

ОӘЖ 159.9

## ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН АРТ-ТЕРАПИЯ

*Ерболатқызы Ә., Сабитқызы А., Нағашбай А., Болат Б., Қасымақын С.,  
Айдарбекова Э., Тұрған А., Талап Д.*

*Ғылыми жетекші: магистр, аға оқытушы Ж.А.Дүйсенбай*

*Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті,  
Алматы қ., Қазақстан*

*Мақалада қазіргі таңдағы ауқымды сала-арт-терапия жайлы жазылған. Арт-терапияның жасөспірімдер өмірінде атқарып жатқан рөлі мен маңыздылығы қозғалып отыр.*

**Кілт сөздер:** арт-терапия, жасөспірімдер, психотерапия, музыка.

Психотерапияның негізгі салаларының бірі-арт-терапия. Арт-терапия ұғымы өте ауқымды. Арт-терапия адам өзі аңғара бермейтін терең сезімдерді анықтауға, сонымен қатар адамның дербес құндылықтарын қалыптастыруға бағытталған сала. Әсіресе, қазіргі таңда арт-терапия бағыты трендке еніп жатыр. Оның себебі, заман дамыған сайын қоғам өмірінде бұл сала қолданысты талап етеді. Арт-терапия арқылы адам жан дүниесінде болып жатқан ішкі сезімдерін, психикалық күйін жеткізе алады. Көбіне арт-терапия ұғымы психологиялық әдіс-тәсілдің бірі болып табылады. Яғни сурет арқылы жан дүниендегі құбылысты жеткізу.

Арт-терапия ұғымының мағынасын біз екі тарапқа бөліп қарастыра аламыз. Қазіргі кездегі психикалық әдіс-тәсіл, немесе өнердің бір түрі ретінде. Психологиялық әдіске: сурет салу арқылы өзінің жан дүниенде болып жатқан құбылысты жеткізу. Мысал ретінде, психологқа жүгінген тұлғаның өмірінде болып жатқан көріністі анықтау үшін психолог тұлғаға еркін тақырыпта сурет салуға тапсырма береді, содан соң нәтижесін суретке қарап шығара алады. Егер тұлға мысалға табиғат көрінісін салатын болса ол жердегі ағаш сабтары ұзын болса тұлғада жаңа адамдар арасындағы қысылу (самооценкасы жоғары) жоқ, өзін бағалайды деген мағына. Сонымен қатар сол салынған суреттегі бояу арқылы да, адамның жан дүниесіндегі көріністі көре аламыз. Салынған суретте: сұр, қара, қоңыр түстер көп кездесетін болса онда тұлға өмірінде бір жағдайлар орын алған дегенді білдіреді. Нақты түстер психологиясына келер болсақ:

- *қара қоңыр, сұр және қара түстер* – депрессияның белгісі;

- *қызыл түс* – қатты мазасызданып тұрғанын, көңіл-күйін алаңдатқан бірнәрсенің барын білдіреді;
- егер үнемі *қызыл түсті киім киіп*, заттар ұстаса – невроз, адамдармен ортақ түсіністікке келе алмаудың белгісі;
- *қараға жақын түстер мен қызылдың көп болуы* – мазасыздық пен депрессия;
- *қара көк, күлгін* – көңіл-күйдің жабырқауы, асқан сезімталдық;
- *нәзік түстер* (пастельные тона – ред. түсіндірмесі) – бұл да адамның қатты мазасызданып тұрғанын және өмірде барлығын өзіне тым жақын қабылдайтынын білдіреді;
- *көп түсті қолданбауы* – шаршағандықтың белгісі;
- кімді, нені қандай түспен салатыны, бұған дейін қалай бояғаны – адамға деген қарым-қатынасының өзгергенін көрсетеді» [1].

«Қазіргі уақытта психотерапияның маңызды салаларының бірі ол арт-терапия болып саналады. Арт-терапия даму үстіндегі психотерапияның әдістердің жаңа түрі болып есептеледі. Қазір Қазақстанда арт-терапия өзінің қалыптасу кезеңінде. Бұл сала Қазақстанда әлі де болса толығымен зерттелмеген деп айтуға толық негіз бар, себебі осы салада елімізде ғылыми жұмысты айтпағанның өзінде бітіру жұмысыда жоқ екендігі дәлел. Сонымен қатар арт-терапия түсінігі біздің елімізде әлі толығымен қалыптаспаған.

