

**ОСОБЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ**

БУДЕГАЙ В. А., аспірантка

Національний університет біоресурсів і природокористування України

E-mail: budegayva1997@gmail.com

Анотація. У статті здійснено аналіз наукових джерел з проблеми реабілітації осіб з інвалідністю засобами арт-терапії. Автор обґрунтовано, що арт-терапія як метод реабілітації відіграє одну з провідних ролей психо-соціального відновлення особистості. У реабілітації та соціалізації використовують різноманітні методи лікування мистецтвом. Їх широке впровадження в практичну діяльність соціально-психологічних служб закладів вищої освіти дозволяє підвищити результативність відновлювальних процесів здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами, нормалізувати психічне здоров'я, а також максимально їх інтегрувати в суспільство. Автор також виділяє позитивні характеристики арт-терапевтичних засобів: сприяння творчому самовираженню, розвитку уяви, естетичного досвіду, практичних навичок образотворчого мистецтва, артистичних здібностей; зняття втоми; зменшення негативних емоційних станів; створення позитивного емоційного настрою; опрацювання негативних думок і переживань для їх подальшої позитивної трансформації; надання можливості експериментувати з широким спектром почуттів, досліджувати та виражати їх у соціально прийнятний спосіб.

Ключові слова: соціальна робота, соціально-психологічна реабілітація, реабілітація, арт-терапія.

Актуальність (Introduction). В сучасних умовах економічного і соціального розвитку суспільства спостерігається тенденція до збільшення кількості осіб з особливими освітніми потребами, які рівноправно беруть участь в усіх соціальних процесах нашої країни. Для повноцінної життєдіяльності вони потребують соціально-психологічного супроводу і реабілітації з метою підтримки, відновлення і оптимального вирішення соціально-психологічних проблем.

Соціальна робота – багатофункціональна професійна діяльність, пов'язана з вирішенням соціальних проблем особистості, спрямованих на реабілітацію, адаптацію, інтеграцію особистості з особливими освітніми потребами в суспільство тощо. Завдання спеціалістів у сфері соціальної роботи полягає в пом'якшенні соціальних протиріч і поліпшенні взаєморозуміння між людьми, створенні соціально-психологічного клімату в суспільстві. Однією з ефективних методик со-

ціально-психологічної реабілітації у роботі соціального працівника є арт-терапія, яка останнім часом набула широкої популярності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій (Analysis of recent researches and publications). Аналіз педагогічної і психологічної літератури підтверджує, що науковці приділяють пильну увагу питанням використання арт-терапії в багатьох сферах життя, зокрема соціальній сфері. Але присутність різних підходів до визначення терміну «арт-терапія» вносять певну невизначеність у теорію і практика арт-терапії та створення потреби детального аналізу цього поняття.

Реабілітація гармонійно розвиненої особистості за допомогою арт-терапії є проблемою багатьох науковців, таких як І. Аршава, Н. Буркало, О. Вознесенська, Л. Мельниченко, В. Лесков, В. Корнієнко, К. Тороп та ін.

Так, Великий Тлумачний словник сучасної української мови дає таке визна-

чення поняття арт-терапія – «метод лікування нервових і психічних захворювань засобами мистецтва та самовираження в мистецтві» [2].

У педагогічному словнику арт-терапію розглядають як терапію засобами мистецтва [9].

Отож, арт-терапію можна назвати інноваційною психолого-педагогічною технологією «лікування» образотворчим мистецтвом, зокрема малюнком, музикою, казками, танцями, іграми тощо.

Широке коло науковців визначає арт-терапію як метод лікування, відновлення і корекції засобами мистецтва. Так, Н. Буркало до основних цілей арт-терапії відносить самовираження, розширення особистісних переживань, самопізнання, внутрішню інтеграцію особистості (її різних сторін і компонентів) та інтеграцію із зовнішньою реальністю (соціальною, етнічною, культурною). В арт-терапії спонтанне малювання і ліплення є видом діяльності уяви, а не проявом художнього таланту. Важливим поняттям арт-терапії є сублімація – вираження неусвідомлених інстинктів і потягів шляхом перетворення їх у твори мистецтва. Тобто дослідниця трактує арт-терапію як метод терапевтичного застосування образотворчого мистецтва, що включає взаємодію між автором художнього твору, самим твором і експертом [1].

