

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ СТАНОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

ART THERAPY AS A METHOD OF THE DEVELOPMENT OF ADOLESCENT CHILDREN

У статті досліджено характерні риси підліткового віку. Проаналізовано феномен арт-терапії та описано її особливості, механізми, як методу, що впливає на розвиток дітей підліткового віку. Розкрито, що арт-терапія – це напрямок у психотерапії, психокорекції та реабілітації, що ґрунтується на використанні образотворчої творчості клієнтів (пацієнтів). Це одне з відгалужень мистецтва психотерапії, поряд з музичною терапією, драматерапією та танцювальною терапією. Представлено зміст створеної арт-терапевтичної тренінгової програми для підлітків. Представлена мета програми психологічної корекції. Розкрито сутність деяких видів арт-терапії та їхній вплив на тривожність дітей підліткового віку. З'ясовано, що у підлітків з'являються такі новоутворення як почуття дорослості, рефлексія, розвивається самооцінка, рівень домагань. Дитина-підліток ще не дорослий, але вже й не малюк. Коло ровесників стає більш авторитетним, ніж батьки. Думки друзів і їхні інтереси виходять на перше місце.

Досліджено, що саме арт-терапія є тим зцілюючим, вагомим і потужним засобом роботи з тривожністю, страхами і труднощами, які виникають у дитини-підлітка. Програма корекції сприяє вмінню підлітків контролювати свої емоції, відчувати катарсис, зцілення творчістю, допомагає краще розуміти свої потреби, комунікувати з ровесниками і батьками, розвивати креативність. Доведено, що арт-терапія – чудовий спосіб сублімувати, попередити в'їдливу поведінку, застерегти дітей від шкідливого впливу соціальних мереж і негативного контенту.

Ключові слова: мистецтво, арт-терапія, підлітковий вік, методи арт-психології, декоративно-прикладне мистецтво тера-

пія мистецтвом, психічне здоров'я, психологічна стійкість.

The article explores the characteristic features of adolescence. The phenomenon of art therapy is analyzed and its features and mechanisms are described as a method that affects the development of adolescent children. It is revealed that art therapy is a direction in psychotherapy, psychocorrection and rehabilitation based on the use of visual creativity of clients (patients). It is one of the branches of art psychotherapy, along with music therapy, drama therapy, and dance therapy. The content of the created art therapy training program for adolescents is presented. The purpose of the psychological correction program is presented. The essence of some types of art therapy and their impact on anxiety of adolescent children is revealed. It has been found that adolescents develop such new developments as a sense of adulthood, reflection, self-esteem, and the level of claims. An adolescent child is not yet an adult, but he or she is not a baby either. The peer group becomes more authoritative than parents. The opinions of friends and their interests come first.

It has been proven that art therapy is a healing, significant and powerful means of working with anxiety, fears and difficulties that arise in an adolescent child. The correctional program helps adolescents to control their emotions, experience catharsis, healing through creativity, helps them to better understand their needs, communicate with peers and parents, and develop creativity. It has been proven that art therapy is a great way to sublimate, prevent victim behavior, and warn children against the harmful effects of social media and negative.

Key words: art, art therapy, adolescence, methods of art psychology, decorative and applied art, art therapy, mental health, psychological stability.

УДК 159.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.7>

Дрозд О.В.

к.пед.н., доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Алексєєва Я.В.

здобувачка вищої освіти за
спеціальністю 053 – Психологія
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Сьогодні, у сучасному світі, становлення особистості підлітка є складним процесом, який залежить від багатьох факторів, серед яких велике значення має психологічний аспект. В умовах переживання травматичного досвіду, який сьогодні є характерним майже для кожного українця, особистість нібито втрачає свою цілісність, коли ситуація невизначеності теперішнього і майбутнього не дає відчути себе в безпеці та структурувати своє життя. Один із найбільш важливих напрямків у психології, що спрямований на допомогу підліткам у цьому важливому періоді їхнього життя, – це арт-терапія. Вона використовує мистецтво, як засіб комунікації та вираження емоцій, сприяючи розвитку особистості та подоланню внутрішніх конфліктів.

Особистісний розвиток сучасного підлітка відбувається не лише в умовах складних соціально-економічних умов, але й у ситуаціях

обмеженості позитивних життєвих установок, що не дають можливості відчувати впевненість та самореалізуватися в соціально значущій діяльності. Підлітковий період є періодом значних внутрішніх конфліктів, випробувань та криз. Це час, коли формуються стійкість у поведінці, риси характеру та способи реагування на емоційні подразники; період, коли формується “Я-концепція”, а також освоюються нові соціальні ролі та отримуються нові соціальні статуси. Одночасно це період втрати дитячої безтурботності, народження почуття тривоги та психологічної незручності. У цьому віці зростає увага до власного “Я” та фізичних характеристик, реакція на думки оточуючих стає більш чутливою, а самооцінка та образливість збільшуються.