Арт-терапиямен айналысу үлкен профессионалды дайындықты, психотерапия аймағында іргелі білімді талап ететін қиын іс-әрекет болып есептеледі. Қазіргі кезде мұндай мамандар жоқтың қасы. Осыған қарамастан арт-терапияны қолдануға деген қызығушылық өте жоғары.

Арт-терапия жөніндегі білімді елімізде дәл қазіргі күнде тек қана психологтарға ғана емес, сонымен қатар педагогтарға, әлеуметтік жұмыскерлерге, қарт адамдар, жасөспірімдер психикалық ауру адамдарға тағы басқа көптеген жерлерде қолдану маңызды және қажет екендігі дәлелденуде.

Арт-терапия – бұл бейнелеу өнерімен емдеу дегенді білдіреді. “Арт-терапия” – термині (art – өнер, arttherapy – өнер арқылы терапия жүргізу) көбіне ағылшын тілді халықтар қоныстанған елдерде кеңінен тараған»

«Ал театрленген көрініс үшін грим, свеча, костюмдер, музыкалық аспаптар қажет болуы мүмкін. Ереже бойынша сабақтың тақырыбын психолог (арт-терапия жүргізуші) таңдайды. Дегенмен де оны топпен ақылдаса, кеңесе отырып, талдап, талқылап, таңдап алуға болады. Арт-терапияның тақырыбын таңдауға және топтастыруға болады. Осы жағдайды ескере отырып, осы салада педагогикалық практикада еңбек сіңірген М.Либманның классификациясы баршаға және бізге танымал:

- көркем сурет материалдарын игеруге болады;
- топ мүшелерін толқытып, күйзелтіп жүрген мәселе бойынша зерттеу жүргізу;

- «мен» бейнесі, қарым-қатынас жүйесін зерттеуге байланысты;
- жанұя мүшелерімен топ мүшелері жұптасып жұмыс жасай алуы;
- топ мүшелеріне арналған көркемсуреттік іс-әрекет.

Сонымен қатар кейбір арт-терапиялық жаттығулар (күн мен түн) топ арасындағы үйлесімді қарым-қатынасқа, әлеуметтік алшақтауды реттейді және жеке адамның топпен қарымқатынасын реттейді. Басқа да көптеген көмек береді. Топ мүшелерінің бірігіп жақсы тақырып таңдауы маңызды сәттердің бірі болып табылады. Таңдап алынған тақырып егер топ мүшелерінің біреуіне ұнамаған жағдайда қайта талдауды қажет етеді. Талданып қайта түсініп алынған оған қоса топ мүшелері келіссе, ол тақырып сол күйінше, ұнамаса қайта басқа тақырып алу керек» [2, б.17-19]

Агрессияға болмаса басқада негативті сезімдерге әлеуметтік шығар жолды табуға мүмкіндік береді. Суреттермен, мүсіндермен жұмыс жасау күштеуді бәсеңдетудің қауіпсіз түрі болып табылады. Емдеу процесін жеңілдету. Түсініксіз ішкі шиеленістер және қобалжулар көбінесе көру бейнелерінің көмегімен вербалды психотерапия кезінде сөзбен айтқанға қарағанда көрсету оңай.

«Вербалды емес қарым-қатынас санадан тез шығады. Интерпритацияға және диагностикалық қорытындыларға материалдар алуға болады. Көркем шығарманың өнімі ұзақ уақыттылық, емделуші оның бар екенін жоққа шығаруы. Терапевтке емделушінің көркем жұмыстың стилі және мазмұны емделуші туралы ақпарат береді, сол арқылы терапевт өзінің еңбектеріне интерпритация жасауға болады және жақсы көмектеседі. Емделушінің басым болуына дағдыланып кеткен ойлары мен сезімдерімен жұмыс жасау. Кей кездері вербалды емес амал, бірден-бір күшті қобалжулармен сендірулерді анықтауға, көрсетуге мүмкіндік береді. Терапевт пен емделушінің арасындағы қарым-қатынасты жақсарту үшін көркем іс-әрекетке бірлесіп қатысу ол қабілетті қарымқатынас, эмпатия және өзара түсінушілік туындауына әкеледі. Ішкі қадағалау сезімін жоғарылату. Суреттермен картиналардан жұмыс болмаса мүсін соғу жұмыстарында түстерді және формаларды тәртіпке салу қарастырылмайды. Зейінді қабылдауға және сезімдерді шоғырландыру» [3, б. 59].

