

Для цитування.

Дурач І. В., Корж А. В., Подкоритова Л. О. Збереження психічного здоров'я засобами арттерапії. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доповідей XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 10 квітня 2025) / М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. психол. та педагог. [та ін.]. Хмельницький: Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2025. С. 38*

Дурач І. В., Корж А. В., Подкоритова Л. О.
Хмельницький національний університет

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

На сьогоднішній день, коли країна перебуває у стані війни, виборює свою незалежність на полі бою, тема психічного здоров'я є особливо актуальною. Арттерапія – це система психологічної допомоги, заснована на мистецтві та творчості і побудові на розвитку психотерапевтичних стосунків. Серед цілей арттерапії: поліпшити емоційний фон людини, навчити її розслаблятися, зменшити напругу, страхи, агресію, тривогу, сприяти виходу з депресії, підвищити життєвий тонус, розкрити творчі здібності, навчитись концентруватися та соціально адаптуватися. Самовираження через мистецтво допомагає знизити рівень стресу, розвинути емоційну гнучкість, а також покращити розуміння власних почуттів. У процесі творчості людина може зануритися в себе, усвідомити свої потреби, страхи, бажання, а також знайти нові способи взаємодії з навколишнім світом. Арттерапія може бути використана з різними віковими групами, зокрема як з дітьми та підлітками, так і з дорослими. Так, дітям вона допомагає виражати свої емоції, переживання та пережиті стреси через творчі процеси, такі як малювання, ліплення, аплікація, музика, театр і навіть рухи. Для дітей, які ще не володіють навичками вербального вираження або не можуть чітко сформулювати свої почуття, арттерапія стає потужним інструментом для самовираження. Дорослим арттерапія допомагає зменшити стрес та тривогу, покращити емоційне вираження, справлятися з психологічними травмами, розвивати самоусвідомлення та самооцінку, покращити комунікацію та взаєморозуміння, сприяти особистісному зростанню. Це не означає створення «мистецтва» в класичному розумінні, а скоріше використання творчих інструментів для глибшого зв'язку з внутрішнім світом і розв'язання психологічних проблем.

Переваги арттерапії (Вознесенська О., 2020): 1) невербальний вираз: арттерапія дає можливість виразити емоції та думки, які важко передати словами. Це особливо корисно для людей, які стикаються з труднощами у вербальній комунікації; 2) доступність: для участі в арт-терапії не потрібні спеціальні художні навички. Головне – бажання виражатися через творчість; 3) безпечний простір: під час занять з арт-терапії психолог створює безпечне середовище, де можна досліджувати свої почуття без страху осуду; 4) розвиток творчих здібностей: арттерапія стимулює творче мислення та уяву, що може позитивно вплинути на різні сфери життя; 5) зменшення стресу та

тривоги: творчий процес допомагає відволіктися від негативних думок і розслабитися; 6) підвищення самооцінки: досягнення результатів у творчості сприяє зростанню самоповаги; 7) покращення комунікації: арттерапія може допомогти людям краще розуміти свої почуття та ефективніше спілкуватися з іншими. Сьогодні визначають такі основні види арттерапії: танцювальна терапія, бібліотерапія, зокрема казкотерапія, музикотерапія, образотворча терапія, зокрема, фототерапія та ін. Кожен із цих видів може використовуватися на різних етапах психотерапії, а також не має обмежень у засобах вираження і рівні підготовки психолога.

Висновки. На основі проведеного нами теоретичного дослідження можна зробити висновки, що арттерапія, набирає все більшої популярності. За допомогою творчості, людина отримує можливість виразити свої почуття, які важко передати словами, дослідити свій внутрішній світ та знайти нові ресурси для подолання життєвих труднощів. Арттерапія – це не просто малювання чи ліплення, а потужний інструмент для самопізнання та особистісного зростання. Вона допомагає людям знайти внутрішню гармонію, впоратися зі стресом та розвинути свої творчі здібності. Якщо ви шукаєте новий шлях до себе, арттерапія може стати для вас ефективним інструментом