

УДК 159.946.4-053.4/.5 (043.2)

Вахнован Д.С.

Національний Авіаційний Університет, Київ

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МЕТОДУ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ДІЄВОГО ЗАСОБУ ВПЛИВУ НА ДИТЯЧІ СТРАХИ

На сьогоднішній день арт-терапія є одним із найглибших та найефективніших методів, який вивчають та використовують у всьому світі. Арт-терапія – це спосіб позбавлення від негативних відчуттів, думок та емоцій.

У своїх дослідженнях науковці (В. Астапов, Ф. Зімбардо, К. Ізард, Н. Імедалзе, Е. Кромер, Я. Рейковський, Ф. Ріман, П. Симонов, Т. Сімсон, Т. Смолева та ін.) досліджували причини виникнення дитячих страхів. Арт-терапію, як дієвий засіб подолання страхів у людей будь-якого віку, розглядали такі науковці як: Дж. Аллан, М. Бетенські, С.Р. Гудман, Т. Делі, Дж. Дубовський, М. Наумбург, Л. Парлоу, О. Постаљчук, Д. Пейслі та ін.).

Однак, не дивлячись на різноманітність поглядів, вчені стверджують, що страх – це негативний емоційний стан людини, який виникає при отриманні інформації про загрозу її біологічному чи соціальному стану, про реальну чи уявну загрозу. Інтенсивність почуття страху може варіювати в широкому діапазоні відтінків у залежності від темпу надходження інформації про ту чи іншу загрозу, знижуючи, при цьому, життєдіяльність організму.

У своїй роботі, присвяченій нестійким станам людини (страх, тривога, шастя, гнів, паніка тощо). А. Прохоров вказує на те, що такі стани характеризуються підвищеною психічною активністю, виникають в особливих умовах життєдіяльності (у критичних, складних, важких ситуаціях), часто обумовлюють виникнення межових та патологічних порушень. На його думку, стан страху знаходиться на першому місці серед нестійких станів. На переконання вченого, функція негативних станів, до яких належить і страх, полягає в активізації рефлексивних процесів, необхідних для вирішення важких ситуацій, а також для формування стійких моделей поведінки [5].

Т. Смолева при аналізі феномену невпевненості дитини зазначає, що провідним негативним емоційним переживанням, яке впливає на виникнення невпевненості дитини, є страх. Дослідниця визначає страх як негативне переживання, пов'язане з очікуванням неуспіху в діяльності чи при встановленні контактів з іншими [6].

Разом із цим, О. Захаров розкриває поняття «негативного емоційного досвіду» як відображення індивідуально-значущих подій життя, що спричиняють негативну дію на індивіда в цілому. Учений розглядає такий

досвід як один із чинників розвитку страхів і наголошує на тому, що «жити у страху – це ніби постійно озиратися назад, виходячи зі свого травматичного минулого, і не бачити майбутнього [3].

У дитячому віці особливо дбайливого відношення, вимагає їх психіка, оскільки визнаючи самого себе і оточуючу дійсність, діти можуть зіштовхнутися із труднощами: у сім'ї, дитячому садку, школі, у дворі і не лише. Дорослі, звичайно ж, хочуть допомогти своїм дітям, але дуже часто не знають, яким чином. Можна пояснювати і переконувати дітей у тому, що в школу потрібно ходити, або що в шафі ніхто не ховається, однак, дізнатися справжню причину, чому конкретно дитина не хоче, чи не може зробити те або інше, ми так і не можемо. Саме у таких випадках, на допомогу приходить арт-терапія.

За допомогою малювання найкраще вдається подолати страхи, породжені уявою, тобто ті страхи, які ніколи не траплялися, але в уявленні дитини вони є. Далі йдуть страхи засновані на реальних подіях, які відбулися давно, залишивши у пам'яті не дуже виражений емоційний відбиток. На думку Едіт Кромер, позитивних ефектів можна досягнути, насамперед, за рахунок цілювальних можливостей самого процесу художньої творчості, який надає можливість виразити, заново пережити внутрішні конфлікти і в кінцевому підсумку – вирішити їх. У свою чергу, Адріан Хілл пов'язує лікувальні можливості зображувальної діяльності, перш за все, з можливістю відволікати пацієнта від «хворобливих переживань». Маргарет Наумбург зазначає, що людина, у результаті художніх занять, долає сумніви в своїй здатності вільно висловлювати свої страхи [2].

Великий вплив на розвиток арт-терапії здійснили психоаналітичні теорії. Художня творчість, як вважав З.Фрейд, має подібність із сновидіннями і фантазіями тому, що так само виконує компенсаторну функцію, знижуючи психічну напругу, яка виникає при фрустрації інстинктивних потреб [1]. Вираження змісту свого власного внутрішнього світу допомагає людині долати проблему. Одні вчені роблять акцент на тому, що художня творчість допомагає психотерапевту встановити з клієнтом більш тісний контакт і отримати доступ до його переживань, інші – що цілющий ефект художньої творчості досягається, перш за все, завдяки відволіканню від наболілого і створенню позитивного настрою, треті вважають, що вона сама по собі здатна перетворити почуття людини і дати вихід деструктивним тенденціям.

Отже, арт-терапія – спосіб психологічної допомоги, під час якого особистість перебуває між двома світами: світом фантазії та реальністю; цікавий, пізнавальний, а головне – ефективний засіб впливу на дитячі страхи. Якщо правильно відноситися до дитячих страхів, розуміти причини їхньої появи, то вони, найчастіше, зникають. Якщо ж страхи

болісно загострені, або зберігаються тривалий час – це служить ознакою, сигналом неблагополуччя, говорить про нервово ослаблення дитини, неправильне поводження батьків, незнання ними психічних і вікових особливостей дитини, наявності в них самих страхів, конфліктних відносин у сім'ї тощо [4].

Список літератури

1. Арт-терапія : від світового досвіду до національних пріоритетів [Електронний ресурс] / Н.А. Гайструк, О.В. Солейко, А.В. Гайструк, О.Л. Нестерович // Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова; регіональний центр сучасного мистецтва «Арт-Шик». – Вінниця, 2014. – МЛ № 2 (108). – С. 57. – Режим доступу до сайту: http://www.health-medix.com/articles/mistetzvo/2014-04-20/art_terapia.pdf
2. Дмитриева Н.А. Диалектическая структура образа / Н.А. Дмитриева // Вопросы литературы. – М., 1996. – № 6. – С. 73-84.
3. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров. – СПб. : СОЮЗ, 2000. – 448 с.
4. Корекція страхів методами арт-терапії [Електронний ресурс]. – Онлайн бібліотека підручників. – Режим доступу до сайту: <http://studentam.net.ua/content/view/4334/114/>
5. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний / А.О. Прохоров А.О. – М. : Ин-т психол. РАН, 1998. – 149 с.
6. Смолева Т.О. Феномен неуверенности ребенка и акцентуации матери / Т.О. Смолева. – М., 2001. – 89 с.

*Науковий керівник: Подкопасва Ю.В.,
канд. психол. наук, доцент*