

АРТ-ТЕРАПІЯ, ЯК МЕТОД ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСІБ З АДИКТИВНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

УДК 159.9 616.89

*Заяць Валентина Юрївна,
студентка спеціальності 053 «Психологія»
другого (магістерського) рівня
КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»*

Актуальність дослідження. Однією з найбільш нагальних та суперечливих психологічних проблем сучасного суспільства стало підвищення ризиків адиктивної поведінки. Адиктивна поведінка – один із різновидів девіантної поведінки, що характеризується непереборним бажанням переживати інтенсивні емоції за допомогою штучної зміни свого психічного стану внаслідок вживання деяких речовин або постійної фіксації уваги на певних видах діяльності. Адиктивну особу відрізняють: прагнення до відходу від реальності та ознаки особистісної незрілості (невираженість інтелектуальних та духовних інтересів, моральних норм, нестійкість, безвідповідальність, почуття стадності та ін.). Психологічна практика має багатий арсенал засобів та методів профілактики й корекції адиктивної поведінки, одним із яких є метод арт-терапії.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній науці немає єдиного розуміння поняття арт-терапія, але це один із новітніх підходів до профілактики та реабілітації особистості, метод впливу на психологічні та фізіологічні процеси за допомогою лікування художньою творчістю психотерапії, мистецтвом та ін. Арт-терапія не має обмежень і протипоказань, завжди ресурсна і використовується практично у всіх напрямках психотерапії, у педагогіці, соціальній роботі та бізнесі (Копытина, А.И., 2001, с. 25).

Огляд зарубіжних і вітчизняних досліджень, виконаних в даній сфері, дозволяє стверджувати, що для лікування і реабілітації наркозалежних методи арт-терапії мають значний потенціал і навіть певні переваги, порівняно з

іншими психотерапевтичними підходами. Як зазначає МакНіфф, «Діалог» автора зі своєю роботою не є лише двобічною комунікацією, оскільки в процесі творчості «Я» автора представлено множинністю різних «голосів» (МакНіфф, Ш., 2005 с. 16) з чого ми можемо зробити висновки, що художнє «Я» являється однією цілісною системою, та підходом до лікування певних психічних розладів, в тому числі й адиктивної поведінки.

Відповідно дослідженням проф. Л. Юр'євої, зазначимо, що адиктивна поведінка (від англ. *Addiction* – схильність, пагубна звичка) характеризується прагненням відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану хімічним або нехімічним шляхом. Це прагнення стає домінуючим у свідомості людини, його поведінка залежна від пошуку засобів, що дозволяють піти від реальності. У результаті людина існує у віртуальному, сюрреалістичному світі. Воно не тільки не вирішує своїх насущних проблем, але і зупиняється у своєму розвитку, аж до деградації (Юр'єва, Л. М., 2018, с.88).

Метою статті є обґрунтування методу арт-терапії як ефективного засобу профілактики та психокорекції залежностей у людей з адиктивною поведінкою.

Виклад основного матеріалу. На основі отриманого досвіду профілактики та психокорекції адиктивної поведінки відзначаємо цінність арт-терапії, яка дозволяє подолати захисні механізми у вигляді заперечення проблем, інтелектуалізації і придушення складних переживань, здатність арт-терапії підвищувати самооцінку і позбавляти відчуття власної неповноцінності у людей з функціональними обмеженнями, обтяжених залежністю від алкоголю і наркотиків, та іншою залежністю. Хоча в роботі з особами, які страждають залежністю від психологічно активних речовин (ПАР), застосовується як індивідуальна, так і групова арт-терапія, деякі автори вказують на велику цінність групової арт-терапії, підкреслюється вирішальну роль групи, що забезпечує емоційну підтримку учасників занять і скорочення міжособистісної дистанції. Використовувані варіанти групової арт-терапії з такими пацієнтами розрізняються не лише за умовами проведення занять і ролі ведучого групи, але

і за термінами. Проте здебільшого терміни арт-терапії можуть визначатися тривалістю стаціонарного лікування або перебування в спеціалізованому реабілітаційному центрі. Подекуди, коли мова йде про роботу в амбулаторних умовах, можуть бути використані триваліші форми арт-терапевтичної підтримки. Власне арт-терапевт створює безпечне середовище для роботи, в якій пацієнт відчуває себе захищеним для того, щоб висловити свої переживання, почуття, не відчуваючи ніякого тиску з боку навколишнього середовища.