Мета статті – полягає в обґрунтуванні й дослідженні ефективності методів та прийомів, вплив арт-терапевтичних технік у процесі

розвитку творчого потенціалу дітей підліткового віку.

Аналіз наукових досліджень показує, що сучасні досягнення в педагогіці, психології, філософії, мистецтвознавстві та інших галузях розглядають різні аспекти впливу декоративно-прикладного мистецтва на розвиток художньо-творчих здібностей особистості. Декоративно-прикладне мистецтво, як і інші види мистецтва та система освіти і культури загалом, має не лише позитивно впливати на моральність і духовність молодого покоління, але й цілеспрямовано розвивати художньо-творчі здібності особистості, що розвивається.

Психолого-педагогічна теорія і практика підтверджують, що основою розвитку творчого потенціалу є ідея самоактуалізації особистості. Це стало предметом досліджень В. Андреева, Л. Куликової, К. Роджерса та інших. Цими питаннями з різних позицій також займалися У. Джеймс, В. Штерн (взаємозв'язок навчання і розвитку), Л. Вербицький, А. Макаров, Ю. Орлов, С. Тюменова (мотивація навчальної діяльності).

Дослідження процесу становлення підліткового віку в психології вивчали багато вчених. Деякі з них внесли значний внесок у цю область такі як Ерік Еріксон, Джин Піаже, Анна Фрейд, Іван Бех.

В даний час збільшилася кількість тривожних дітей, які відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю. Виникнення і закріплення тривожності пов'язане з незадоволенням вікових потреб дитини.

Вивчення тривожності підлітків у період їх становлення має декілька важливих питань. По-перше, це допомагає зрозуміти індивідуальні особливості емоційного розвитку в цьому важливому періоді життя людини. Розуміння причин і факторів, що викликають тривогу у підлітків, може допомогти розробити ефективні методи психологічної підтримки та корекції їх емоційного стану.

По-друге, вивчення тривожності підлітків дозволяє виявити можливі проблеми адаптації до соціального середовища, навчання та взаємодії з оточуючими. Це допомагає вчасно реагувати на можливі ризики соціальної та психологічної дезадаптації та запобігти їхньому подальшому розвитку.

Крім того, дослідження тривожності підлітків у період становлення дозволяє розробляти програми та стратегії психологічної підтримки та втручання, спрямовані на покращення їхнього емоційного благополуччя та соціальної адаптації.

Емоційний добробут молодого покоління є однією з найбільш актуальних проблем у сучасній психолого-педагогічній науці.

Надання психологічної підтримки дітям, вчасна та якісна діагностика емоційного дисбалансу, а також використання адекватних корекційних заходів можуть сприяти зниженню ризику виникнення негативних тенденцій у розвитку особистості. Одним із сучасних методів психокорекції є арт-терапія.

Виклад основного матеріалу. Творчість відкриває нам внутрішній світ і допомагає краще пізнати самого себе. Це як ключ, що відчиняє двері до найкращих аспектів нашої душі, до найяскравіших, рясних і щирих моментів. Коли ми займаємося творчістю – пишемо, малюємо, ліпимо або виражаємо себе у будь-якій формі мистецтва – ми можемо знайти внутрішню гармонію і спокій. Цей процес дозволяє нам розслабитися, відкрити себе і, хоча б на мить, відчувати єдність зі своєю власною сутністю. Крім того, творчість може виступати як ефективний засіб для підтримки психічного здоров'я і відновлення рівноваги в нашому житті. Цей підхід, відомий як арт-терапія, широко використовується в психологічній практиці сьогодні [3].

Термін арт-терапія утворений від англійських слів art – «мистецтво, майстерність» і therapy – «лікування, терапія» і дослівно розуміється, як терапія мистецтвом. Акцент тут робиться не на мистецтво взагалі, а на його візуальні різновиди: живопис, графіку, скульптуру, дизайн та інші форми творчості, в яких візуальний канал комунікації відіграє провідну роль. Все це – образотворча діяльність, і психологічні закономірності її розвитку єдині [1].

На думку Є. Вознесенської, арт-терапія – це метод «зцілення» за допомогою творчого самовираження. Не терапія або лікування, а саме зцілення – досягнення цілісності [4].