О. Вознесенська визначає арт-терапію через концепцію «зцілення»: арт-терапія це спосіб зцілення через творче самовираження, де «зцілення» – це досягнення клієнтом цілісності. Метод арт-терапії часто змінюється від сильного психотерапевтичного методу до розваги та проведення вільного часу. При цьому фахівці когнітивно-поведінкового підходу в психотерапії, клієнт-центрованої терапії використовують такі методи арт-терапії як малювання, ліплення з пластиліну або глини, але вони не називають це арт-терапією, бо не зовсім розуміють її особливості використання творчості в реабілітаційному процесі та психологічній допомозі особистості [3]. Дослідниця виділяє

наступні види арт-терапії: процедури візуального мистецтва (малюнок, живопис, мозаїка, колаж, боді-арт, скульптура, інсталяція, фотографія); кольоротерапія як вид арт-терапії заснована на впливі кольорів на нервову систему особистості шляхом прямого впливу на людський мозок; танцювальна терапія – це зовнішній вияв внутрішнього стану людини до найглибших шарів, природний спосіб вираження невимовного; драмотерапія – один з найбільш інтенсивно розвинутих напрямів сучасності багато; бібліотерапія – напрямок, заснований на літературному самовираженні через творче «письмо»; катокотерапія, як різновид бібліотерапії, яка в останні роки стала самостійною; пісочна терапія включає створення різних піщаних форм, розташування мініатюрних предметів і фігур, що нагадує одну із сучасних форм мистецтва – предметна скульптура [3].

Мета дослідження полягає в узагальненні вітчизняного досвіду щодо особливостей реабілітації осіб з особливими освітніми потребами засобами арт-терапії.

Методи (Methods). Аналіз, синтез, узагальнення, порівняння.

Результати (Results). Британський художник, піонер арт-терапії Адріан Хілл сказав: «коли творча енергія знаходить задоволення, вона стає надійною опорою, що дає сили у важкі моменти, вона приносить нам здоров'я», тому арт-терапія все частіше використовується в системі соціально-психологічній реабілітації. Адже турбота про людину, «де лікування розуміється як «соціально-психологічне лікування», як зміну стереотипів поведінки і підвищення адаптаційних здібностей особистості засобами художньої діяльності. В цьому контексті і сам термін «лікування» має ще один сенс відтінок позбавлення від чогось, що можна співвідносити до корекційних і реабілітаційних функцій арт-терапії [8].

Так, у літературі та наукових дослідженнях Т. Кузьменко йдеться про ефективність арт-терапії в роботі з клієнтами, які мають інвалідність. Основною якої є

збереження або відновлення здоров'я особистості, гармонізація усіх сфер особистісного розвитку через набуття умінь самовираження, самопізнання, самореалізації та адаптації до умов освітнього середовища. Реабілітаційними результатами використання арт-терапії як методу є: формування відносин взаємного прийняття та емпатії; можливість вільного самовираження та самопізнання; підвищення адаптаційних здібностей, зниження втоми та напруженості; створення позитивного емоційного настрою [10].

У дослідженнях В. Лучанської, Л. Подкоритової та ін. повідомляється про наявність сприятливого впливу всіх видів арт-терапії на когнітивні та поведінкові функції молоді з інвалідністю. Наприклад, використання зображувальна терапії, в основі якого лежить процес художньої творчості, аналізується за такими параметрами: швидкість заповнення листа, характер ліній і форм, зображених на малюнку, і переважаючи кольори і тони [12; 13]. Інтегруючи аналіз і синтез, арт-терапія спонукає людину до глибокого аналізу та самоаналізу, створює умови для синтезу нового у собі. Поєднуючи активне і пасивне, творення і споглядання, арттерапія, включає потужні терапевтичні механізми та спрямовує свій вплив на всі структури та виміри людської особистості – від тілесного через психічне до духовного [12, с. 16].