У творчості використовують різноманітні матеріали: глину, пісок, вугілля, фарби, кольорові олівці та ін. В процесі роботи з образотворчими матеріалами відбувається вільна реалізація несвідомих імпульсів. Активізація уяви і вихід образів у творчості самі собою можуть сприяти зціленню (МакНифф, Ш., 2002, с. 22). Методом зворотного біологічного зв'язку було показано, що процес образотворчості (малювання, ліплення) впливає на відчуття і вегетативні реакції (температуру тіла, артеріальний тиск, пульс). Створювані образи можуть викликати задоволення, тривогу, страх, змінюючи емоційний стан, поведінку.

Сучасному розумінню механізмів лікувальної дії арт-терапії сприяли нові нейропсихологічні уявлення про феномени пам'яті і її зв'язках з візуальними образами. Стан мозку, функціональні процеси в організмі людини тісно пов'язані з її почуттями. Дослідження, проведені в Національному інституті охорони здоров'я США показали, що арт-терапія в якості психосоматичного методу може використовуватися в комплексному лікуванні різних захворювань, включаючи наркоманію, алкоголізм (Stone, В., 1996, с. 194). Наукові висновки знайшли своє підтвердження в практиці лікування больового синдрому, посттравматичних стресових розладів (ПТСР), різних адикцій, наркотичної залежності (Винникот, Д., 2002, с. 98). «Оживлюючи» в пам'яті травматичні спогади, наприклад, через метод «намалюй те, що сталося», можна описати їх, а у наступному змінити за

допомогою техніки когнітивного рефреймінгу. У результаті ризик довготривалих наслідків ПТСР знижується (Stone, B., 1996, с. 197).

Недирективна форма арт-терапії з образотворчими матеріалами має велике значення в психотерапії пацієнтів (клієнтів) з дефектами розвитку. Вербальний контакт з такими пацієнтами ускладнений, а «вільна гра» навіть без створення оформлених закінчених образів стає основою розширення комунікативних зв'язків з навколишнім світом і поповнення ресурсів для самовираження. Психіка стає емоційно стійкішою. Потреба людини в самовираженні проявляється прагненням використовувати зорові і слухові символи, щоб зробити самовираження відчутнішим, реальним (Stone, B., 1996, с. 196).

Впродовж психотерапії залежностей було встановлено, що групова терапія відіграє особливу роль. Для людей з особливими потребами із залежністю особливо значимий зворотний зв'язок, інтерес представляє методика малювання. Робота з образами, діалог зі своїм візуальним образом, тілесним чином «Я» сприяє посиленню відчуття внутрішньої сили і самоконтролю, оскільки завдяки образотворчій роботі образи і афекти отримують більш оформлене і конкретне втілення. В ході занять пацієнт (клієнт) одержує можливість дистанціюватися від переживання психічної або фізичної травми. Образотворча діяльність допомагає людині по іншому поглянути на свої почуття, відображені в малюнку або глині, переробити, переосмислити свій досвід.

Візуальне образотворче мистецтво надає унікальну можливість для активної взаємодії правої і лівої півкуль мозку, свідомих і несвідомих аспектів психіки, образів внутрішнього і зовнішнього світу, особистого і трансперсонального, сьогодення і минулого. Ці переваги мають велике значення для підвищення ефективності психотерапії. Арт-терапія не обмежена мовним бар'єром або культурними відмінностями між фахівцем і пацієнтом, оскільки акцент робиться на невербальне вираження почуттів за допомогою образотворчого мистецтва (МакНифф, Ш., 2002, с. 9).

