

Застосування методів арттерапії у подоланні кризи середнього віку

Аліна Малиновська

магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: MalynovskaAS@krok.edu.ua,

Вікторія Острова

кандидат психологічних наук,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: OstrovaV@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0003-3804-8942

Тема нормативних криз досить давно розглядається і вивчається психологами і соціологами, адже з ними стикається кожна людина на своєму життєвому шляху.

Криза, згідно словників (від *krisis* (грецьк.) – рішення, поворотний пункт, результат), – це важкий перехідний стан, викликаний хворобою, стресом, травмою і т. ін.; емоційно значима подія чи радикальна зміна статусу в персональному житті, різка зміна, крутий перелом[5].

Існує безліч поділів життєвих криз на види, зокрема виділяють нормативні та ненормативні кризи. Нормативна криза – це життєва криза, яка виникає на певному етапі життя людини, коли вона зустрічається з очікуваними викликами і змінами, які пов'язані з її віком, розвитком чи соціальним статусом. Ці кризи є природними і передбачуваними етапами розвитку, такі як криза одного року життя, криза трьох років життя, криза семи років, кризи підлітково та юнацького періоду та інші [4].

Особливо значущою у дорослому віці є криза середнього віку. Але ж коли це стає саме кризою? На це може вплинути не тільки настання певного віку (35-45 років), а й різні соціальні, культурні, політичні, економічні трансформації сучасного соціуму. Крім того, щоб розібратися з зовнішніми впливами, потрібно дослідити і власні трансформації, бо часто основними характеристиками цієї кризи є спустошення, переоцінка досвіду і пошук смислу життя. Саме в цей період людина починає замислюватися над своїми життєвими досягненнями і цілями, робити ревізію своїх цінностей, розглядати питання смерті і залишення свого сліду в цьому світі. Тобто, можна сказати, що завдання другої половини життя, що допомагає вирішити саме криза середнього віку – це реалізація свого глибинного Я. Людина, яка відмовляється дивитися в цей бік, зупиняється в розвитку або стикається з ще більшими труднощами у подальшому житті[4].

З питаннями пошуку відповідей і подолання психологічного дискомфорту, що приносить в життя криза середнього віку, людина може звертатися по допомогу до психологів чи шукати відповіді самостійно – в книжках, фільмах, у пізнанні себе. Дуже дієвою підтримкою на цьому шляху є арттерапія. Адже в ній дуже чітко можна дослідити свої несвідомі імпульси і бажання, що є важливим у побудові нових смислів і проживанні кризи.

Арттерапія – це вид психотерапії та психологічної корекції, що допомагає людині творчо проявити себе, активізувати внутрішні ресурси; підвищити адаптивність особистості за допомогою мистецтва. Арттерапія заохочує до вираження суб'єктом внутрішнього змісту психічного у втілених та візуалізованих формах; активізує емоційну складову, розумову діяльність, увагу та творчі процеси особистості, допомагає ясніше виявити свою індивідуальність, усунути психологічні травми, впоратися зі станом втрати, смутку, депресії.

Розглянемо чим важливе малювання як метод арттерапії і в чому він може допомогти при проживання кризи:

1. Творчий процес. Сам процес створення будь-якого образу, малювання і відповідно взаємодія з різними матеріалами має лікувальний ефект для психіки, бо це заспокоює і переводить фокус уваги людини у творчість, тобто покращується емоційно-психологічний стан особистості. Ще давньогрецькі філософи називали певним очищенням або «катарсисом» відчуття людини після спілкування з мистецтвом [3].

2. Доступність. Цей метод доступний для всіх незалежно від віку і статі, адже в арттерапії неважливе вміння малювати.

3. Заспокоєння. За допомогою переведення проблеми у метафору і створення певного малюнку знімається емоційна напруга і гострота сприйняття цього питання, бо людина торкається його опосередковано, ніби створюється певна так звана «подушка безпеки» під час дослідження важливих емоційних питань [3].

4. Розширення світогляду. Людину, що опинилася в кризі середнього віку арттерапія ніби повертає в дитинство, розслаблюючи грою образів і кольорів, це допомагає подивитися на проблему з різних боків у пошуку нових смислів.

5. Наповнення ресурсом. Будь-який образ завжди можна трансформувати і зробити ресурсним для себе, а це викликає позитивні емоції дає надію і віру в свої сили, адже дуже часто ця криза пов'язана з відчуттям самотності і забирає багато життєвої енергії у людини [1].

6. Усвідомлення. Арттерапевтичні образи забезпечують прямий діалог з не-свідомим, що важливо людині, що заплуталася у своїх цінностях і смислах, щоб прийняти і побачити свій поточний психічний стан та почути свій внутрішній голос [1].

7. Повернення відповідальності. Обговорення створених образів з психологом відроджує віру людини в те, що вона є творцем власного життя, повертає відповідальність за свої вибори і дії, допомагає побачити вектори і способи подолання проблеми [1].

Важливо підсумувати, що у питаннях подолання кризи середнього віку психологи застосовують багато різних підходів і методів і одним із важливих є використання арттерапії. Цей метод допомагає у відновленні цілісності особистості та поверненні сенсів. При роботі з кризою використання арттерапії дозволяє зробити це м'яко та цікаво. За допомогою метафоричності образів і їх ресурсності людина долає кризу і продовжує свій подальший рух і розвиток у житті [1].

Список використаних джерел

1. Дмитрієва С.М. Косарева З. П. Долання кризи середнього віку за допомогою арттерапії як чинник особистісного зростання. Матеріали Десятої Міжнародної науково-практичної конференції Житомир: Вид-во ЖФ КІБІТ, 2016. С 64-69.
2. Зубченко О. В. Криза середнього віку в юнгіанській літературі Матеріали IV Міжнародної наукової онлайн конференції «Юнгіанське консультування теорія і практика» м. Київ 05-06 червня 2021 р. Київ, 2021. С. 10-12.
3. Петренко Т. Арттерапія у гармонізації міжособистісних стосунків старших підлітків Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. Студентський науковий вісник. Випуск № 34. м. Тернопіль 2020р. Тернопіль, 2020. С. 43-44.
4. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування життєвої кризи у соціально-психологічних дослідженнях Матеріали звітної наукової конференції викладачів, докторантів, аспірантів університету за 2022 рік Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. м. Івано-Франківськ 3-7 квітня 2023 р. Івано-Франківськ, 2023.С. 156-157.
5. Чуйко Г. В., Комісарик М. І. Проблема життєвих криз особистості в психології. *Psychological Journal* Чернівці 2019. № 1 (21) 2019. С.42.