



УДК 364-786:7.013

РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ВЛАСТИВОСТІ РИТМУ

Букач М.М., д. пед. н., професор,
 професор кафедри соціальної роботи
 Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського

Стаття присвячена проблемі реабілітації клієнтів соціальної роботи засобами ритмотерапії. Акцентовується увага на таких реабілітаційних властивостях ритму, як інформаційність та емоційність. Розглядаються особливості впливу інформації, поданої за допомогою музичного, образотворчого, танцювального мистецтва. Аналізується вербальне та невербальне сприйняття інформації клієнтом і його місце в процесі реабілітації. Процес реабілітації розглядається під кутом зору зміни в клієнта астеничних емоцій на стеничні.

Ключові слова: ритмотерапія, ритм, інформаційність, емоційність, реабілітація, клієнт соціальної роботи.

Статья посвящена проблеме реабилитации клиентов социальной работы средствами ритмотерапии. Акцентируется внимание на таких реабилитационных свойствах ритма, как информационность и эмоциональность. Рассматриваются особенности влияния информации, представленной с помощью музыкального, изобразительного, танцевального искусств. Анализируется вербальное и невербальное восприятие информации клиентом и его место в процессе реабилитации. Процесс реабилитации рассматривается под углом зрения изменения у клиента астенических эмоций на стенические.

Ключевые слова: ритмотерапия, ритм, информационность, эмоциональность, реабилитация, клиент социальной работы.

Bukach M.M. REHABILITATION PROPERTIES OF THE RHYTHM

The article is devoted to the problem of rehabilitation of social work clients with help of methods of rhythm therapy. Attention is accented on some rehabilitation features of rhythm such as information and emotionality. We consider the characteristics of the influence of information provided through music, art and dance. Verbal and nonverbal perception of information by the client and his place in the process of rehabilitation is analyzed. The process of rehabilitation is considered in terms of changes in the client's asthenic and sthenic emotions.

Key words: rhythm therapy, rhythm, informational, emotional, rehabilitation, social work client.

Постановка проблеми. Одна з фундаментальних властивостей живої природи – це циклічність процесів, що в ній відбуваються, тобто все життя від клітини до біосферних процесів підпорядковане певним ритмам. Життя людини не є винятком, воно наповнене різноманітними внутрішніми ритмами, починаючи від синтезу ДНК і РНК, поділу клітин, роботи залоз внутрішньої секреції, дихання, биття серця та іншого. Усі ці внутрішні ритми організму інтегровані в цілісну систему, від роботи якої в кінцевому підсумку залежить здоров'я та поведінка людини. Зміна одного чи декількох внутрішніх ритмів організму призводить до дестабілізації всієї системи та виявляється у вигляді хвороб і поведінкових відхилень.

Крім внутрішніх ритмів, на нас впливають зовнішні ритми (геофізичні), пов'язані з обертанням Землі навколо Сонця й Місяця навколо Землі, які виявляються через світловий ритм, атмосферний тиск, електромагнітне поле, морські припливи та відливи й інше, і ця циклічність також вносить закономірні зміни в активність протікання внутрішніх процесів і поведінкових реакцій.

З кожним роком зростає значення соціальних ритмів (час початку та закінчення робочого дня, розклад роботи транспорту, необхідність виконати взятую додому роботу й тому подібне), які дедалі частіше накладаються на біологічні ритми людини, змінюючи час сну та неспання. Наші пращури обирали для роботи той час, коли працювалося легше, коли биття пульсу найбільш активне, тобто підсвідомо спираючись на біологічний годинник. Адже якщо ми проаналізуємо нашу працездатність протягом дня, то побачимо, що в її ритмічності період активної діяльності змінюється періодом розслаблення та бажанням відпочити. У нічні години людський організм налаштований на сон, отож сама природа прагне захистити внутрішні біоритми людини від перевтоми й допомогти підлаштуватися під зовнішні ритми. Науково-технічний прогрес і розвиток цивілізації суттєво впливають на біологічні ритми людини, зменшуючи період сну та розширюючи період неспання. Сьогодні складно уявити наше життя без таких професій, як пілот, авіадиспетчер, машиніст залізниці, водій-дальнобійник та інших, де людина вимушена працювати