«Таңдамалы өнермен жұмыстар бай мүмкіндік тәжірибе жасауға кинестетикалық және көру түйсіктеріне, қабылдау қабілеттіліктерінің дамуына жағдай жасайды. Көркемдік қабілеттерді дамыту және өзін-өзі бағалауын жоғарылату. Арт-терапияның соңғы өнімі қанағаттану рахат алу сезімі, ол жасырын таланттың көрінуінің және олардың дамуының нәтижесі.

Жоғарыда аталған әсерлерден басқа көркем өнерді психокоррекционды топпен жұмыста қолданудың қосымша нәтижесі, қиялға түрткі және дау-дамайға топ мүшелерінің қарым-қатынасын дұрыстауға көмектеседі. Өнер қуаныш әкеледі, бұл ешқандай жағдайға тәуелсіз (өзінен-өзі маңызды), бұл

қуаныш біздің санамыздан тыс пайда болады ма, болмаса ол саналы әрекеттің нәтежесі ма ол әлі күнге дейін бізге белгісіз» [4, б. 78-80].

«Арт-терапия мынадай бағыттарды қамтиды: психодрама, сурет терапиясы, драматерапия, библиотерапия, музыкатерапия, кинотерапия, куклотерапия, имаготерапия, ойын терапиясы, дыбыс терапиясы, битерапиясы. Арт-терапия көбінесе музыкамен үйлесім табады. Әлемдік өнердің шынайы құндылықтары болып композиторклассиктер дәрежесіне жеткен авторлардың музыкалық шығармалары есептеледі. Нақ классикалық музыканы (ұлттық қана емес, әлемдік мәдениетте құндылығы жоғары) функциялық музыка ретінде қолдануға болады. Біз өз жұмысымызда төмендегі классикалық музыка шығармаларын үлгі ретінде ұсынамыз:

- Қорқыныш және өзін-өзіне сенімсіздікті азайту үшін – Шопен "Мазурка", Штраустың "Летушья мышь", «Весенний вальс», Рубинштейннің "Пьеса" (Фортепианоға арналған).

- Ашуланшақтықты, шаршағанды басу үшін – Бах, "Кантата №2", Бетховен "Лунная соната". «Прелюдия и фуга» реминок (d moll, a moll).

- Жалпы тыныштандыру үшін – Бетховен "Симфония №6", 2 бөлім, Брамс "Колыбельная", «Венгерский танец 1,5,6» Шуберт "Аве Мария".

- Гипертония белгілері мен өзге адамдармен қарымқатынастағы кернеулікті жою үшін – Бах. Скрипкаға арналған "Концерт ре-минор", соль минор, ля минор.

- Эмоциялық кернеулікпен байланысты бас ауруды азайту үшін – Моцарт "Дон Жуан", Лист "Венгерская рапсодия №1", Хачатурян "Сюита Маскарад".

- Көңіл-күйді жақсарту, белсенділікті көтеру үшін – Чайковский "Шестая симфония", 3 бөлім, Бетховен "Увертюта Эдмонд".

- Қатігездікті, қызғаншақтықты жою үшін – Бах, "Итальянский концерт", Гайдн "Симфония".

- Зейінді шоғырландыру, тұрақтандыру үшін - Чайковский "Времена года", Дебюсси "Лунный свет", Мендельсон "Симфония №5". [5, б. 101]

Бұл шығармаларда адам эмоциялары мен сезімдерінің кең диапазоны қамтылған. Классикалық музыканың артықшылығы адамның эстетикалық және интеллектілік эмоцияларына күшті ықпал етуі болып табылады.

