

Зоряна СПРИНСЬКА

*кандидат психологічних наук, доцент, Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка, м. Дрогобич, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КУЛЬТУРИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ АРТ-ТЕРАПЕВТА

Арт-терапія – це унікальна галузь психотерапії, яка використовує мистецькі засоби в лікуванні та розвитку особистості. Арт-терапевти є ключовими посередниками між виразом емоцій та самопізнанням у клієнтів, і вони відіграють важливу роль у подоланні психологічних проблем. Для досягнення успіху у цій професійній галузі необхідно мати велику культуру професійної діяльності, яка базується на психологічних основах.

Перш за все, арт-терапевт повинен розуміти, які психологічні процеси відбуваються в клієнтів під час використання мистецьких засобів. Це включає у себе розуміння ролі та значення виразу через мистецтво, а також те, як цей вираз може допомогти в розв'язанні психологічних проблем. Знання про психологічні механізми сприяє ефективній роботі арт-терапевта.

Другим важливим аспектом є емпатія та спроможність арт-терапевта розуміти емоційний стан свого пацієнта. Це дозволяє створити сприятливу атмосферу для виразу емоцій і сприяє розвитку відносини довіри між арт-терапевтом і клієнтом. Важливо відзначити, що висока культура спілкування допомагає зберегти професійну дистанцію та забезпечити безпеку клієнта.

Додатково, арт-терапевт повинен мати навички самопізнання та розвитку особистості. Це дає змогу розуміти власні обмеження та більше сприймати та аналізувати власні емоції. Самопізнання допомагає уникнути перенесення власних проблем на клієнтів і зберігає об'єктивність в роботі [2].

Загалом, розвиток культури професійної діяльності арт-терапевта включає в себе розуміння психологічних процесів, емпатію, навички спілкування, а також постійне самовдосконалення та самопізнання. Ці психологічні основи є фундаментом успішної практики арт-терапевта і сприяють досягненню позитивних результатів у лікуванні та розвитку клієнтів.

Згадані психологічні основи розвитку культури професійної діяльності арт-терапевта також спираються на деякі інші ключові аспекти:

1. *Здатність до аналізу мистецьких виразів.* Арт-терапевти повинні вміти аналізувати мистецькі твори своїх пацієнтів і розуміти, які символи, кольори та форми вони використовують. Цей аналіз може розкрити глибокі психологічні аспекти та допомогти в роботі над конкретними проблемами.

2. *Здатність до креативності і інновацій.* Під час арт-терапії іноді необхідно застосовувати нетрадиційні методи і прийоми. Культура професійної діяльності включає в себе здатність адаптувати підходи до конкретних потреб пацієнта та використовувати творчість для знаходження нових рішень.

3. *Етика та конфіденційність.* Психологічна робота завжди вимагає дотримання високих стандартів етики та збереження конфіденційності. Арт-терапевт повинен бути здатний розуміти та дотримувати етичні кодекси своєї професії, що включає в себе захист прав та приватності клієнтів.

4. *Постійна освіта і саморозвиток.* Поле психотерапії постійно змінюється, і арт-терапевти повинні залишатися оновленими стосовно нових тенденцій та досліджень. Регулярна самоосвіта та участь у професійних семінарах і тренінгах є важливими компонентами розвитку культури професійної діяльності.

У підсумку, психологічні основи розвитку культури професійної діяльності арт-терапевта формуються з врахуванням психологічних, емпатійних, комунікаційних та етичних аспектів. Ці основи сприяють створенню надійного та ефективного фахівця, який може допомогти пацієнтам у їхньому психологічному зростанні та покращенні якості життя.

Професійна діяльність арт-терапевта включає в себе здатність адаптувати свій підхід та методику роботи відповідно до потреб конкретного клієнта, незалежно від їх віку, діагнозу чи інших особливостей [3]. Розуміння різних методів та підходів до арт-терапії для різних груп пацієнтів може бути вирішальним для досягнення успішних результатів.

1 *Рефлексія та саморефлексія*: Постійна аналіз власної роботи і ефективність взаємодії з пацієнтами є необхідними аспектами розвитку культури професійної діяльності. Арт-терапевт повинен бути здатний ретельно розглядати свої дії, думки і емоції, щоб покращувати свій підхід та надавати кращу допомогу своїм клієнтам.

2 *Розвиток емоційної інтелігентності*: Розуміння та керування власними емоціями, а також розуміння емоцій і потреб своїх клієнтів є ключовими аспектами арт-терапії. Розвиток емоційної інтелігентності допомагає створювати емоційно підтримливу і безпечну атмосферу для роботи з клієнтами.

3 *Дослідницька активність*: Психологія та арт-терапія постійно розвиваються, і арт-терапевти повинні бути готові до вивчення нових методів і підходів, а також до проведення досліджень, щоб сприяти розвитку цієї області і вдосконалювати свою практику.

Психологічні основи розвитку культури професійної діяльності арт-терапевта є невід'ємною частиною успішної роботи в цій сфері. Вони включають в себе розуміння психологічних процесів, етичність, емпатію, аналітичні та креативні навички, які допомагають арт-терапевтам надавати якісну та ефективну допомогу своїм пацієнтам та сприяти їхньому розвитку та відновленню психічного здоров'я.

Таким чином, психологічні основи розвитку культури професійної діяльності арт-терапевта відіграють критичну роль у формуванні успішного та ефективного спеціаліста в цій області. Арт-терапія, як метод психотерапії, вимагає від фахівця не лише знань та навичок у мистецтві, але й глибокого розуміння психологічних процесів, етичності, емпатії, творчості та адаптивності.

Знання психологічних механізмів та процесів, що відбуваються в мозку клієнта під час арт-терапії, дозволяє арт-терапевту краще розуміти і підтримувати його в їхньому розвитку. Емпатія та співчуття створюють емоційно безпечну обстановку, яка сприяє відкритому виразу почуттів та думок.

Здатність адаптувати методику до конкретного клієнта, вивчення нових підходів і методів, а також вміння рефлексії та саморозвитку є важливими

компонентами успішної практики арт-терапевта [1]. Також важливо пам'ятати про важливість збереження етичних стандартів та конфіденційності.

У цій області важливо поєднувати технічну майстерність у мистецтві з глибоким розумінням психології та спеціалізованими навичками, що дозволить арт-терапевту допомогти своїм клієнтам у процесі саморозкриття, розвитку, і збереженні психічного здоров'я. Вивчення та практика цих психологічних основ є фундаментом для успішної роботи арт-терапевта і сприяє покращенню якості життя та самопізнанню їхніх клієнтів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабій І.В. Теорія в практика арт-терапії. Умань: Алмі. 2014.
2. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ: Шкільний світ, 2007. 120 с.
3. Вознесенська О., Сидоркіна М. Арт-терапія у подоланні психічної травми. Київ: Золоті ворота, 2015. 148 с.
4. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л. Вознесенська, О.О. Деркач, О.М. Скнар, Ю.Д. Гундертайло та ін. / за заг. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар. Київ: Золоті ворота, 2017. 312 с.

Наталія САВЕЛЮК

доктор психологічних наук, професор, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

Ольга ГЕРМАН

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

На тлі глобальних змін найважливішим ресурсом розвитку суспільства є потенціал кожного окремого індивіда щодо виконання своїх соціальних і професійних ролей. Особливо актуальним це питання виступає для молоді, котра перебуває на початкових етапах самореалізації у різних життєвих сферах. Проте, не менш важливим воно є і для особистостей, котрі прагнуть не лише знайти себе