

## Петро КОВАЛЬ

доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри фахових методик і технологій початкової освіти  
Прикарпатського національного університету  
імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, Україна  
e-mail: petro\_koval234@ukr.net

### АРТ-ТЕРАПІЯ – ВАЖЛИВИЙ ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ

*У статті розкрито одну із найбільш актуальних проблем сьогодення. Сьогоднішній стан людини та суспільства в цілому знаходяться в критичному психологічному стані з якого необхідно поступово виходити використовуючи при цьому найбільш дієві засоби. До таких засобів автор відносить засоби мистецтва за допомогою яких людина зможе перебороти той скоалний період у її житті який викликаний різного роду суспільними та особистісними потрясіннями (війна, економічна ситуація, переселення, виїзд на заробітки та ін.) Тому, мистецтво може стати тим найбільш ефективним засобом який дасть можливість людині адаптуватися до нових умов життя або вийти з психологічно-емоційного стану який не дає можливості повноцінно співіснувати в соціальному середовищі.*

*Ключові слова: арт-терапія, мистецтво, психологічна реабілітація, медична реабілітація, фізична реабілітація соціальне середовище.*

Сьогодні суспільство перебуває у важкій психологічній, морально-духовній кризі. Ситуація що склалася потребує негайного вирішення. І тому основне завдання науковців знайти саме такі шляхи вирішення даної проблеми, які були б сучасними, активно і ефективно діючими.

Завдання які сьогодні необхідно вирішити науковцями:

- розробка та реалізація психо-реабілітаційних програм з арт-терапії для бійців АТО;
- відновлення психічного здоров'я та ефективної соціальної поведінки зазначеної категорії громадян засобами сучасного мистецтва;
- залучення учасників АТО до мистецько-творчої діяльності;
- ознайомлення з історією мистецтв, видатними митцями сучасності та минулого, видатними творами мистецтва;
- популяризувати українське та світове мистецтво;
- організація культурного дозвілля бійців АТО;
- організувати спільні зустрічі для представників творчої інтелігенції та бійців АТО.

Велика кількість наукових праць з проблеми використання мистецтва у формуван-

ні гармонійно розвиненої особистості напрацьовані такими науковцями, як О. Апраксина, Г. Васянович, Г. Ващенко, К. Василенко, В. Верховинець, В. Діденко, І. Зязюн, Т. Іванова, А. Іваницький, Ю. Косенко, О. Лавріненко, М. Лещенко, О. Олексюк, О. Отич, Г. Падалка, О. Рудницька, С. Русова, В. Сухомлинський, О. Федій та ін., в яких вони визначають мистецтво як важливий засіб у формуванні творчої особистості, збереження культури та ідентичності народу. У їхніх історично-педагогічних працях доведено, що мистецтво упродовж усієї історії розвитку людства було невід'ємним компонентом формування гармонійно розвиненої особистості.

Тому в Україні набуває саме такий вид реабілітації, як арт-терапія, або лікування мистецтвом. Так, саме метод арт-терапії для лікування психічно-хворих використовували ще у Давній Греції, а у Європі він широко використовується з 70-х рр. минулого століття. Спочатку арт-терапія виникла в контексті теоретичних ідей З. Фрейда [13] і К. Г. Юнга, а надалі набула більш широкої концептуальної бази, включаючи гуманістичні моделі розвитку особистості К. Роджерса та А. Маслоу.

За М. Лібманом, арт-терапія – це використання засобів мистецтва для передачі почуттів

та інших проявів психіки людини з метою зміни структури її світовідчуття [14].

Особливо важливою арт-терапією є для військовослужбовців які знаходяться в зоні бойових дій та тих хто повернувся з війни. У результаті вирішення поставлених завдань можна буде отримати наступні результати:

- учасники АТО отримають змогу зняти психологічну напругу та позбавитися від посттравматичного синдрому за допомогою вільної творчості та психологічної корекції засобами арт-терапії;
- бійці АТО отримають загальні (за бажання – більш поглиблені) знання з історії мистецтва, що дозволить розширити світогляд, зрозуміти сутність сучасного мистецтва, підвищить їх культурний та естетичний рівень;
- з'явиться можливість проведення цікавого й корисного дозвілля у мистецькому середовищі.

