

Медіа-арт-терапія як метод допомоги особистості інформаційної доби

Вознесенська Олена Леонідівна,
*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,
член ради правління ГС «Національна психологічна асоціація»,
президент ВГО «Арт-терапевтична асоціація»*

В епоху інформаційного суспільства, коли набувають нових форм як засоби мистецтва, так й суспільні цінності, а також засоби і механізми функціонування груп та спільнот, актуальність пошуку і розробки нових форм допомоги особистості є незаперечною. Нові виклики, пов'язані з медіа, – медіазалежності, медіатравматизація спонукають до наукового обґрунтування можливостей використання новітніх технологій для запобігання цим негативним явищам.

Медіа-арт-терапія – найновітніший різновид арт-терапії – передбачає в якості засобів та простору для зцілення особистості за допомогою мистецтва сучасні системи комунікації. Розвиток медіа-арт-терапії є можливим завдяки глобалізації світу і розвитку інформаційного типу культури, з характерними для неї відкритістю, множинністю, мультикультуралізмом, віртуальністю, невизначеністю. **Визначальною рисою медіа-арт-терапії** є саме використання сучасних медіа в творчому процесі. І це – два способи використання мистецтва в терапії: 1 – рецептивний (пасивний) – сприйняття творів медіа-арту, кіномистецтва, фото тощо – видатні твори мають великий зцілювальний потенціал; 2 – творчий (активний) – творче самовираження, власна творчість клієнтів з використання медіа, створення медіа продуктів у взаємодії з арт-терапевтом.

Для кращого розуміння **зцілювальної дії медіа-арт-терапії** розглянемо **механізми терапевтичного впливу в арт-терапевтичному процесі**. За

О.І. Копитіним є три фактори психотерапевтичного впливу, які діють на основі механізмів зцілення в психотерапії взагалі [2]: художньої експресії; психотерапевтичних стосунків; інтерпретації та зворотного зв'язку. Ці фактори забезпечують всі три площини змін – когнітивну, емоційну і поведінкову. Якщо розглянути в контексті терапевтичного впливу медіа-арт-терапію, то виявляється, що дія медіа-арт-терапії заснована на:

- **художній експресії** і величезному творчому потенціалі сучасних медіа-засобів завдяки звичності медіа-творчості для багатьох людей в інформаційному світі. Майже щодня вони роблять фото, створюють story telling (розповідання історій, звіт про подорож, self-promotion, які є формами мережевого мистецтва, за думкою Олексія Шульгіна [3]), висловлюють свої переконання за допомогою демотиваторів в соціальних мережах. І таким чином знімаються бар'єри та страхи перед творчістю («я не вмію малювати», «в мене не вийде» і т. і.). Арт-терапія в такій формі не відлякує, її можливо застосовувати в домашніх умовах – з власних світлин зробити фотоколаж, запросити друзів для створення власного анімаційного фільму, щоб відзначити важливу подію чи відсвяткувати день народження. Мультимодальність віртуального простору дозволяє оживити свою історію, казку, створюючи анімацію (хоча б Gif), чи просто його озвучити за допомогою електронної музики. Отже діють механізми **катарсису**, **універсальності** і **єдності** з іншими, і, водночас, усвідомлення власної **унікальності** та неповторності;

- **побудова терапевтичних стосунків**: під час впровадження медіа-засобів в терапевтичний процес полегшується встановлення контакту через звичність, буденність медіа-технологій. Невербальна мова образів допомагає арт-терапевту чи членам групи зрозуміти один одного. Поширення продуктів медіа-творчості в соціальних мережах дозволяє отримати емоційну підтримку, прийняття, визнання цінності та значущості кожній людині. Поширення власноруч створеного контенту через соціальні мережі надає людині безмежні

можливості для отримання підтримки друзів і навіть незнайомих людей через «вподобання». Створення віртуальних груп на основі терапевтичних підтримувачів відчуття «Ми», приналежності до групи, створює можливості для обговорення питань, на які не вистачило часу в реальній групі, обміну фотографіями, статтями з цікавих всім тем, стає основою реальної допомоги і, навіть, спільної медіаторності. Дозволяє працювати з тими, хто не може за певних причин брати участь в арт-терапевтичній групі, ділитися переживаннями та висловлювати власні думки іншим. Це сприяє адаптації та реадaptaції людини у спільноті, створює умови для соціальної активності, і, таким чином, формує активну життєву позицію клієнта. Завдяки інтернет-технологіям медіа-арт-терапія сприяє розширенню комунікативних стратегій та дій клієнта, відбувається міжособистісне навчання. Основними механізмами, за рахунок яких діє фактор терапевтичних стосунків в медіа-арт-терапії є **емоційна підтримка, прийняття, групова ідентифікація, усвідомлення цінності спілкування та спільної творчості;**

- **зворотній зв'язок** також є важливим в медіа-арт-терапії: завдяки новим формам творчості миттєво відбувається формування нових смислів, легше усвідомлюються проєкції на продукти власної творчості: увагу привертає (наприклад, фотографується) лише те, що нас зачепило, цікавим є сюжет фільму, що відповідає нашій проблемі, при створенні власного персонажі проєктуються якості автора. Отже, важливими механізмами є **проєкція, рефлексія, усвідомлення та побудова нових смислів;**

- **розвиток медіакомпетентності** в процесі медіаторності приводить до підвищення самооцінки, налагодження спілкування [1; 4]. Низька самооцінка, емоційно несприятливе ставлення до себе ускладнюють сприйняття зворотного зв'язку, включають дію психологічних захисних механізмів. Позитивна самооцінка знижує рівень психологічної загрози, зменшує опір, робить клієнта

більш відкритим новій інформації і новому досвіду. **Емоційна підтримка та творчість** робить **позитивний** стабілізуючий вплив на **самооцінку, підвищує ступінь самоповаги**.

Отже, медіа-арт суттєво розширює можливості використання арт-терапії, допомагає знизити страх перед власною творчістю, поділитися продуктами з іншими і отримати підтримку. Використання медіа-арту в терапевтичному процесі – це сучасність, адже медіа увійшли в наше життя і не можна їх звідти викинути.

1. *Вознесенська О. М.* Медіаторчість як складова сімейної медіаосвіти: використання ресурсів арт-терапії / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна // Міжнародна науково-практична Інтернет-конференція «Медіаосвіта – пріоритетний напрям в освіті XXI століття: проблеми, досягнення і перспективи». – [Електронне джерело]. – Режим доступу: http://conf-hano.at.ua/load/statti/voznensenska_o_sidorkina_m_mediatorchist_jak_skladova_simejnoji_mediaosviti_vikoristannja_resursiv_art_terapiji/3-1-0-234.
2. *Копытин А.И.* Основы арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб. : Изд-во «Лань», 1999. – 256 с.
3. Медіа-арт. – [Електронне джерело]. – Режим доступу: <http://visart.info/POST/media.htm>
4. *Череповська Н.І.* Медіаторчість як соціально-психологічний ресурс особистості. Типологія відеосприймання / Н.І. Череповська // Збірник наукових праць Інституту психології АПН України «Актуальні проблеми психології» у 12 томах ; [за ред. В.О. Моляко]. – Т.12. – Вип. 8. – Житомир: Видавництво ЖДУ ім. В. Франка, 2009. – С. 318-325