вночі, у той період, коли працездатність людського організму найнижча. Як бачимо, соціальні ритми дедалі гостріше вступають у протиріччя з біологічними ритмами. Результатом дегармонізації біологічних і соціальних ритмів є суттєве збільшення медичних, психічних і соціальних захворювань. Отже, існує гостра потреба в пошуку інструментарію, спрямованому на гармонізацію внутрішніх і зовнішніх ритмів та сприяння адаптації людини до умов сучасного соціального середовища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Досліджуючи реабілітаційні властивості ритму, ми особливу увагу звернули на праці, які спрямовані на вивчення соціальних ритмів і взаємодію їх із біоритмами людини: Ф.І. Комаров, Н.К. Малиновська, С.І. Рапопорт [1], J. Aschoff [2], D.S. Minors, J.M. Weterhouse [3].

На тлі розширення спектра несприятливих факторів соціального середовища й посилення їхнього впливу на людину великого значення набуває дослідження інтерактивних технологій у процесі психотерапії, що активно розробляли В.К. Гаврилькевич [4], О.В. Корнеева [5], О.І. Рассказова [6].

Водночас треба зазначити, що нами не було знайдено дослідження, у яких розглядалася проблема використання ритмотерапевтичних технологій у роботі з клієнтами соціальної роботи.

Постановка завдання. На підставі аналізу сучасних наукових досліджень здійснити пошук і систематизацію ритмотерапевтичних технологій, які спрямовані на реабілітацію клієнтів соціальної роботи через гармонізацію їх внутрішніх і зовнішніх ритмів, що має покращити адаптаційні можливості до умов сучасного соціального середовища.

Виклад основного матеріалу дослідження. Військовослужбовці, звільнені в запас у зв'язку з ротацією, скороченням, пораненням і тому подібним, – це молоді люди, які часто не бажають змиритися із зміною власного соціального статусу. Попередні плани зруйновано, рівень військової пенсії суттєво менший за платню на військовій службі, що знижує якість життя. Усе це призводить до пригніченості, розгубленості, роздратування, тобто переважає негативний емоційний стан, пов'язаний зі складнощами адаптації до громадського життя. Нові умови вимагають у короткі часові терміни змінити уявлення про життєві цінності, стати конкурентоздатним на ринку праці, знайти можливість побудови професійної кар'єри і тому подібне.

Адиктивні клієнти, які потрапили до центру соціальної реабілітації, це також зде-

більшого молоді чоловіки та жінки, які свої емоційні переживання, пов'язані з тяжкою хворобою, втратою близької людини, роботи, житла та іншого, прагнули приглушити за допомогою алкоголю й наркотиків. Як результат, вони опинилися у скрутних життєвих обставинах, які потребують сторонньої допомоги.

Вимушені переселенці – люди, які рятуючись від політичних чи військових конфліктів, на новому місці мають облаштувати власне життя. Вони покинули житло, майно, роботу – усе, до чого йшли нелегкою працею. Тепер усе потрібно починати спочатку – знайти житло, роботу, влаштувати дітей до дитячих садочків і шкіл і тому подібне.

Що спільного між цими групами клієнтів? Сильні емоційні реакції на соціальні події, тривалі переживання, страхи та сумніви з приводу майбутнього, образи, гнів, що формують негативний емоційний стан. Але причиною всіх цих негативних психічних станів стало те, що *у всіх них зруйнований звичний ритм життя. Усі вони потребують реабілітації, гармонізації зовнішніх і внутрішніх ритмів.*

Як допомогти цим людям? Що зробити, щоб їхнє життя стабілізувалося й набуло рис повноцінності. Звичайно, відновити втрачені ритми. Цього можна досягти лише вивчивши ті фактори, які стали причиною розладу та сприяли руйнуванню ритмічної гармонії. Якщо ми спробуємо змодельювати те, що сталося з нашими клієнтами, то в загальному вигляді отримаємо таке:

– складна (фізична, психічна, соціальна) ситуація, у яку потрапила людина;

– негативна емоційна реакція на те, що сталося, яка може призвести до психічних і психосоматичних захворювань, які є результатом зсуву соціального конфлікту на психіку чи психологічного конфлікту на тіло. «Це зміщення є психологічним захистом, за якого конфлікт витісняється з психічної сфери, переходячи в симптоми, внаслідок чого усвідомлення конфлікту уникається. Симптоми символічно виражають те, що реально знаходиться у сфері несвідомого.

