

2. Шамонова О. «Стереотипи: чому важливо з ними боротися» спеціально для УП.Життя, URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2020/10/17/242716/>

3. Пометун О. «Як стереотипи впливають на стосунки між людьми». Розробка уроку третього розділу курсу «Громадянська освіта». URL: <https://nus.org.ua/articles/yak-stereotypy-vplyvayut-na-nashe-zhyttya>

УДК 75

І.І.Гончарова, студентка гр. 401 АОП

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Т.М.Зіненко, кандидат мистецтвознавства, доцент

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

АРТ-ТЕРАПІЯ ТА ОБСТАВИНИ СУЧАСНОГО ЖИТТЯ: ТЕРИТОРІЯ ВЗАЄМВПЛИВУ

Продукти образотворчої діяльності є об'єктивним свідченням психоемоційного стану. Переважно арттерапевтична діяльність викликає позитивні емоції, допомагає у подоланні негативних станів, при стресах, а також надає можливість формувати нові поведінкові зразки, активну життєву позицію та може бути способом релаксації. Вона покликана мобілізувати творчий потенціал, оскільки містить внутрішні механізми саморегуляції та «зцілення». Арт-терапевтична діяльність відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації: розкрити широкий спектр можливостей та ствердження власного індивідуального способу буття [1].

Малювання, живопис фарбами є безпечними способами зняття напруження. Підсвідомі конфлікти та внутрішні переживання є менш психотравмуючими для візуального сприйняття за допомогою візуальних образів. Зміст та стиль висловленого у художній формі надають важливу інформацію про загальний стан людини та її ресурс. Вони дозволяють працювати з думками і почуттями, які розкривають та роз'яснюють інтенсивні почуття і переживання. Невербальні форми комунікації допомагають зміцнити процес терапевтичної взаємодії, сприяють розвитку емпатії, позитивних почуттів та емоцій, виникненню внутрішнього контролю і комфорту. Також цей процес розвиває і концентрує увагу на емоційних рівнях, оскільки, в результаті творчого акту, мистецтво надає можливість пояснити візуальні, аудіальні й кінестетичні відчуття та дозволяє експериментувати з ними. Побічним ефектом терапії мистецтвом є задоволення, що виникає в результаті виявлення прихованих умінь та їх розвитку [1]. Необхідно більш детально зупинитися на одному з найпоширеніших видів арт-терапії – це ізотерапія. Ізотерапія - використання прийомів графіки, живопису. Це заняття з особистістю, в основу яких покладені різні методи образотворчого мистецтва. Його відносять до

найбільш поширених способів арт-терапії. Ізотерапія, як метод психологічної корекції, допомагає зробити більш гармонійними емоції. Багато психологів, лише мелькома глянувши на малюнок, здатні визначити настрій людини, створившої його, виявити проблеми на ранній стадії і своєчасно надати допомогу. Вперше ізотерапія була застосована в роботі з дітьми, вивезеними з Європи в США під час Другої світової війни. Саме лікування образотворчим мистецтвом допомогло хлопцям і дівчатам впоратися з важкими психологічними травмами і повернутися до нормального життя.

У цьому випадку вплив на людину здійснюють за допомогою образотворчої діяльності. Проведення терапії малюванням, з людиною може здійснювати психолог, або сама людина.

Процес малювання є творчим актом, що дозволяє людині відчувати та зрозуміти себе, вільно висловити власні думки і почуття, звільнитися від конфліктів та негативних переживань, розвинути емпатію, бути самим собою, змістовно висловлювати мрії та сподівання.

Затребуваність ізотерапії, як виду арт-терапії, пояснюється тим, що процес малювання як такого дає людині можливість розвантажитися, зняти стрес, заспокоїтися і відчувати задоволення від діяльності.

За допомогою ізотерапії дорослі і діти можуть впоратися з такими проблемами, як:

- висловлення своїх емоцій і почуттів безпечним для себе і оточуючих способом. Ізотерапія ефективна у випадках, коли потрібно звільнитися від психологічної скутості, агресивності, нервозності, неврівноваженості, ревнощів, страхів і таке інше.

- низька самооцінка. За статистикою від низької самооцінки і невпевненості в собі страждає більше 70% людей. Завдяки практичним вправам ізотерапії, будь-хто може значно підвищити свою самооцінку і стати впевненішим.

- проблеми з поведінкою.
- проблеми в стосунках або сімейні проблеми.
- хронічний стрес і психосоматичні захворювання.

У підсвідомості людини зберігається багато негативних ситуацій та емоцій, пов'язаних з ними. Арт-терапія допомагає дбайливо перевести їх на рівень свідомості. Малювання допомагає послабити сильні негативні почуття та переконання, і фізично зняти напругу в тілі, що особливо актуально в умовах сьогодення. Тому обрана тема потребує подальшої розробки у тому числі і на міждисциплінарному рівні.

Література

1. Вознесенська О. *Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті* / О. Вознесенська, Л. Мова. – К. : Шкільний світ, 2007. – 120 с.
2. Доренський В. *Мистецтво як феномен людино творення* / В. Доренський // *Філософська думка*. – 2009. – № 6. – С. 61–78.