Значення мистецтва в сучасному світі неухильно зростає, воно слугує тим каталізатором який здатний внести серйозні корективи у виробленні таких якостей як сили волі, характеру, стійкості до різного роду дешевих спокус, оскільки протистояти явищам бездуховності, зневаги до мистецьких надбань людства можна лише шляхом удосконалення творчих потенцій суспільства, усвідомлення пріоритету загальнолюдських цінностей і розуміння перспективи гуманітарного розвитку культури.

Коли глибше торкнутися історії походження самого поняття «мистецтво», можна зрозуміти, що воно складає систему різноманітних високопрофесійних досягнень людини в результаті її діяльності. Українське слово «мистецтво» походить від німецького «meister» (майстер), яке, відповідно, від латинського «Magister» (навчитель, начальник): magis (великий) та histor (знавець, умілець, а після – актор (histrion)). Такий шлях формування терміна свідчить про те, що в самому змісті слова закладена ідея високого професіоналізму діяльності людини.

Саме ж мистецтво взаємодіє з іншими складниками культури – релігією, наукою, мораллю. У стародавньому Китаї всіх митців – художників, поетів, музикантів – називали мудрецами. Греки, синтезуючи естетичні й етичні ідеали, ввели окреме поняття

«калокагатія» – єдність краси і добра. Це свідчить про те, що мистецтво постійно супроводжує людину в житті, впливає на неї, дає можливість бачити світ прекрасним і неповторним, чим залучає її до творення прекрасного [4].

Психіка бійців які повернулися з війни виявляється непридатною до мирної обстановки, до стандартних цінностей суспільства, до оцінки мирними громадянами пережитих ветераном військових подій. Тому їм першочергово необхідна реабілітаційна програма, яка дасть можливість повернутися у суспільне середовище для повноцінного співіснування та активної життєтворчої діяльності.

Реабілітація – це комплекс заходів, спрямованих на відновлення здоров'я та працездатності осіб з обмеженими фізичними чи психічними можливостями внаслідок перенесених травм та захворювань.

Сьогодні ми маємо шукати нові підходи у вирішенні даної проблеми і водночас потрібно вивчати та використовувати досвід тих країн, де війна триває постійно.

Сучасні експерти з реабілітації військовослужбовців акцентують увагу на психологічній адаптації, якої потребують майже всі учасники АТО й переселенці із зони військового конфлікту. Медики вважають, що у випадку недостатнього лікування з часом поствоєнні симптоми не просто повертаються, а й посилюються. Солдатів, які пережили страхіття війни, часто мучать безсоння, відсутність емоцій, дратівливість. Для того щоб люди могли нормально адаптуватися до мирного життя, вони повинні пройти лікування. Психологи зауважують, що учасники тих страшних подій важко йдуть на контакт, адже думають, що час усе вилікує і зазвичай тримають усе в собі. Війна, за словами медиків, підриває психологічне здоров'я і потреба в лікуванні з кожним днем зростає. Більше того, виникає потреба в більш глибокому і комплексному лікуванні, власне на що і націлена арт-терапія.

У зв'язку із цим виникло питання комплексної реабілітації – медичної, фізичної та психологічної. З медичною реабілітацією все зрозуміло (це використання лікарських засобів та лікувальних властивостей світла, води, електроенергії, тепла – тобто фізіотерапія,

всі види масажу, доступні на даний час), а от психологічна і фізична реабілітації потребують нових підходів і засобів. Як зазначив голова комісії з реабілітації постерпілих в АТО Всеукраїнського товариства фізичної та реабілітаційної медицини, доктор медичних наук, професор В. Стеблюк, завдання, які має вирішувати реабілітаційна медицина, не закінчатися з останнім пострілом на війні чи з останнім виписаним з госпіталю солдатом. Це проблема найближчих десятиліть. І від того, хто і яким чином її вирішуватиме, залежить майбутнє багатьох людей які пройшли через горнило війни.

І тому сьогодні активно використовується такий дієвий вид психотерапії та психологічної корекції як арт-терапія. Ця методика лікування сьогодні вважається одним із найм'якших, та ефективних методів, що використовуються в роботі психологами і психотерапевтами. Арт-терапія дає можливість швидше виходити із хворобливого стану. Бійці мають можливість виразити свої емоції, думки та ідеї на полотні, додатково реалізуватися, що сприяє їх поверненню у мирне повсякденне життя через мистецтво.

