

СТВОРЕННЯ НОВИХ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК ЗА ДОПОМОГОЮ СИСТЕМНОГО МЕТОДУ

Процес створення нових арт-терапевтичних технік є неймовірно цікавим, захоплюючим та ресурсним процесом. На перший погляд здається, що в сучасному різноманітті існуючих методик та підходів вже складно створити щось нове, тим більше в арт-терапії. В той самий час, арт-терапія сама по собі є процесом творчим, креативним, створюючим.

Процедура створення арт-терапевтичної техніки має проходити за наступними етапами:

1. Вибір образотворчого матеріалу, на базі якого буде створюватися арт-об'єкт;
2. Апробація обраного образотворчого матеріалу на предмет доцільності його використання за певними психологічними запитами;
3. Практична робота з образотворчим матеріалом по створенню арт-об'єктів;
4. Розробка переліку питань до отриманого арт-об'єкту у відповідності до теми терапевтичного дослідження;
5. Апробація розробленої техніки в процесі практичної діяльності різними фахівцями-практичними психологами;
6. Перевірка розробленої техніки на достовірність, надійність та валідність;
7. Оголошення методики, публікація результатів.

Розглянемо дану процедуру на прикладі створення нової арт-терапевтичної техніки з використанням спалених сірників.

На першому етапі, а саме, вибору матеріалу, з яким ми пропонуємо працювати, ми зупинилися на спалених сірниках. Даний образотворчий матеріал є достатньо поширеним у побуті, він дешевий з позиції ціни, відомий фактично для всіх людей, що зумовлює, на нашу думку, виникнення певної групи асоціацій. Єдине обмеження у використанні сірників – це організація умов роботи з позиції пожежної безпеки.

Другий етап: апробація обраного образотворчого матеріалу. Для забезпечення умов достовірності результатів, вибірка респондентів для проведення апробації має бути достатньо великою, неоднорідною, відрізнятися за соціальними ознаками: вік, стать, сфера діяльності, місце проживання, учасники майстер-класів, слухачі курсів, аудиторія соціальних мереж, випадкові люди, тощо. Достатньо великій кількості респондентів пропонується навести асоціації, що виникають у них до образу обраного образотворчого матеріалу (у випадку нашого дослідження асоціації до образу спалених сірників). Наведемо приклади отриманих первинних асоціацій до перехідного об'єкту: тепло, вогонь, відпочинок, емоції, страх, кінець життя, незворотність процесу.

На другому колі пропонується навести асоціації до отриманих первинних асоціацій. Вторинні асоціації, тобто ті, що відносяться швидше не до перехідного об'єкту, а до емоційного реагування на об'єкт, в нашому прикладі було отримано: емоційне вигорання, розлучення, смерть, тривога, небезпека.

Третій етап: практична частина по створенню арт-терапевтичного об'єкту. В техніці, що розроблюється ми запропонували створити малюнок на білому папері за допомогою спалених сірників, а саме – малювати абстрактний малюнок обвугленою частиною сірника. Далі пропонувалося знайти образи і домалювати їх, чи навести контури за допомогою простого олівця.

Четвертий етап: розробка переліку питань, що стосуються процесу малювання, пошуку образів та асоціацій до малюнку. Питання можуть стосуватися безпосередньо процесу малювання сірниками: - Що ви відчували під час малювання сірниками? ; - Що було нового у ваших відчуттях?; - Які асоціації у вас виникали під час малювання сірниками?. Також питання можуть відноситись до створеного продукту: - Які думки, відчуття та асоціації виникають у вас при спогляданні даного малюнку?; - Яку історію можна розповісти про отримані образи?

На п'ятому етапі апробації техніки фахівцям в сфері практичної психології було запропоновано використати техніку роботи зі спаленими сірниками під час консультації із запитом про емоційне вигорання, також техніку було представлено фахівцям під час майстер класів та на конференції. Отримано відгуки про позитивне використання техніки в психологічному консультуванні та корекційній роботі.

Якісна перевірка розробленої техніки відбувається при застосуванні паралельно в корекційній роботі з профілактики емоційного вигорання інших арт-терапевтичних підходів (наприклад, малювання фарбами, робота з піском), наявності позитивних відгуків клієнтів та позитивної корекційної динаміки при роботі із темою емоційного вигорання.

Публікація результатів застосування техніки роботи зі спаленими сірниками планується у фахових психологічних виданнях.