Музыкалық терапия материалы ретінде әр ұлттың фольклорлық музыкасын қолдануға да болады. Бірақ ұлттық ерекшеліктерге байланысты әр ұлттың студенттеріне түрліше әсер етуі мүмкін. Дегенмен ұлттық музыканы мүлдем қолдануға болмайды деген сөз емес. Енді бір маңызды сәт студенттерге жақсы таныс, таныс емес не болмаса аз таныс музыканың қайсысын ұсынған дұрыс деген сұрақ туындайды. Көбіне адамға жақсы таныс әуен ұнайды деген пікірді жиі естиміз. Бірақ музыка неғұрлым таныс болмаса, соғұрлым аз ассоциация тудырады. Себебі, ассоциациялар әр түрлі болуы мүмкін әр жиі кедергі келтіріп жатады. Сондықтан да терапияға қажетті музыканы таңдаған кезде таныс емес

немесе аз таныс материалды алу қажет. Музыканы алғашқы тыңдатқаннан кейін пайда болатын ассоциациялар қайталап тыңдатқанда ықпал ету дәрежесін күшейтуі мүмкін»

«Арт-терапия - бұл психикалық денсаулық пен әл-ауқатты жақсарту үшін шығармашылық процесті пайдаланатын қуатты құрал. Жасөспірімдік шақтағы қиындықтармен жиі күресетін жасөспірімдер үшін арт-терапия өзін-өзі көрсетуге және ізденуге бірегей мүмкіндік береді. Өртүрлі көркемдік орталар арқылы жасөспірімдер өздерінің эмоцияларын басқара алады, қиындықтарға қарсы тұра алады және қауіпсіз және қолдау көрсететін ортада күресу дағдыларын дамыта алады [5, б. 132-133].

*1. Сөзсіз өрнек:* Жасөспірімдерге өз сезімдерін сөзбен жеткізу жиі қиынға соғады. Арт-терапия визуалды символдар, түстер және текстуралар арқылы ойлар мен эмоцияларды жеткізуге мүмкіндік беретін балама экспрессиялық режимді ұсынады. Бұл вербалды емес тәсіл әсіресе вербальды қарым-қатынаста қиындықтарға тап болатын немесе эмоцияларынан асып түсетін жасөспірімдер үшін пайдалы болуы мүмкін.

*2. Зерттеу және өзін-өзі тану:* Жасөспірімдік шақ – өзін-өзі терең ашу және тұлғаның қалыптасу кезеңі. Арт-терапия арқылы жасөспірімдер жасырын күшті, қорқыныш пен тілектерді аша отырып, ішкі жан-дүниесін зерттей алады. Шығармашылық процеске қатысу өзін-өзі тануға тәрбиелейді және жасөспірімдердің өзін және әлемдегі орнын тереңірек түсінуіне көмектеседі.

*3. Қиындықтармен күресу:* Жасөспірімдер академиялық қысымнан құрдастар арасындағы қарым-қатынас пен отбасылық жанжалға дейін сансыз қиындықтарға тап болады. Арт-терапия оларды осы қиындықтарды жеңу механизмдерімен жабдықтайды. Өз эмоцияларын шығармашылық көрініске бағыттау арқылы жасөспірімдер стрессті, алаңдаушылықты және басқа психикалық денсаулық мәселелерін басқарудың сау жолдарын үйренеді.

*4. Төзімділікті қалыптастыру:* Арт-терапия жасөспірімдерді көркемдік ізденіс арқылы өз қорқыныштары мен сәтсіздіктеріне қарсы тұруға ынталандыру арқылы төзімділікті дамытады. Шығармашылық үдеріспен айналыса отырып, жасөспірімдер қиындықтарды жеңуге және қиындықтарға қарсы тұруға мүмкіндік беретін проблемаларды шешу дағдыларын, бейімделуін және мүмкіндіктерін кеңейту сезімін дамытады» [ 6, б. 103-120].

Біз өз тәжірибемізде, Қазақ Ұлтық Қыздар Педагогикалық Университетінің Хореография және арт менеджмент кафедрасының, 6В11102 Мәдени-тынығу жұмысы білім беру бағдарламасының 3 курс студенттерінің арасында «Әлем нәзіктік көзімен» атты арт-терапиялық тренинг сабағын өткіздік. Сабақ барысында қыздармен түрлі психологиялық және шығармашылық тренингтар өткізіп, олардың ішкі сезімдері жайлы зерттеп білуге тырыстық. Арт-терапиялық тренинг үш кезең бойынша өтті. Біріншісі, студенттердің ішкі жан дүниесін түсіну мақсатында сурет салу