Про формування емоційно-почуттєвого стану особистості говорив Е. Стоунс: «... навчання сильно взаємозалежне від емоційного або афективного стану. Від задоволення, страждання чи будь-яких інших зовнішніх впливів прямо пропорційно відбувається реакція на отримання знань і чим більший зовнішній вплив, тим більша реакція на засвоєння, чи навпаки, відхилення і несприйняття відповідної інформації» [13, 64].

Аналізуючи дане висловлювання можна констатувати, що мистецтво заохочує людину до самовиявлення, самореалізації, відтворення набутих знань у естетичному сприйнятті та їх переосмисленні. Адже мистецтво, торкаючись емоційно-почуттєвої сфери особистості, впливає на усі інші структурні рівні свідомості та діяльності людини. При цьому воно не тільки проникає до її внутрішнього світу, але й взаємодіє з її життєвим і художнім досвідом, з глибинними підвалинами «Я» людини – говорить О. Отич [8, 400].

О. Пономарьов пропонує посилити вивчення мистецтва, що дасть змогу особистості під-

вищити не лише свій загальний та культурний рівень, але й виробити в собі здоровий практицизм, та винахідливість [7, 117–122]. За допомогою мистецтва та їх засобів відбувається активізація розумової та емоційно-вольової сфер особистості. Тобто, мистецтво виступає як важливий чинник у вирішенні означеної проблеми, формуванні морально-етичних цінностей.

«Мистецтво удосконалює здатність бачити, відчувати, споглядати. Мистецькі твори пропонують художні образи, що безпосередньо звернені до сенсорної сфери, емоцій та почуттів людини і спрямовані на те, щоб «захопити» її, примусити співчувати та співпереживати. ...Адже живопис, музика, театр створюють такий комплекс засобів виразності, який дає свободу грі фантазії, уявлення, прояву інтуїції та пошукової ініціативи, нагадують про гармонію, недосяжну для системного аналізу. Але оскільки ці процеси не можуть мати принципово іншої психічної основи, вони збагачують розвиток універсальних якостей особистості» [6, 38].

За словами С. Міхалкова, мистецтво формує здатність до творчості, що є необхідною умовою у майбутній професійній діяльності. Це відбувається шляхом активізації як емоційно-вольової сфери особистості, так і розумової. Під впливом мистецтва, говорить він, формується особистість. Самовключаючись в «чуже життя», вона реалізує свої творчі здібності та духовні можливості [2, 25].

Оскільки найбільш поширеною групою людей які перебувають у зоні бойових дій є молодь, яка є найбільш вражаючою з психологічної точки зору то О. Рудницька мистецтво визначає як одну із важливих складових у вихованні саме молоді людини: «Мистецтво є універсальним каналом соціалізації людини, зокрема молоді, від того, яким художнім явищам віддають перевагу молоді люди, значною мірою залежить не тільки рівень їхнього розвитку, а й рівень розвитку культури суспільства в цілому. Тому проблема «молодь і мистецтво» є злободенною. Преса, радіо, телебачення покликані допомогти молодому читачеві, слухачеві, глядачеві повніше використати широкі можливості мистецтва, навчити правильно орієнтуватися у відборі й оцінці явищ художньої творчості» [9, 60–66].

Сила мистецтва в його цілісному впливі на людину, що пояснюється образною природою художніх витворів. Дослідники, намагаючись зрозуміти природу мистецтва, бачили в ньому засіб спілкування між людьми та джерело пізнання світу, своєрідне кодування інформації про історичні періоди та народи, розглядали мистецтво як текст та знакову систему, як гру, задоволення, прояв ірраціонального та несвідомого начала в людині, бачили в ній спосіб самовираження та самосвідомості людства через особистість художника. Тобто, можна стверджувати, що мистецтво є знакова система. В свою чергу наука ми також вбачаємо як знакову систему. Надзвичайного значення мистецтву надавав (Л. Фейнберг), який теж відмічав про мистецтво як знакову систему. Він говорив, що мистецтво у всіх випадках важливе. В першому воно є просто великим свідком і фактором радості життя, і в другому, могутнім засобом зміцнення переконання в правильності вибраної мети та духовного відродження людства [1, 437].

Слід зазначити, що мистецтво володіє надзвичайно потужною здатністю розвивати людину з найкращих позицій. В. Соловйов у своїй філософській праці «Загальний смисл мистецтва» говорить про те, що мистецтво своїм кінцевим завданням необхідно втілювати абсолютний ідеал не лише в уяві, але й насправді – повинно одухотворити, переісторизувати наше дійсне життя. Якщо скажуть, що таке завдання виходить за межі мистецтва, то запитується: хто встановив ці межі? В історії ми їх не знаходимо [10].