Існує безліч точок зору на те, що означає арт-терапія, і це абсолютно природно. Однак, можна намагатися надати приблизне визначення:

Арт-терапія – це напрямок у психотерапії, психокорекції та реабілітації, що ґрунтується на використанні образотворчої творчості клієнтів (пацієнтів). Це одне з відгалужень мистецтва психотерапії, поряд з музичною терапією, драматерапією та танцювальною терапією [2].

Арт-терапія є методикою лікування за допомогою художньої творчості. На сьогоднішній день арт-терапія вважається одним із найбільш м'яких, але ефективних методів, які використовуються в роботі психологами і психотерапевтами. Можна сказати, що під час сеансів арт-терапії пацієнти отримують важливе повідомлення від власного підсвідомого. Ця методика належить до найдавніших і природних форм корекції емоційних станів.

Арт-терапія має багато різновидів, кожен з яких використовує різні форми творчості для допомоги клієнтам у вираженні своїх емоцій,

переживань та подоланні внутрішніх конфліктів. Ось деякі основні види арт-терапії та їх характеристика:

Малювання та живопис: Цей вид арт-терапії передбачає використання фарб, олівців, пастелі та інших матеріалів для створення зображень. Малювання та живопис дозволяють людям візуалізувати свої думки та почуття, які важко висловити словами. Допомагає розслабитися, знижує стрес, покращує настрій, сприяє самовираженню та відкриттю внутрішніх конфліктів.

Скульптура та ліплення: Використання глини, пластиліну або інших матеріалів для створення тривимірних об'єктів. Цей вид арт-терапії дозволяє клієнтам працювати з формою і текстурою, що може бути дуже терапевтичним. Підвищує тактильну чутливість, допомагає виявити та обробити глибокі емоції, сприяє концентрації та зосередженості.

Колаж: Створення зображень шляхом вирізання та наклеювання різних матеріалів, таких як папір, фотографії, тканини тощо. Колаж дозволяє людям комбінувати різні елементи, щоб створити єдину картину. Сприяє креативності, допомагає організувати думки та емоції, створює відчуття завершеності та цілісності.

Фототерапія: Використання фотографій як засобу для самовираження та рефлексії. Фотографії можуть бути зроблені самим клієнтом або вибрані з готових зображень. Допомагає бачити своє життя з різних перспектив, зберігати важливі спогади, розвиває навички спостереження та аналізу.

Музикотерапія: Використання музики для вираження емоцій та створення гармонії в душі. Це може включати спів, гру на музичних інструментах, слухання музики або створення власних музичних композицій. Знижує тривожність, покращує настрій, сприяє релаксації, допомагає вивільнити накопичені емоції.

Танцювальна терапія: Використання танцю та руху для вираження емоцій та тілесного самовираження. Танцетерапія допомагає клієнтам краще розуміти свої емоції через рухи тіла. Покращує фізичну форму, знижує стрес, сприяє емоційному вивільненню, покращує координацію та самоусвідомлення.

Драматерапія: Використання театральних методів, таких як рольові ігри, імпровізація та сценічне мистецтво для терапевтичних цілей. Це дозволяє клієнтам безпечно досліджувати свої почуття та взаємодії. Сприяє самопізнанню, допомагає вирішувати внутрішні конфлікти, покращує навички комунікації та соціальної взаємодії.

Пісочна терапія: Використання піску та мініатюрних фігурок для створення сцен та історій у спеціальних пісочницях. Це допомагає клієнтам виявити та опрацювати підсвідомі пережи-

вання. Забезпечує безпечне середовище для вираження емоцій, покращує самопізнання, сприяє розв'язанню внутрішніх конфліктів.

Різноманітні методи арт-терапії створюють сприятливу обстановку для безболісного доступу до глибин свідомості дитини і сприяють опрацюванню його несвідомих переживань. Вони сприяють розвитку блокованих або слабозвинених систем сприйняття навколишнього світу і асоціативно-образного мислення. Методи арт-терапії ефективно вирішують завдання відпрацювання агресії, внутрішніх конфліктів, страхів та інших емоційних аспектів.

Наразі особливості підліткового віку є серйозною психологічною та педагогічною проблемою. Серед них – значні розбіжності між вимогами суспільства до підлітків та їх обов'язками і правами. У цей період відбувається фізіологічна перебудова організму підлітків, що супроводжується емоційною нестабільністю. Це проявляється у вигляді невпевненості в собі, тривожності, низької самооцінки та недостатньої рефлексії щодо наслідків своїх дій. Наростання таких станів посилюється порушеннями соціальних зв'язків підлітків. Особливо впливає на емоційний дискомфорт недостатнє відчуття своєї належності до суспільства та усвідомлення свого місця в ньому.

