

Мар'ян Романич

*здобувач ОС Магістр,
спеціальності 023 Образотворче мистецтво,
декоративне мистецтво, реставрація,
Рівненського державного гуманітарного університету,
м. Рівне, Україна,
<https://orcid.org/0009-0008-2068-8056>*

Олена Власюк

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
образотворчого та декоративно-прикладного мистецтва
Рівненського державного гуманітарного університету,
м. Рівне, Україна,
<https://orcid.org/0000-0003-4454-8433>*

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ ПІД ЧАС ГУРТКОВОЇ РОБОТИ З УЧНЯМИ

Анотація. У статті досліджується використання арт-терапевтичних методів у гуртковій роботі з учнями, зокрема через різні види мистецтва, такі як малювання, скульптура, музика, театр і танець. Арт-терапія є потужним інструментом для підтримки психічного здоров'я, розвитку творчих здібностей та самовираження учнів. Стаття пояснює значення мистецтва в арт-терапії та його вплив на психологічне благополуччя. Також розглядаються конкретні приклади використання арт-терапевтичних методів у гуртках мистецького спрямування, включаючи організацію занять, підбір технік та матеріалів, що використовуються для стимуляції креативного мислення та вираження емоцій. Особлива увага приділяється танцювальній терапії та образотворчому мистецтву як засобу емоційного вираження та розвитку фізичних і соціальних навичок. Наводяться успішні приклади практичного застосування мистецтва у гуртках, а також аналізуються результати та враження учасників, які підтверджують позитивний вплив арт-терапії на їхній емоційний стан. Висновки статті підкреслюють значущість та ефективність використання мистецтва в гуртковій роботі з учнями для підтримки їхнього психічного здоров'я та розвитку творчих здібностей.

Ключові слова: арт-терапія, мистецтво, гурток, методи, розвиток, терапія.

Marian Romanych

*Master's degree applicant,
specialty 023 Fine Arts,
decorative arts, restoration of the
Rivne State University of the Humanities,
Rivne, Ukraine,
<https://orcid.org/0009-0008-2068-8056>*

Olena Vlasiuk

*PhD in Pedagogy, Associate Professor of the
Department of Fine and Decorative Arts of the
Rivne State University for the Humanities,
Rivne, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0003-4454-8433>*

USE OF ART THERAPEUTIC METHODS DURING GROUP WORK WITH STUDENTS

Abstract. In the article, the use of art therapy methods in club work with students is explored, particularly through various forms of art such as drawing, sculpture, music, theater, and dance. Art therapy is a powerful tool for supporting mental health, developing creative abilities, and enabling self-expression among students. The introduction explains the significance of art in art therapy and its impact on psychological well-being. It then examines specific examples of using artistic methods in clubs, including the organization of sessions, techniques, and materials used to stimulate creative thinking and emotional expression. Special attention is given to dance therapy as a means of emotional expression and the development of physical and social skills. Successful examples of the practical application of art in clubs are presented, along with an analysis of participants' results and impressions, which confirm the positive impact of art therapy on their emotional and social development. The article concludes by emphasizing the importance and effectiveness of using art in club work with students to support their mental health and develop their creative abilities.

Keywords: art therapy, art, use, club, methods, development, therapy.

Постановка проблеми. У сучасному світі діти та підлітки стикаються зі значними викликами, пов'язаними з емоційними та психологічними аспектами свого розвитку. Стрес, тривога, депресія та інші психологічні проблеми стають все більш поширеними серед молоді. Однак, традиційні методи психотерапії





можуть бути недостатньо прийнятними або непривабливими для деяких учнів. У цьому контексті виникає питання про те, які альтернативні методи можна використовувати для підтримки психічного здоров'я та саморозвитку серед учнів. Таким чином, важливо дослідити можливості використання мистецтва, зокрема арт-терапії, у гуртковій роботі з учнями для подолання цих викликів та підтримки їхнього психологічного благополуччя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Попередні дослідження у галузі арт-терапії та використання мистецтва у гуртковій роботі з учнями підтверджують значущість цього підходу для психічного здоров'я та розвитку особистості. Багато наукових робіт зосереджені на різних аспектах використання мистецтва як інструменту арт-терапії у дитячому та підлітковому віці.

Перше, вони демонструють позитивний вплив мистецтва на емоційний стан учасників. Дослідження показують, що заняття мистецтвом можуть знижувати рівень стресу, тривоги та депресії серед дітей та підлітків, сприяючи їхньому психічному благополуччю (А. Бреусенко, О. Вознесенська, Н. Волкова, В. Газолишин, Н. Єщенко, О. Любалець, А. Старовойтов.).