Науковці (І. Головінський, Л. Злочевська, Засенко В.) доводять, що спеціально підібрана музика може впливати на настрій, викликати або зменшувати агресію, оптимізувати різноманітні вегетативні функції та гормональний статус. Адже музикотерапія – це робота з музичними інструментами та музичними творами з метою розвитку психічних процесів: уваги, пам'яті, волі, творчої уяви і фантазії, як засіб розслаблення, переключення уваги або підвищення психофізичного тону тощо [6]. Тому використання музикотерапії прискорює прогрес у реабілітації, оскільки внутрішні переживання легше виражаються через музику, ніж че-

рез мову; музика посилює увагу до відчуттів, служить матеріалом, що підвищує усвідомленість; опосередковано підвищується музична компетентність, виникає відчуття внутрішнього контролю та порядку.

Методи арт-терапії через самовираження і самопізнання допомагають зрозуміти й оцінити своє минуле, розглянути сьогодення, створити образи і перспективи майбутнього. А через заглиблене самопізнання та самосприйняття гармонізується особистісний розвиток, що стає фундаментальною основою майбутнього професійного самовираження [7].

На арт-терапевтичних заняттях студентам з особливими освітніми потребами пропонуються різні курси образотворчого та прикладного мистецтва (малюнок, графіка, живопис, скульптура, дизайн, дрібна пластика, різьба, випалювання, тиснення, мозаїка, фреска, вітражі, всілякі вироби з хутра, шкіри, тканин та ін.), спрямовані на активізацію міжособистісного спілкування для вираження своїх переживань, проблем, внутрішніх протиріч, творчого самовираження. Такі заняття передбачають серію різноманітних арт-терапевтичних вправ для розуміння себе, заспокоєння і позбавлення стресу і депресії: «Намалюйте або розмалюйте свої емоції», «Створіть колесо емоцій», «Створіть медитативну картину», «Створіть листівку, яку ніколи не відправите», «Зробіть колаж свого ідеального дня», «Намалюйте місце, де ви відчуваєте себе в безпеці», «Створіть колаж зі своїх турбот», «Створіть свій власний сайт», «Створіть коробку цінностей», «Намалюйте комікс про цікавому моменті свого життя», «Сфотографуйте речі, які, на вашу думку, прекрасні», «Зробіть колаж, пов'язаний з цитатою, яка вам подобається», «Створіть малюнок, що відображає свободу» та ін. Як бачимо, мистецтво здатне не тільки допомогти впоратися зі стресом і депресією, але й зосередитися на доброму, може стати відмінним способом розслабитися, справитися зі смутком і гнівом, тобто відкоригувати емоційні стани.

Динамічний розвиток сучасних цифрових технологій потужно впливає й на арт-терапію, яка розширюється новими видами медіамистецтва: відеоарт (вид мистецтва, для створення якого залучаються інформаційно-комунікаційні технології), інсталяція (художня техніка, яка використовує тривимірні об'єкти, призначені для зміни сприйняття простору людиною), комп'ютерна творчість або цифрове мистецтво (включає в себе як твори традиційного мистецтва, перенесені на цифрову основу, так і принципово нові види художніх творів, основним середовищем існування яких є комп'ютерне середовище: цифровий живопис, демосцена, pixel art, гіпертекстова література та ін.), де важливу роль грає візуальний канал комунікації [6]. Так, в Україні Компанія V-Art запустила перший в Україні віртуальний арт-терапевтичний простір Digital Art Therapy Studio. Digital Art Therapy Studio – це український проєкт який вперше поєднує цифрове мистецтво з класичною українською музикою задля досягнення арт-терапевтичного ефекту. Спеціально для проєкту музиканти та цифрові митці, працюючи в резиденції, створили серію діджитальних арт-терапевтичних робіт. Арт-простір має вигляд віртуальної галереї, де роботи митців розміщені в заспокійливих локаціях, приміром, на зеленому безлюдному острові. Користувач може розглядати їх під музику у довільному порядку. Усі бажаючі відвідати віртуальний сеанс арт-терапії мають завантажити додаток та завітати до простору під назвою DART (скорочено від Digital Art Therapy Studio) або знайти простір на сайті V-Art [4].