У цьому віці діти досить часто переживають різкі зміни, що призводять до швидких змін у фізичному стані та настрої. Під час захоплення дитина може тривалий час переносити фізичні навантаження, але в той же час, під час спокійних періодів, може відчувати велику втомленість. Це особливо відчутно у виконанні інтелектуальних завдань. Такі особливості вимагають специфічного підходу при проведенні будь-яких занять, зокрема, тренінгів, у групах підлітків.

Отже, виникає необхідність в розробці та вдосконаленні педагогічно-психологічних методик, що мають практичне застосування, доступні для використання психологами та стимулюють зацікавленість та ефективність у роботі з дітьми. На нашу думку, таким умовам відповідає арт-терапія, що відображає зростаючі потреби молодшої генерації в тендерному та етичному підході до вирішення їхніх проблем. Ми передбачаємо, що використання багатогранного потенціалу мистецтва як «екзистенційної опори» сприятиме гуманізації взаємин, особистісному зростанню, формуванню позитивного самовизначення та отриманню цінних соціальних навичок. Під арт-терапією розуміється терапевтичний підхід, що використовує різноманітні види мистецтва, який є одним з сучасних тенденцій у психології [2].

Крім того, важливо враховувати, що творчий процес нерозривно пов'язаний з відчуттям задоволення. Отримане естетичне задово-

лення від творчості сприяє формуванню довірливих і теплих відносин у групі, а також сприяє прийняттю себе та інших [3].

Методи арт-психології, що базуються на використанні художніх образів і невербальної мови мистецтва, сприяють розвитку та вдосконаленню особистості шляхом творчого самовираження, що дозволяє підліткам краще зрозуміти себе. Ці методи допомагають в складних завданнях, таких як формування власного «Я» підлітків, розвиток комунікативних навичок і умінь ефективно спілкуватися та домовлятися.

Арт-терапія використовує різні механізми для впливу на підлітків:

1. Емоційна експресія: Дозволяє підліткам безпечно проявляти свої емоції, які можуть бути складними або важкими для них. Через малювання, виробництво скульптури або інші художні форми, підлітки можуть виразити свої емоції, які можуть бути складними для них описати словами. Це допомагає зменшити стрес та анксйозність. Процес творення дає можливість досліджувати та обробляти емоції, ведучи до їх розуміння та прийняття.

2. Саморозкриття: Процес створення мистецтва допомагає підліткам краще розуміти себе, свої думки, почуття та цінності, свої переживання та бажання. Вони можуть здійснювати саморефлексію через свої творчі роботи. Творчий процес може допомогти їм у самоідентифікації та розвитку самосвідомості. Розвиток креативності може допомогти підліткам розвивати гнучкість мислення та здатність до розв'язання проблем.

3. Комунікація: Арт-терапія може бути невербальним способом спілкування, що може бути корисним для підлітків, які мають труднощі з вираженням своїх думок і почуттів словами. Може допомогти підліткам відкритися через мову мистецтва, навчитися спілкуватися з іншими та виражати свої почуття та думки. Спільна арт-діяльність може допомогти їм налагодити зв'язки з іншими людьми та покращити свої комунікативні навички.

4. Регуляція емоцій: Арт-терапія може допомогти підліткам навчитися регулювати свої емоції здоровим способом. Деякі дослідження показують, що арт-терапія може допомогти зменшити агресивність та конфліктність у підлітків шляхом вираження їхніх негативних емоцій у творчій формі. Творчий процес може дати їм відчуття контролю над своїми емоціями та навчити справлятися зі стресом. Арт-терапія може допомогти підліткам вивчити стратегії регулювання емоцій та копінг-механізми, які вони можуть використовувати в повсякденному житті для подолання стресу та труднощів.

5. Розвиток навичок: Арт-терапія може допомогти підліткам розвивати різні навички, такі як творче мислення, вирішення проблем,

самоконтроль, концентрація уваги та співпраця.

6. Катарсис: Арт-терапія може дати підліткам відчуття катарсису – емоційного очищення та звільнення від негативних переживань. Це може допомогти їм краще справлятися з травмою та складними життєвими ситуаціями.

7. Зцілення: Арт-терапія може допомогти підліткам у процесі зцілення від травм, горя, втрати або інших складних переживань. Творчий процес може дати їм можливість виразити свої почуття, знайти підтримку та відчути себе краще.