По-друге, науковці вказують на розвиток творчих здібностей та самовираження учасників через участь у мистецьких проектах. Вони показують, що мистецтво може стимулювати креативне мислення, уяву та інноваційність серед дітей та підлітків (Татаріна О., Курганська Т.).

По-третє, дослідження вказують на покращення емпатії та комунікативних навичок, а також на збільшення впевненості у власних силах серед учасників спільних мистецьких заходів (В. Іванова, О. Сорока, А. Старк, І. П'ятницька-Позднякова, К. Хендрикс).

Аналіз попередніх досліджень підтверджує важливість використання мистецтва у гуртковій роботі з учнями як ефективного інструменту для підтримки їхнього психічного здоров'я, розвитку творчих здібностей та соціальних навичок.

Мета статті. Головною метою цього дослідження є вивчення потенціалу мистецтва, зокрема арт-терапії, у гуртковій роботі з учнями як ефективного інструменту для підтримки психічного здоров'я, розвитку творчих здібностей та самовираження. Дослідження спрямоване на з'ясування того, як різні види мистецтва можуть впливати на емоційний стан учасників, їхнє відчуття самостійності та впевненості, а також сприяти розвитку співпраці та соціальних навичок. Це дослідження також має на меті представити конкретні приклади успішного використання мистецтва у гуртковій роботі та оцінити його вплив на учасників з точки зору їхнього емоційного та соціального розвитку.

Виклад основного матеріалу. Мистецтво - це широкий термін, який охоплює різноманітні форми виразності та самовираження. В контексті арт-терапії розглядаються різні види мистецтва, які можуть бути використані для

стимулювання творчого потенціалу та підтримки психологічного благополуччя учнів. В арт-терапії використовуються кілька основних видів мистецтва. Найчастіше - малювання та живопис. Учні можуть використовувати різні малюнки, кольори та образи для вираження своїх емоцій, думок та фантазій [1]. Відчуття вільності та експресії, які виникають під час малювання, можуть допомогти учням розслабитися та зосередитися на власних почуттях.

Скульптура також використовується як засіб арт-терапії. Робота з різними матеріалами, такими як глина, пластилін, або навіть природні матеріали, дозволяє учням створювати тривимірні форми, які відображають їхні внутрішні стани та емоції. Скульптура може бути особливо корисною для учнів, які відчувають труднощі у вираженні своїх почуттів словами. Інтеграція мистецтв з музикою дає найкращі результати. Звукові ритми та мелодії можуть викликати широкий спектр емоцій та асоціацій. Використання музики у гуртковій роботі може сприяти релаксації, зняттю стресу, а також вираженню та обробці емоційних досвідів. Танцювальна терапія дозволяє учням вільно виразити свої почуття та емоції через рухи та взаємодію з простором навколо себе. Вона сприяє відчуттю внутрішньої гармонії, покращує координацію та гнучкість тіла, а також допомагає у зниженні рівня стресу та тривоги. Гра ролей, імпровізація та створення сценаріїв можуть допомогти учням розігрувати ситуації та взаємодіяти один з одним у безпечному середовищі. Театральні вправи можуть сприяти розвитку співпраці, емпатії та вміння керувати емоціями. Це лише декілька прикладів різних видів мистецтва, які можна використовувати в арт-терапії з учнями. Кожен з цих видів має власні особливості та може бути корисним для розвитку та самовираження учасників гуртка.

Психологічна користь від використання мистецтва у терапевтичних цілях полягає у сприянні емоційному виразу та зменшенні стану емоційного занепокоєння. Мистецтво дозволяє учням вільно виражати свої почуття, що може бути особливо корисним для тих, хто має труднощі у вираженні емоцій словами. Також, воно допомагає зосередитися, поліпшує когнітивні функції та сприяє розвитку творчих навичок.

З фізіологічного погляду, використання мистецтва може стимулювати нейронну активність, покращувати кровообіг та діяти як природний анти-депресант [3]. Це може призвести до зниження рівня стресу та покращення загального самопочуття. Наприклад, робота з м'якими матеріалами, такими як глина або пластилін, може сприяти релаксації та зниженню рівня стресу. Розфарбовування, створення малюнків або робота з матеріалами може служити засобом вираження та обробки складних емоційних досвідів.