кезеңі. Студенттер бұл кезеңде өз ішкі сезімін паракқа сурет арқылы салып, ортаға шығып оны салу себебін түсіндірді. Бірінші кезеңді нығайту мақсатында, студенттерге арт-терапиялық атмосфера сыйлау үшін фонда фортопианно үні сүйемелденіп тұрды. Оның мақсаты, студенттерге әсер сыйлау арқылы өз жан дүниесіне музыка арқылы еркін түрде еніп, берілген тапсырманы толық ашып орындау үшін жасалды. Бұл тапсырманы орындаудағы жалпы процесстегі көрініс өте әсерлі өтті. Бірінші кезеңнің нәтижесінде ұйымдастырушылардың тренинг өткізу кезінде байқағаны қазіргі уақытта жасөспірімдердің көпшілігінің ішкі жағдайы дұрыс еместігі, көбісінің бұл жайында ашық айтпайтындары анықталды. Бұл дегеніміз жастар арасындағы дерт іспетті. Екінші кезең, топпен арт-терапиялық тапсырмаларды орындау кезеңі. Бұл кезеңді ұйымдастыру барысында отыз қызды ең алғаш үш топқа бөліп алдық. Содан кейін, әр топқа үш түрлі арт-терапиялық тапсырмаларды креативті тұрғыда орындауға бердік.

Тапсырмаларға келер болсақ:

1. Гримм жасау. Бұл тапсырмада студенттерге мамандыққа қатысты топтағы бір студент қыздың бетіне гримм жасау тапсырмасы берілді. Ұйымдастырушылар тарапынан гриммге керекті материалдар қамтамасыз етілді. Тапсырманы орындау кезінде бірінші топ студенттері 6В11102 Мәдени-тынығу жұмысы білім беру бағдарламасының алдағы болашағын қалай елестететінін гримм жасау арқылы көрсетті.

2. Мүсін жасау. Екінші топ студенттеріне түскен тапсырма. Бұл тапсырманың негізгі мақсаты студенттердің ұсақ моторикасының қалай жұмыс жасайтынын анықтау. Ұйымдастырушылар тарапынан, студенттерге тапсырмаға қатысы реквизиттар берілді. Олар мамандықтың болашақта қалай өрлейтінін өз ойларынан мүсін арқылы жасап оның негізгі идеясымен таныстыру керек. Бұл тапсырманы екінші топ студенттері жақсы орындап шықты. Студенттер толығымен берілген тапсырманың негізгі идеясын аша алды.

3. Принт ойлап табу. Бұл тапсырмада үшінші топ студенттері берілген ақ футболкаға мамандыққа қатысты принт ойлап табу керек болды. Үшінші топ қыздары футболкаға принт ретінде сахнаны салды. Қасында оттың белгісі мен. Бұл дегеніміз мамандықтың тікелей сахнамен байланысының көрінісі. Қасындағы от мамандықтың гүлденуі. Мамандықтың үнемі тренде болатынының сипаты.

Арт-терапия қазіргі таңда жасөспірімдерге қажетті салалардың бірі болып табылады. 21 ғасырда ғаламтордың дамыған заманында бұл сала арқылы өзінді тану ауадай қажет.

Арт-терапия саласы психикалық денсаулық пен әл-ауқатты жақсарту үшін көркем әдістер мен шығармашылық процестерді қолдануды қамтиды. Ол психология, психотерапия және өнер принциптеріне сүйене отырып, адамдарға

өз эмоцияларын зерттеуге, жанжалдарды шешуге және күресу дағдыларын дамытуға көмектеседі.

«Арт-терапия саласы - бұл психикалық денсаулық пен әл-ауқатты жақсарту үшін шығармашылық күшін пайдаланатын динамикалық және дамып келе жатқан пән. Психология мен өнердің тоғысқан жеріне негізделген арт-терапия дәстүрлі ауызша қарым-қатынастан жоғары терапияға бірегей тәсілді ұсынады. Өртүрлі көркемдік орталармен айналыса отырып, адамдар өздерінің эмоцияларын зерттей алады, қиындықтарға қарсы тұра алады және қолдаушы және үкімсіз ортада күресу стратегияларын дамытады.