8. Покращення самопочуття: Арт-терапія може допомогти підліткам покращити свою самооцінку, самовпевненість та самоповагу. Це може призвести до покращення їхнього загального емоційного та психологічного стану. Важливо зазначити, що арт-терапія не є панацеєю, але вона може бути цінним інструментом для допомоги підліткам у вирішенні багатьох проблем. Створення мистецтва може збільшити впевненість у собі та позитивне ставлення до себе, оскільки підлітки бачать результат своєї праці та отримують позитивний фідбек [5].

Ці механізми показують, що арт-терапія може бути дуже корисним інструментом для підтримки психічного здоров'я підлітків та допомоги їм в розвитку особистості.

Проведене дослідження підтверджує, що питання психологічної корекції дітей підліткового віку методом арт-терапії є актуальним, оскільки воно виокремлене як потреба освітнього середовища у ефективних методах психологічної підтримки. Метод арт-терапії, створює спеціальні умови для символічного вираження особистості та внутрішніх станів, що сприяє корекції емоційного стану, що виникають у шкільному середовищі. Цей метод також сприяє виявленню індивідуальності підлітків, набуттю ними позитивного досвіду соціальної взаємодії та здатності вирішувати психологічні ситуації конструктивним способом.

Розроблена модель корекції включає емоційні та ціннісні компоненти, що допомагають у формуванні системи знань, умінь та стосунків. Внаслідок цього діти підліткового віку отримують знання про власний світ, розуміють причини та механізми певних процесів, вчаться конструктивно вести себе, оцінювати ситуації, рефлексувати та регулювати свої емоції, а також формують ціннісне ставлення.

Програма психологічної корекції у становленні дітей підліткового віку методом арт-терапії спрямована не на лікування, а на підтримку позитивного розвитку. Під час впровадження цієї програми створюються безпечні умови для вираження та корекції актуальних емоційних станів дітей, що допомагає зміцнити їх психологічну стійкість.

Мета програми психологічної корекції – сприяти розвитку інструментів становлення підлітків. З урахуванням цієї мети, були сформульовані наступні завдання програми: Навчання умінню перетворювати негативні стани на позитивні. Розвиток внутрішнього контролю. Зниження рівня тривожності. Адаптація до нових умов. Зняття емоційного напруження. Вираження та усвідомлення емоційних переживань. Виявлення та активація внутрішніх ресурсів. Розвиток базової довіри до світу. Корекція способів реагування на зовнішні впливи. Усвідомлення прихованих якостей. Створення безпечного простору для особистісного розвитку. Надання взаємної емоційної підтримки.

Висновки. Арт-терапія є ефективним і м'яким методом впливу на становлення дітей підліткового віку. Завдяки своїм унікальним властивостям, вона сприяє розвитку емоційної, соціальної та психологічної сфер підлітків, допомагаючи їм краще розуміти себе та навколишній світ. Арт-терапія використовує творчий процес для вираження та обробки емоцій, що дозволяє підліткам справлятися з внутрішніми конфліктами, знижувати рівень стресу та покращувати самопочуття.

Результати досліджень та практичного застосування арт-терапії показують, що цей метод сприяє формуванню позитивної самооцінки, підвищенню комунікативних навичок і розвитку творчих здібностей. Важливою перевагою арт-терапії є її доступність і можливість

використання різних матеріалів та технік, що робить її привабливою для підлітків з різними інтересами та рівнем художньої підготовки.

Застосування арт-терапевтичних програм у роботі з підлітками допомагає створити безпечне та підтримуюче середовище, в якому вони можуть вільно виражати свої почуття та переживання. Це сприяє зміцненню емоційної стійкості, розвитку соціальних навичок і формуванню гармонійної особистості.

Таким чином, арт-терапія є потужним засобом, що сприяє всебічному розвитку дітей підліткового віку, допомагаючи їм успішно долати складнощі цього важливого періоду життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Арт-терапія: методичні рекомендації. За ред. Н. В. Гриньової, В. І. Станішевська. Умань: ВПЦ «Візаві», 2022. 36 с.
2. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс. Умань, «Алмі» 2014. 75 с.
3. Бернацька, О. Виховання самостійної особистості засобами арт-терапії. *Психолог. Шкільний світ*. 2010. № 16. С. 3–7.
4. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник. Київ: «Золоті ворота», 2016. 202 с. Вид. 2-е: випр. та доповн.
5. Гаміна Т. С., Гончар О. Ю. Педагогіка сімейного виховання: Навчальний посібник. Луганськ : Альма-матер, 2012. 523 с.
6. Деркач, О. Арт-терапія на допомогу школі. *Мистецтво та освіта*. 2010. № 2. С. 25–28.