Таким чином, мистецтво в гуртковій роботі не лише сприяє емоційному виразу та розвитку творчих навичок, але й може мати благодійний вплив на фізичне та психічне здоров'я учнів.



Переваги використання різних видів мистецтва в гуртковій роботі з учнями виявляються в різноманітних аспектах, що сприяють їхньому розвитку та самовираженню.

По-перше, різноманіття видів мистецтва надає учням можливість вибору та самореалізації в області, яка їм найбільше підходить. Деякі можуть виявити себе у малюванні, зокрема в абстрактному малюванні, що дозволяє вільно виразити свої емоції та думки. Інші можуть віддатися скульптурі, де вони мають можливість творити тривимірні форми, відображаючи свій внутрішній світ. Треті ж у мистецтві рухів – хореографії. Таким чином, використання різних видів мистецтва дає можливість кожному учаснику знайти своє власне самовираження, що є ключовим аспектом арт-терапії.

По-друге, кожен вид мистецтва має свої унікальні характеристики, які сприяють розвитку певних аспектів особистості. Наприклад, музика може впливати на емоційний стан та настрій, малювання сприяє розвитку творчого мислення та уяви, а танець може сприяти фізичному самовираженню, покращенню координації та розвитку спонтанності та гнучкості. Таким чином, різноманіття мистецьких форм дозволяє залучити увагу до різних аспектів розвитку особистості та сприяти їхньому гармонійному збалансуванню.

Крім того, використання різних видів мистецтва в гуртковій роботі стимулює творчий процес та розвиток креативного мислення учнів [2]. Робота з різними матеріалами та техніками, експериментування з кольорами та формами сприяє розвитку уяви та творчих навичок. Таке творче середовище сприяє розвитку самовпевненості та впевненості в своїх можливостях, а також виробленню творчої передбачуваності та гнучкості у думках. Використання різних видів мистецтва в гуртковій роботі з учнями сприяє їхньому розвитку як особистості, надаючи можливість самовираження, стимулюючи творчий потенціал та розширюючи горизонти уяви та сприйняття світу.

Організація мистецьких занять для учнів вимагає уважного планування та врахування різноманітних аспектів, що стосуються як самого процесу творчості, так і потреб учасників гуртка.

Спочатку, важливо обрати правильні техніки та матеріали для кожного заняття. Наприклад, якщо метою є стимуляція творчості та самовираження, можна використовувати малювання абстрактних картин або роботу з відігриванням ролей. Для розвитку технічних навичок та експериментування з формами можна використовувати скульптуру або роботу з глиною.

Потім необхідно створити атмосферу, що сприяє творчості та відкритості. Це можна зробити, наприклад, за допомогою стимулюючого музичного супроводу, затишного освітлення та створенням комфортного та безпечного простору для творчості.

Крім того, важливо враховувати індивідуальні особливості та потреби кожного учасника гуртка. Це може включати в себе врахування рівня досвіду,

інтересів та особистих переваг. Забезпечення можливості вибору для учасників гуртка сприяє підвищенню мотивації та зацікавленості у процесі. Організація мистецьких занять для учнів вимагає глибокого розуміння як технічних аспектів творчості, так і індивідуальних потреб та характеристик учасників гуртка. Правильно підібрані техніки та матеріали, сприятлива атмосфера та уважне врахування індивідуальних особливостей допомагають створити ефективне середовище для творчості та самовираження.

Використання мистецтва у гуртковій роботі може бути важливим інструментом для вираження емоцій та стимулювання креативного мислення учасників.

Мистецтво дозволяє учням вільно виразити свої емоції та почуття. Робота з різними мистецькими техніками дозволяє учасникам відтворити свої внутрішні стани та емоції на полотні, в глині або через музику. Цей процес може бути особливо корисним для тих, хто є емоційно сором'язливою людиною. Робота з різними матеріалами та техніками надихає учасників на експериментування та пошук нових шляхів виразності, сприяє розвитку креативного мислення та уяви. Вільне втілення ідей у творчій формі допомагає розвивати креативність та сприяє розширенню меж можливого.

Крім того, мистецтво може допомогти учням розкрити і вирішити емоційні та психологічні проблеми. Процес творчості може служити засобом відпочинку, самовираження та релаксації, що сприяє покращенню психічного стану учасників. Для вираження емоцій та стимуляції креативного мислення в гуртковій роботі використання мистецтва є ефективним інструментом, що дозволяє учасникам вільно виразити свої почуття та розвивати свій творчий потенціал.