Мистецтво – водночас і творення, і пізнання світу, і спілкування. Воно покликане виховувати художній смак людини, розвивати її здатність до творчості за законами краси. Прекрасне твориться через почуттєве сприйняття людиною навколишньої дійсності, на чому наголошує І. Зязюн, і саме через почуття впливає на неї з великою силою, виховуючи через любов до прекрасного моральні якості. Коли прекрасне проходить через нашу кров, наші почуття, слухання музики, читання художньої літератури, перегляд фільму, відвідування театру та ін., наше життя наповнюється духовною красою, набуває нового змісту. Мистецтво є духовною потребою людини, воно, як повітря, без якого людина не може жити, без нього вона задихається, їй стає тісно і незатишно в житті [3; 4; 5].

Отже, узагальнюючи все вище сказане можна констатувати, що засоби мистецтва є важливим засобом реабілітації, соціальної підтримки ветеранів та інвалідів військових конфліктів. Адже досвід засвідчує, що не розв'язані вчасно психологічні проблеми учасників бойових дій призводять до руйнування міжособистісних контактів, у тому числі в сім'ях; посилюють ступінь толерантності до алкоголю, наркотичних засобів та насилля. Саме тому, ефективне функціонування системи соціально-психологічної реабілітації захисників розглядається одним з пріоритетів соціальної політики в державі.

Арт-терапія є власне тим засобом який в своєму комплексному поєднанні дасть можливість соціально-відчуженим людям повноцінно ввійти у нормальне суспільно-корисне життя, дасть можливість повернутися в сім'ю.

### Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Психологічні джерела виховної майстерності : [навч. посіб.] / І. Д. Бех. — К. : Академвидав, 2009. — 248 с.
2. Воспитание творческого читателя / [под. ред. С. В. Михалкова, Т. Д. Полозовой]. — М. : Просвещение, 1981. — 240 с.
3. Зязюн І. А. Духовні чинники елітарної особистості // Розвиток особистості в полікультурному освітньому просторі : [збірка матеріалів Міжнародного конгресу. IV Слов'янські педагогічні читання / І. А. Зязюн]. — Черкаси : Вид-во ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2005. — 338 с. — С. 15—19.
4. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії : [навч.-методич. посіб.] / І. А. Зязюн. — К. : МАУП, 2000. — 312 с.
5. Зязюн І. А. Психолого-педагогічні проблеми професійної освіти : [навч.-метод. зб.] / І. А. Зязюн. — К. : ІСДО, 1994. — 384 с.
6. Миропольська Н. Е. Развитие эстетической активности в процессе воспитания театральной культуры школьников : [пособ. для учителей] / Миропольська Н. Е.; [под. ред. В. Г. Бутенко]. — К. : Вища шк., 1992. — 175 с.
7. Мистецтво як важливий чинник формування творчої особистості майбутнього інженера / О. С. Пономарьов та ін. // Вісн. Харк. держ. акад. дизайну і мистецтв: [зб. наук. пр.]. — Х. : ХДАДМ, 2007. — № 6. — С. 117—122.
8. Отич О. М. Мистецтво у розвитку індивідуальності педагога: історичний і методологічний аспекти : [монографія] / О. М. Отич ; [за наук. ред. І. А. Зязюна]. — Чернівці : Зелена Буковина, 2008. — 440 с.
9. Рудницька О. П. Основи викладання мистецьких дисциплін : [навч. посіб.] / О. П. Рудницька. — К. : Експрес, 1998. — 183 с.

10. Соловьев В. С. Сочинения : в 2-х т. / В. С. Соловьев. — М., 1998. — Т. 2. — 824 с.
11. Стоунс Э. Психо-педагогика. Психологическая теория и практика обучения; [пер. с англ.] / [под. ред. Н. Ф. Талызиной]. — М.: Педагогика, 1984. — 472 с.
12. Філіпчук Г. Громадянське суспільство: освіта, етнокультура, етнополітика / Г. Філіпчук. — Чернівці : Зелена Буковина, 2002. — С. 146.
13. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. — М: Наука, 1989. — 456 с.
14. Юнг К. Г. Человек и его символы. — М: Серебряные нити, 2002. — 296 с.