Враховуючи, що арт-терапія не має протипоказань, реабілітація її засобами характеризується такими властивостями: сприяє творчому самовираженню, розвитку уяви, естетичному досвіду, практичним навичкам образотворчого мистецтва, артистичним здібностям; знімає втому, зменшує негативні емоційні стани; створює позитивний емоційний настрій; дозволяє опрацьовувати негативні

думки та емоції, дає можливість трансформувати їх у позитивні; надає можливість експериментувати з широким спектром почуттів, досліджувати та виражати їх у соціально прийнятний спосіб; полегшує процес спілкування з іншими людьми; сприяє створенню стосунків взаємного прийняття і емпатії; дозволяє вирішити ті реальні проблеми, які важко обговорювати; розвиває почуття внутрішнього контролю; підвищує адаптивність людини до повсякденного життя; ефективний при виправленні різних відхилень особистості.

Таким чином, використання арт-терапії в роботі зі студентами з особливими освітніми потребами сприяє розвитку комунікабельності, самоусвідомленості, креативності, здатності до саморегуляції та ін. Їх широке впровадження у практичну діяльність дозволяє покращити процес соціально-психологічної реабілітації, нормалізувати психічне здоров'я, а також максимально інтегрувати молодь з інвалідністю в суспільство.

Висновки і перспективи (Discussion). Отже, арт-терапія (лат. ars – мистецтво, грец. therapeia – лікування) трактується як лікування або зцілення засобами мистецтва і вважається одним з найбільш щадних та ефективних методів, які використовуються в роботі соціальних працівників, вчителів реабілітологів, психологів, корекційних педагогів та психотерапевтів. Під час застосування засобів арт-терапії створюються додаткові можливості для внутрішньо-особистісного спілкування, відбувається гармонізація розвитку особистості з особливими освітніми потребами та позитивно впливає на їх інтеграцію в суспільство.

Список використаних джерел:

1. Буркало Н. І. Арт-терапія в сучасній психології. URL: file:///C:/Users/user_2/Downloads/admin,+9-2019-189-204.pdf
2. Великий тлумачний словник. URL: <https://archive.org/details/velykyislovnyk/page/n1/mode/2up>

3. Вознесенська О. Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям: практичний посібник. Київ: Human Rights Foundation, 2015. 50 с.

4. Галерея в доповненій реальності. В Україні запустили віртуальний арт-терапевтичний простір. URL: <https://life.nv.ua/ukr/art/v-ukrajini-zapustili-virtualniy-art-terapevtichniy-prostir-video-50175975.html>

5. Головатюк І. Г. Арт-терапія у зарубіжній науковій традиції. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: серія: Педагогіка. Соціальна робота* / голов. ред. І.В. Козубовська. Ужгород: Говерла, 2017. Вип. 2 (41). С. 63-66.

6. Головінський І. Педагогічна психологія. Київ: Аканіт, 2003. 287 с.

7. Засенко В. Інтеграція осіб з порушеннями слуху: проблеми, пошуки, перспективи. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: Науково-методичний збірник*. Київ: Контекст, 2000. С. 61-63.

8. Злочевська Л.С. Арт-терапія як метод розвитку мотивації до творчої праці у профорієнтаційній роботі з учнівською молоддю. URL: <https://lib.iitta.gov.ua>

9. Коджаспирова Г. М. Педагогический словарь: для студ. высш. и сред. пед. учеб. Заведений. М.: Академия, 2005. 176 с.

10. Кузьменко Т.М. Інноваційний арт-терапевтичний інструментарій для психоконсультації та психокорекції: навч. метод. посіб. Переяслав-Хмельницький: Вид-во «С.К.В», 2018. 125 с.

11. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапії: підходи, діагностика, система занять. С-Петербург: «Речь», 2005.

12. Лучанська В. Проблема креативності в сучасній психології. *Соціальна психологія*. 2012. URL: <http://www.politik.org.ua>

13. Подкоритова Л. Багатовимірність арт-терапії як професійного буття психолога. *Простір арт-терапії: 36. наук. ст.* Київ: Золоті ворота, 2011. Вип. 2 (10). С. 15-23.

14. Сорока О. В. Зарубіжний досвід підготовки арт-терапевтів. *Науковий вісник Ужгородського університету: серія: Педагогіка. Соціальна робота* Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2015. Вип. 36. С. 167–170.