Танець, як одна з форм мистецтва, має особливий вплив на виразність емоцій та стимуляцію креативного мислення. Він дозволяє учасникам вільно виразити свої почуття та емоції через рухи тіла, розширюючи межі виразності та самовираження. Він є потужним засобом виразності емоцій. Учасники можуть вільно виразити свої радощі, тугу, веселощі та навіть страх через рухи тіла та виразність виразу обличчя. Це дозволяє їм відчувати себе більш відкритими та зв'язаними зі своїми почуттями.

Танцювальні заняття сприяють розвитку креативного мислення та уяви. Під час танцю, учасники створюють рухи та комбінації, які виражають їхні власні ідеї та почуття. Це стимулює творчий процес та допомагає розширити межі власної уяви.

Крім того, танець може мати позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я. Він сприяє покращенню фізичної форми, координації та гнучкості, а також знижує рівень стресу та підвищує настрій.

Мистецтво танцю, має потужний вплив на виразність емоцій та стимуляцію креативного мислення учасників гурткової роботи. Його використання



доповнює різноманіття мистецьких форм, роблячи процес творчості більш насиченим та ефективним.

Створення мистецьких проектів є важливим етапом у гуртковій роботі з учнями, оскільки це не лише забезпечує можливість самовираження, але й сприяє творчому розвитку та реалізації ідей учасників.

По-перше, мистецькі проекти дозволяють учням вибрати конкретну тему чи ідею для розробки та втілення у творчій формі. Це може бути індивідуальний або колективний проект, що сприяє розвитку комунікаційних навичок та співпраці.

По-друге, створення мистецьких проектів вимагає від учнів розробки концепції, планування та втілення ідеї у життя. Цей процес сприяє розвитку творчого мислення та уяви, а також навичок проблемного мислення та пошуку рішень.

Крім того, мистецькі проекти можуть мати значний вплив на самовідчуття учасників та їхнє відчуття самоцінності. Вони можуть бути пишними творчими досягненнями, які підсилюють впевненість у власних здібностях та стимулюють бажання продовжувати творчий шлях.

Створення творчих проектів в гуртковій роботі є не лише інструментом самовираження, але й засобом підтримки творчого розвитку учасників. Цей процес сприяє розвитку різноманітних навичок та якостей, таких як співпраця, творчість та самодостатність.

Розглянемо декілька прикладів використання різноманітних видів мистецтва в гуртковій роботі з учнями:

Малювання емоційних кольорів: В одному з гуртків учні брали участь у проекті "Емоційні кольори", де вони використовували рисунки та живопис, щоб виразити свої почуття через вибір кольорів та образів. Учасники вільно експериментували з різними кольорами та формами, щоб виразити свої емоції та відчуття у творчій формі.

Скульптурна терапія: У іншому гуртку, учні брали участь у скульптурній терапії, де вони використовували глину для створення тривимірних образів, що відображали їхні внутрішні стани та емоції. Цей процес дозволяв учасникам вільно виразити свої почуття та відчуття через творчість.

Танцювальна терапія: В одному з гуртків, учасники вивчали танцювальну терапію як засіб вираження емоцій та розвитку власної творчості. Під керівництвом інструктора, вони вивчали різні танцювальні рухи та комбінації, які допомагали їм вільно виражати свої почуття та емоції через рухи тіла та виразність виразу обличчя.

Музичні імпровізації: У ще одному гуртку, учні експериментували з музичними імпровізаціями, використовуючи різні музичні інструменти та звукові ефекти. Цей процес дозволяв їм вільно виражати свої почуття та емоції через музику та звук.

Різні види мистецтва, такі як малювання, скульптура, танці та музика, використовуються в гуртковій роботі з учнями як інструменти самовираження та підтримки творчого розвитку. Кожен з цих видів мистецтва має свої унікальні переваги та може бути корисним для розвитку та самовираження учасників гуртка.

Після проведення різноманітних мистецьких занять у гуртковій роботі з учнями, важливо проаналізувати результати та відгуки учасників для оцінки ефективності цього підходу та визначення його впливу на їхнє психологічне та емоційне благополуччя [5].

Згідно зі зібраними даними та зворотним зв'язком від учасників, було виявлено покращення самопочуття. Більшість учасників відзначили позитивний вплив мистецтва на їхнє емоційне становище та загальне самопочуття. Вони відчули зменшення стресу, підвищення настрою та більшу внутрішню гармонію після участі у мистецьких заняттях.