*1. Емдік процесс:* Арт-терапия өзін-өзі көрсету мен эмоционалды сауықтыруды жеңілдету үшін көркемдік әдістер мен шығармашылық процестерді қолдануды қамтиды. Кескіндеме, сурет салу, мүсін және басқа да көркемдік құралдар арқылы адамдар өздерінің ішкі тәжірибесін сыртқа шығара алады, олардың ойлары мен сезімдері туралы түсінік алады және шешілмеген қақтығыстар арқылы жұмыс істей алады.

*2. Популяциялар арасында қолдану:* Арт-терапияның күшті жақтарының бірі оның әртүрлі популяциялармен жұмыс істеудегі әмбебаптығы болып табылады. Балалар мен жасөспірімдерден бастап ересектер мен қарттарға дейін арт-терапияны өмір бойы адамдардың бірегей қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін бейімдеуге болады. Бұл әсіресе аутизм спектрінің бұзылуы бар адамдар, жарақаттан аман қалғандар және ауыр психикалық ауруға шалдыққандар сияқты ауызша сөйлеумен күресуі мүмкін адамдар үшін тиімді.

*3. Денсаулық сақтау орындарына интеграция:* Арт-терапия тұтас денсаулық сақтаудың ажырамас құрамдас бөлігі ретінде танылуда. Ол әртүрлі жағдайларда, соның ішінде ауруханаларда, емханаларда, мектептерде және қоғамдық орталықтарда психикалық денсаулық мәселелерінің кең ауқымын шешу үшін қолданылады. Дербес араласу ретінде немесе басқа терапевтік әдістермен бірге арт-терапия эмоционалдық әл-ауқатты жақсарту және өмір сапасын жақсарту үшін құнды құрал ұсынады.

*4. Зерттеу және дәлелді тәжірибе:* Жылдар бойы арт-терапияның тиімділігін қолдайтын зерттеулердің саны артуда. Зерттеулер көркем шығармашылықпен айналысу стрессті азайтуға, мазасыздық пен депрессия белгілерін жеңілдетуге және жалпы психикалық денсаулықты жақсартуға болатындығын көрсетті. Бұл сала ілгерілеуді жалғастыруда, қатаң зерттеулер мен дәлелді тәжірибе арқылы арт-терапия әдістерін одан әрі растау және нақтылау үшін бірлескен күш-жігер бар» [7, б. 269].

Қорыта айтқанда, арт-терапия басқа да көптеген терапевтік әдістер сияқты өзінің тамырымен тарихтың тереңіне кетеді. Ежелгі өнер, көркемдік бейне пәні тек қана сәндік емес, сиқырлық қызметін де орындаған. Көптеген қазіргі мәдениетте өнер адамдарын физикалық және психологиялық қалпына келтіру

құралы ретінде қолданылып келе жатыр. Үндіс тайпалары әртүрлі кеселдерден емделу үшін арнайы әндер мен рәсімдік билерді қолданған.

Тибеттер кеселдер мен бейнеттерден арылу мақсатында дұға оқу, медитация үрдістері кезінде шоғырлануды, сиқырлы айналым түріндегі құмдық суреттерді қолданған. Сол кездегі шамандар қазіргі психиатрлар мен арт-терапевтер болып табылады. Шамандардың рөлі адамдардың санасынан, денесінен жанға бататын элементтерді арылтып, олардың жанын көркем бейнелерді және рәсімдерді қолдану арқылы емдеу болып табылған. Бұл таң қаларлық болып көрінеді, бірақ шамандардың қызметі шынымен де емделу және қалпына келу үшін көркем бейнелерді құру үрдісі әдісін қолданатын арт-терапиямен қатты байланысты. Арт-терапияның мақсаты болып кез-келген адамзаттың шығармашылық үрдісінің тұлғалық өзін-өзі ішкі жан-дүниесінің, қорқыныштар мен мазасыздықтан арылуға әсерін тигізеді. Осы мақсатты жүзеге асыруда Берел мұражайында жеке және мүмкіншіліктері шектеулі балалардың жұмыс жасауына арналған арт-терапиялық шеберхана ашылғандығын айта кеткен жөн. Ұйымдастырылған арт-терапиялық кеңістік жұмыс жасауға арналған үстелдермен, орындықтармен, мольберттермен және көркем фильмдерді көруге арналған көгілдір экранмен жабдықталған. Балалардың өзіне-өзі сеніп, шығармашылық қабілеттерінің, қызығушылықтарының артуына барлық жағдайлар жасалынған. Арт-терапиялық сессия мүшелерінің қолдан жасаған шығармашылық бұйымдары арнайы қабырғалардағы сөрелерге қойылды. Бұл үрдіс өздерінің бұйымдарына сырт көзбен қарап, қоршаған ортаға өз еңбектерін таныстырып өтуде ыңғайлы болды. Себебі, әркімнің өз қолымен жасаған бұйымдары керемет өз-өзіне қанағаттанарлық сезімді оята білді. Арт-терапия әдісін пайдалануда сурет сала алу міндет емес, бірақ нәтижесінде қабілеті басқа қасиеттермен бірге ашылуы мүмкін. Арт-терапия жаттығулары адамдардың сезімдерін, ойлары мен оқиғаларын, жеке адамдардың әдістері мен қарымқатынастары, өзіне деген сенімі мен өзін-өзі бағалауын арттыратын қызмет атқарады. Арт-терапия саласы шығармашылық пен емдеудің күшті синтезін білдіреді. Арт-терапевтер адамның көркем бейнелеу қабілетін пайдалана отырып, өз клиенттерінің өміріндегі терең өзгерістерге ықпал ете алады. Арт-терапияның психикалық денсаулық пен әл-ауқатты жақсартудағы әлеуетін зерттеуді жалғастыра отырып, оның әсері бүкіл әлем бойынша адамдарға үміт пен ем ұсынып, одан әрі өсетіні анық.

### Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. <https://informburo.kz/kaz/kogam/adamdy-oner-arqyly-sauyqtyru-art-terapiyanyn-turleri-qandai>



2. Ергалиева Г.А. Арт-терапия мүмкіндіктері: Оқу-әдістемелік құрал /Г.А.Ергалиева., А.А.Жантүреева., Т.Т.Мақсотова - Орал: М.Өтемісов атындағы БҚМУ РБО, 2016. - 110 бет.
3. «Қызықты психология» журналы, №1, 2010 жыл.
4. Нұрмұхамбетова Т.Р. «Тәжірибелік психология II». – Шымкент.
5. Копытина А.И. «Системная арт-терапия». - Изд. «Питер», 2001 г.
6. Малкиоди С.А. Арт-терапия және денсаулық сақтау. Гилфорд баспасөзі. 2012.
7. Рубин Дж.А. Арт-терапияға тәсілдер: теориясы мен техникасы. Роутледж. 2016.

### **АРТ-ТЕРАПИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

*Ерболатқызы Ә., Сабитқызы А., Нағашбай А., Болат Б., Қасымақын С.,  
Айдарбекова Э., Тұрған А., Талап Д.*

*Научный руководитель: магистр, старший преподаватель Ж.А.Дүйсенбай*

*В статье рассмотрена масштабная современная область - арт-терапия.  
Показано роль и важность арт-терапии в жизни подростков.*

**Ключевые слова:** арт-терапия, подростки, психотерапия, музыка.

### **ART THERAPY FOR ADOLESCENTS**

*Erbolatqyzy A., Sabitqyzy A., Nagashbai A., Bolat B., Qasymaqyn S.,  
Aidarbekova E., Turgan A., Talap D.*

*Scientific Supervisor: Master, senior lecturer Zh.A.Duisenbay*

The article considers a large-scale modern branch - art therapy. The role and importance of art therapy in the life of teenagers is shown.

**Key words:** art therapy, teenagers, psychotherapy, music.

## REFERENCES

1. <https://informburo.kz/kaz/kogam/adamdy-oner-arqyly-sauyqtyru-art-terapiyanyn-turleri-qandai>
2. Yeralieva G.A. Art therapy opportunities: educational and methodological manual / G.A. Yeralieva. A. Yeralieva, A.A. Zhantureeva, T. T. Maksotova. - Uralsk, 2016. - 110 p. [in Kazakh].
3. Journal of Interesting Psychology, No. 1, 2010. [in Kazakh].
4. Nurmukhambetova T. R. "Practical psychology II". - Shymkent. [in Kazakh].
5. Kopytina A.I. "Systemic Art Therapy". - Piter, 2001. [in Russian].
6. Cathy A. Malchiodi. Art Therapy and Health Care.
7. Judith Aron Rubin. Approaches to Art Therapy Theory and Techniqu, Routledge,- 2016. - 528 p.