Reference

1. Art-terapiia v suchasni psykhologii. Available at: file:///C:/Users/user_2/Downloads/admin,+9-2019-189-204.pdf

2. Velykyi tluchmachnyi slovnyk. URL: <https://archive.org/details/velykyslovnyk/page/n1/mode/2up>

3. Voznesenska, O. L. (2015) Resursy art-terapii na dopomohu vymushenym pereselentsiam. [Art therapy resources to help displaced people]. K. : Human Rights Foundation, 50 s.

3. Halereia v dopovnenii realnosti. V Ukraini zapustyli virtualnyi art-terapevtichnyi prostir. Available at: <https://life.nv.ua/ukr/art/v-ukrajini-zapustili-virtualniy-art-terapevtichniy-prostir-video-50175975.html>

4. Holovatiuk, I. H. (2017) Art-terapiia u zarubizhnii naukovi tradytsii [Art therapy resources to help displaced people: a practical guide]. Naukovyi visnyk uzhhorodskoho universytetu. Serii: «pedahohika. sotsialna robota». Vypusk 2 (41). Ternopil, 63–66.

5. Holovinskyi, I. (2003) Pedahohichna psykhologii. [Pedagogical psychology]. Kyiv: Akanit, 287.

6. Zasenka, V. (2000) Intehratsiia osib z porushenniamy slukhu: problemy, poshuky, perspektyvy [Integration of persons with hearing impairment: problems, searches, perspectives]. Kroky do kompetentnosti ta intehratsii v suspilstvo: Naukovo-metodychnyi zbirnyk. K.: Kontekst, 61-63.

7. Art-terapiia yak metod rozvytku motyvatsii do tvorchoi pratsi u proforiientatsiinii roboti z uchniv-skoiu moloddu. Available at: <https://lib.iitta.gov.ua>

8. Kuzmenko, T.M. (2018) Innovatsii-nyi art-terapevtychnyi instrumentarii dlia psikhokonsultuvannia ta psikhokore-ktsii: navch. metod. posib. Pereiaslav-Khmelnytskyi : Vyd-vo «S.K.V», 125.

9. Kodzhaspyrova H. M. Pedagogicheskyi slovar: dlia stud. vyssh. y sred. ped. ucheb. Zavedenyi. M.: Akademiya, 2005. 176 s.

10. Lebedeva, L. D. (2005) Praktyka art-terapyi: podkhody, dyahnostyka, sys-tema zaniatyi. S-Peterburh: «Rech», 2005.

11. Luchanska, V. (2012) Problema kreatyvnosti v suchasni

psykholohii. Sotsia-lna psykholohiia. 2012. Available at: <http://www.politik.org.ua>

12. Podkorytova, L. (2011) Bahatovymi-rnist art-terapii yak profesiinoho buttia psykholoha. Prostir art-terapii: Zb. nauk. St. K. : Zoloti vorota, Vyp. 2 (10), 15-23.

13. Soroka, O.V. (2015) Zarubizhnyi dosvid pidhotovky art-terapevtiv [Foreign experience of training art therapists]. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Seriia: Pedagogika. Sotsialna robota. Vyp.36, 167-170.

FEATURES OF REHABILITATION OF HIGHER EDUCATION ACQUISITIONS USING ART THERAPY Budehai V. A.

Abstract. *The article analyzes scientific sources on the problem of rehabilitation of persons by means of art therapy. The author substantiated that art therapy as a method of personality rehabilitation plays one of the leading roles, because the ability of creativity to heal the soul has been known since ancient times. In rehabilitation and socialization, effective various methods of treatment and rehabilitation are used. Their widespread implementation in practical activities allows to increase the quality of the process of social and psychological rehabilitation of higher education students, to normalize mental health, as well as to integrate people with special educational needs into society as much as possible. The author also highlights the positive characteristics of art therapy tools: promotion of creative self-expression, development of imagination, aesthetic experience, practical skills of fine art, artistic abilities; relieves fatigue, reduces negative emotional states; creates a positive emotional mood; allows you to process a person's negative thoughts and emotions, makes it possible to transform them into positive ones; provides an opportunity to experiment with a wide range of feelings, explore and express them in a socially acceptable way.*

Keywords: social work, socio-psychological rehabilitation, rehabilitation, art therapy.