Для багатьох учасників участь у мистецьких проектах стала важливим кроком у їхньому розвитку особистості. Вони відчули зростання впевненості у власних здібностях, розвиток креативних навичок та більшу самореалізацію через вільне вираження себе через мистецтво. Групова робота над мистецькими проектами сприяла розвитку співпраці, емпатії та комунікативних навичок серед учасників. Вони навчилися працювати у команді, слухати інших та дотримуватися загальних цілей проекту. Багато учасників відзначили, що участь у мистецьких заняттях допомогла їм розкрити та розвинути свій творчий потенціал. Вони навчилися дивитися на світ по-новому, експериментувати з різними ідеями та виражати свої думки та почуття у творчій формі.

Отже, результати та враження учасників підтверджують важливість та ефективність використання мистецтва у гуртковій роботі з учнями як засобу підтримки психологічного благополуччя та розвитку особистості.

Висновки. Використання мистецтва, як засобу терапії в гуртковій роботі з учнями, виявляється надзвичайно потужним інструментом для підтримки психічного здоров'я, саморозвитку та творчого розвитку. Різноманітні види мистецтва, включаючи малювання, скульптуру, музику, театральне мистецтво та танець, надають учасникам можливість виразити свої емоції та думки у безпечному та підтримуючому середовищі.

За допомогою мистецтва учні вчаться виражати свої почуття, розвивати креативність та уяву, а також зміцнювати комунікативні навички та співпрацю в групі. Результати дослідження підтверджують позитивний вплив мистецтва на самопочуття, самовідчуття та загальний розвиток особистості учасників.

Отже, використання мистецтва в гуртковій роботі з учнями має значний потенціал для підтримки психічного здоров'я та розвитку творчих здібностей. Належне використання цього підходу може сприяти створенню сприятливого середовища для особистісного зростання та самореалізації учасників гуртка.



Література:

1. Американська асоціація арт-терапії. Що таке арт-терапія? (2020). [Онлайн] Доступно за посиланням: <https://arttherapy.org/about-art-therapy/>
2. Малькіоді, К. А. (Ред.). (2012). Посібник з арт-терапії. Видавництво Guilford Press. Київ. 340 с.
3. Каймал, Г., Рей, К., та Муніз, Дж. (2016). Зменшення рівнів кортизолу та реакції учасників після створення мистецтва. *Арт-терапія*, 33(2), 74-80.
4. Стакі, Г. Л., та Нобель, Дж. (2010). Зв'язок між мистецтвом, зціленням і громадським здоров'ям: Огляд поточної літератури. *Американський журнал громадського здоров'я*, 100(2), 254-263.
5. Лусебрінк, В. Б. (2010). Арт-терапія та мозок: Спроба зрозуміти основні процеси вираження мистецтва в терапії. *Арт-терапія*, 27(3), 125-135.
6. Гілрой, А. (2016). Використання мистецтва в терапії: Дослідження-розвідка. *Журнал Американської асоціації арт-терапії*, 33(3), 116-123.
7. Дівер, С. П. (2009). Арт-терапія як втручання для автізму. *Арт-терапія*, 26(2), 78-81.

References:

1. Amerykanska asotsiatsiia art-terapii. Shcho take art-terapiia? (2020). [American Art Therapy Association. What is art therapy?] [Online] [in Ukrainian]. Available at: <https://arttherapy.org/about-art-therapy/>
2. Malchiodi, C. A. (Ed.). (2012). Posibnyk z art-terapii [Handbook of art therapy]. Guilford Press. Kyiv. [in Ukrainian].
3. Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Zmshennia rivniv kortyzolu ta reaktsii uchasnykiv pislia stvorennia mystetstva. [Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making]. *Art Therapy* [in Ukrainian].
4. Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). Zviazok mizh mystetstvom, ztsilenniam i hromadskym zdoroviam: Ohliad potochnoi literatury. [The connection between art, healing, and public health: A review of current literature]. *American Journal of Public Health* [in Ukrainian].
5. Lusebrink, V. B. (2010). Art-terapiia ta mozok: Sproba zrozumity osnovni protsesy vyrzhennia mystetstva v terapii. [Art therapy and the brain: An attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy]. *Art Therapy* [in Ukrainian].
6. Gilroy, A. (2016). Vykorystannia mystetstva v terapii: Doslidzhennia-rozvidka. [The use of art in therapy: An exploratory study]. *Journal of the American Art Therapy Association* [in Ukrainian].
7. Deaver, S. P. (2009). Art-terapiia yak vtruchannia dlia avtizmu. [Art therapy as an intervention for autism]. *Art Therapy* [in Ukrainian].