### References

1. Bekh I. D. Psykholohichni dzherela vykhovnoyi maysternosti : [navch. posib.] / I. D. Bekh. — K. : Akademvydav, 2009. — 248 s.
2. Vospytanye tvorcheskoho chytatelya / [pod. red. S. V. Mykhalkova, T. D. Polozovoy]. — M. : Prosveshchenye, 1981. — 240 s.
3. Zyazyun I. A. Dukhovni chynnyky elitarnoyi osobystosti // Rozvytok osobystosti v polikul'turnomu osvith'omu prostori : [zbirka materialiv Mizhnarodnoho konhresu. IV Slov'yans'ki pedahohichni chytannya / I. A. Zyazyun]. — Cherkasy : Vydvo CHNU imeni Bohdana Khmel'nyts'koho, 2005. — 338 s. — S. 15—19.
4. Zyazyun I. A. Pedahohika dobra: idealy i realiyi: [nauk.-metodych. posib.] / I. A. Zyazyun. — K. : MAUP, 2000. — 312 s.
5. Zyazyun I. A. Psykholoho-pedahohichni problemy profesiynoyi osvity : [nauk.-metod. zb.] / I. A. Zyazyun. — K. : ISDO, 1994. — 384 s.
6. Myropol'ska N. E. Razvytye éstetycheskoy aktyvnosti v protsesse vospytannya teatral'noy kul'tury shkol'nykov : [posob. dlya uchyteley] / Myropol'ska N. E.; [pod. red. V. H. Butenko]. — K. : Vyscha shk., 1992. — 175 s.
7. Mystetstvo yak vazhlyvyi chynnyk formuvannya tvorchoyi osobystosti maybutn'oho inzhenera / O. S. Ponomar'ov ta in. // Visn. Khark. derzh. akad. dyzaynu i mystetstv: [zb. nauk. pr.]. — KH. : KHDADM, 2007. — № 6. — S. 117—122.
8. Otych O. M. Mystetstvo u rozvytku individual'nosti pedahoha: istorychnyy i metodolohichnyy aspekty : [monohrafiya] / O. M. Otych ; [za nauk. red. I. A. Zyazyuna]. — Chernivtsi: Zelena Bukovyna, 2008. — 440 s.
9. Rudnytska O. P. Osnovy vykladannya mystetskykh dystsyplin : [navch. posib.] / O.P. Rudnytska. — K. : Ekspres, 1998. — 183s.
10. Solovev V. S. Sochyenyia : v 2-kh t. / V. S. Solov'ev. — M., 1998. — Т. 2. — 824s.
11. Stouns É. Psykho-pedahohyka. Psykholohycheskaya teoryya y praktyka obuchenyya; [per. s anhl.] / [pod. red. N. F. Talyzynoy]. — M.: Pedahohyka, 1984. — 472s.
12. Filipchuk H. Hromadyanske suspilstvo: osvita, etnokultura, etnopolityka / H. Filipchuk. — Chernivtsi: Zelena Bukovyna, 2002. — S. 146.
13. Freyd Z. Vvedenie v psykhoanalyz: Lektsyy. — M: Nauka, 1989. — 456 s.
14. Yunh K. H. Chelovek y eho symvoly. — M: Serebryanye nyty, 2002. — 296 s.

### Коваль П. Арт-терапия – важное средство реабилитации

*В статье раскрыто одну из самых актуальных проблем. Современное состояние человека и общества в целом находятся в критическом психологическом состоянии из которого необходимо постепенно выходить используя при этом наиболее действенные средства. К таким средствам автор относит средства искусства с помощью которых человек сможет преодолеть тот скоалний период в ее жизни вызванного разного рода общественными и личностными потрясениями (война, экономическая ситуация, переселение, выезд на заработки и др.) Поэтому, искусство может стать тем наиболее эффективным средством который даст возможность человеку адаптироваться к новым условиям жизни или выйти из психологически эмоционального состояния который не дает возможности полноценно сосуществовать в социальной среде.*

### Koval P. Art-therapy is an important means of rehabilitation

*One of the most urgent problems is revealed in the article. The present state of man and society as a whole is in a critical psychological state from which it is necessary to gradually get out using the most effective means. The author refers to such means of art with the help of which a person can overcome that scolding period in her life caused by various social and personal shocks (war, economic situation, resettlement, travel to work, etc.) Therefore, art can be the most effective means which will enable a person to adapt to new conditions of life or to leave a psychologically emotional state that does not allow full-fledged coexistence in the social environment.*

Стаття надійшла до редколегії 04.09.2017