У рамках арт-терапії можливі прояви плацебо-ефекту, що сприяє розвитку і зміцненню довіри клієнта до методу лікування і до лікаря. Ефект плацебо – один з методів цілющої практики. Людина з функціональними обмеженнями здатна згадати стан спокою, впевненості в своїх силах, пов'язаних зі здоров'ям, щастям. Спогади про щасливі події можуть служити рефреймінгу і подолання негативного досвіду. Образотворчі вправи, створюючи візуальні образи, оживляють спогади про відчуття, випробуваних під час радісних подій в минулому. Візуальні образи дуже важливі для створення і збереження психічного, фізичного благополуччя.

Лікування залежних успішно застосовуються методи арт-терапії супроводжуючи в комплексі з іншими методами. Групове заняття малюванням не закриває пацієнта на своїй образотворчій роботі. Обговорення малюнка розкриває нові сенси. Людина з функціональними обмеженнями усвідомлює, що інші переживають такі ж почуття, як він. Усвідомлення цього пом'якшує його сприйняття ситуації, що склалася, сприяючи ефективному лікуванню залежності.

Здійснюючи арт-терапевтичні заходи, ми не тільки допомагаємо клієнтам впоратися з недугою, але і відкриваємо нові, раніше невідомі горизонти життя, які в майбутньому після оволодіння тим чи іншим видом мистецтва, стають замінними факторами реалізації особистісних потенціалів не через залежність, а через активну творчість. Продовження нейропсихологічних досліджень відкриває перспективу лікування образотворчим мистецтвом емоційних і соматичних розладів у індивідів, які пережили емоційний і фізичний стрес. Позитивний вплив образотворчого мистецтва на мозок може підвищити якість життя хворих, які страждають на психічні розлади.

Висновки. Отже, образотворча діяльність в рамках психотерапії дає змогу людині з функціональними обмеженнями реалізувати свій підвищений інтерес до власної особистості, що було б важко зробити в інший спосіб. Залежність від психоактивних речовин забирає увесь вільний час на пошук і

вживання чергової дози, штовхаючи людину на здійснення аморальних вчинків. Особа з адиктивною поведінкою має можливість зануритись в нове середовище, залишаючи звички, що сформувалися під час тривалого вживання. Зміна обстановки, нове коло спілкування і дотримання режиму дня – створюють людині більш сприятливі умови для виходу з критичних станів та попередження адиктивної поведінки.

Список використаних джерел:

1. Юр'єва, Л. М. (2018). *Адиктологія: навч. посіб. для лікарів наркологів, психіатрів, заг. практики – сімейна медицина та лікарів-інтернів*. Вид. друге, перероб. і доп., Дніпро, 162 с.

2. Копытина, А.И. (2001). *Арт-терапия. Хрестоматия*. Санктпетербург: Питер, 158 с.

3. Винникот, Д. (2002). *Игра в реальность*. Москва: Институт общегуманитарных исследований, 119 с.

4. МакНифф, Ш. (2002). Творчество за рамками привычного: расширение возможностей психологических исследований с помощью искусства. *Исцеляющее искусство: журнал арт-терапии*, том 5, №2, с. 8 - 25.

5. МакНифф, Ш. (2005). Целостное восприятие арт-терапии. *Исцеляющее искусство*, Т.8, № 1, с. 10 - 23.

6. Stone, B. (1996). No More Flashbacks: The Successful Use of Imagery and Art Therapy for PTSD. *Paper presented at the International Congress on Stress and Health*, Australia: Sydney, с. 196 – 197.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА СУТНІСТЬ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

УДК: 159.371.315

Іванюк Інна Сергіївна
методист відділу виховної роботи
КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»