гармонізації свого внутрішнього і зовнішнього світу, розвивати впевненість у собі. Спільна робота з обговорення образів сприяє розвитку уяви, вмінню фантазувати, підвищувати гнучкість, глибину, креативність мислення.

Арт-терапія використовує засоби невербального спілкування, що значно полегшує налагодження контакту психолога в роботі зі студентами.

У процесі роботи психолога з майбутніми вчителями музичного мистецтва реалізується одна з головних функцій арт-терапевтичного методу – створення захищеної, комфортної обстановки, яка сприяє як створенню максимально сприятливих психологічних умов для успішної музично-виконавської діяльності, так і засвоєнню студентами способів саморегуляції.

Найкраще ця функція реалізується засобами ізо-терапії, глінотерапії, в роботі з метафоричними асоціативними картками, мандало-терапії.

Арт-терапія є дієвим і ефективним засобом релаксації, заспокоєння, зняття стресу, тобто психоемоційного розвантаження для подальшої мобілізації. Використання психологом методів арт-терапії в роботі зі студентами музичних спеціальностей є позитивним елементом психологічного супроводу, який забезпечує психологічний комфорт і сприяє засвоєнню студентами способів саморегуляції.

Список використаних джерел:

1. Григорьев И. Некоторые черты педагогической системы Д.Ф. Ойстраха / И. Григорьев // музыкальное исполнительство и педагогика. – М.: Музыка, 1991. – 150 с.
2. Копытин А.И. Основы арт-терапии / Александр Копытин. – СПб.: Лань, 1999. – 256 с.
3. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии. Подходы, диагностика, система занятий / Людмила Дмитриевна Лебедева. – СПб.: Речь. – 2003. – 256 с.
4. Петрушин В.И. Музыкальная психология: Учеб.Пособие. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1997. – 384 с.
5. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. – СПб.: Питер, 2000. – 448 с.

Василишин А.Л., Солонинка О.І, Щирба Х.В.

студенти,

Науковий керівник: Фірман В.М.

кандидат технічних наук, доцент,

Львівський національний університет імені Івана Франка

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА БЕЗПЕКУ ПРАЦІ ЛЮДИНИ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Дослідження теми людської психіки та особливих умов праці більш сконцентровані на вплив екстремальних або частково екстремальних (особливих) умов праці на психіку людини. Ми пропонуємо розглянути тему з точки зору роботодавця, тобто наскільки якісно людина з певними індивідуальними властивостями психічних процесів в особливих умовах праці може виконувати свою роботу. І вже відштовхуючись від цього будувати робочий процес так, щоб і людина не зазнавала надмірного психофізіологічного стресу і роботодавець не втрачав ні робочу силу, ні якісно виконану роботу. Об'єктом є людина в певних умовах, які відрізняються від екстремальних періодичністю і тривалістю впливу екстремальних факторів, інтенсивністю їх або можливістю їх появи й тривалістю відновлення людини.

Аналіз літератури дозволив припустити, що одна із основних причин травматизації робочого персоналу, яка відбувається в процесі трудової діяльності, є поганий психічний стан. Тому важливим є дослідити, які психологічні властивості найбільше впливають на роботу в особливих умовах.