Іншою причиною психосоматичних захворювань може бути сильне емоційне реагування на поточні події – тривалі або сильні переживання з приводу подій, що відбулися, нескінченні страхи, сумніви, образи, гнів, відчуття боргу, заздрість... » [5, с. 31].

– дефіцит інформації для прийняття оптимального рішення (часто людина не здатна усвідомити до кінця власний стан, вона не володіє необхідною інформацією, у неї відсутні знання, а тому рішення приймаються під впливом емоцій);



– поведінкова реакція як відповідь особистості на соціально-психологічні впливи, яка часто не сприймається значною частиною суспільства.

Як результат, знижується якість життя, здатності до адаптації в нових умовах, а отже, це виявляється в новому соціальному статусі клієнта, що веде до погіршення соціально-психологічної ситуації. Коло замкнулося, і щоб допомогти цим людям реабілітувати втрачені властивості, його потрібно розірвати. Безумовно, ми маємо впливати комплексно на всі вищеперелічені ланки для зменшення негативного впливу на клієнта, однак найбільш доцільно, на нашу думку, перш за все, звернути увагу на інформаційну складову та розглянути таку властивість ритму, як **інформаційність**. Адже щоб реабілітувати втрачені функції організму, щоб людина отримала можливість поглянути на власну ситуацію з іншого боку й не лише усвідомила свій новий соціальний статус, але й почала діяти в напрямі позитивних змін, шукаючи вихід із складної соціально-психологічної ситуації, їй потрібна додаткова інформація. І не просто інформація, а така інформація, яка б допомогла змінити емоційний фон сприйняття події. Саме тут, на нашу думку, треба акцентувати увагу на інформації, яка подається за допомогою ритму.

Свого часу європейців дивував той факт, як у XVI ст. африканці могли швидко передавати інформацію за сотні кілометрів? Сьогодні ми можемо відповісти на це питання – за допомогою мови барабанів, яка з давніх часів використовувалась мешканцями Африки та Південної Америки. Основне призначення барабанів – задавати ритм праці, танцям та іншим церемоніям. Відтак ритм із давніх часів вважався основою не лише музики, але й життя. Ритм – це один із засобів невербальної передачі інформації, яка закодована певним чином, і за умов правильного розкодування цих повідомлень, отриманих із зовнішнього світу, ми можемо вносити визначеність, упорядкованість та організованість у життєдіяльність людини.

Усім нам відома азбука морзе, за допомогою якої знайдено можливість не просто передавати інформацію, а передавати текстові повідомлення. Побудована ця система на відтворенні графічних знаків за допомогою крапок і тире, які подаються в певному ритмі. Це свого роду одна з перших спроб цифрової передачі інформації. З вищенаведеного стає зрозумілим що, *ритм за своєю сутністю є інформаційним*, тому ми маємо звернути увагу в роботі соціальних працівників й арт-терапевтів на

цю його особливість. Якщо порівняти ритм із людською мовою, то ми можемо за допомогою ритму, відтвореного на барабанах, передати емоційний стан людини (уповільнюючи чи прискорюючи ритм). Без особливих труднощів ми з вами здатні відрізнити танцювальний ритм від ритму робочого процесу чи стук у двері доброї людини від стуку сусіда, який прийшов посваритися, а тому буде стукати як найгучніше та частіше. Інакше кажучи, ритмічний малюнок, темп, акценти, динаміка – усе це дає можливість передати інформацію про настрої людини та її діяльність.

Інформаційний підхід є концептуальним для соціальної роботи, яка базується на тому, що відхилення в поведінці людини відбуваються тому, що вона часто не знає про шкідливість тих чи інших впливів, а отже, вмиле інформування клієнта, а особливо, коли це стосується тих чинників, які розбалансовано впливають на внутрішні ритми людини, є одним з основних напрямів у соціальної роботи.

Говорячи про інформаційність, ми маємо наголосити на психологічному підтексті цього явища. Що мається на увазі? Якщо інформація надходить від особи, яка користується повагою, довірою в клієнта, то така інформація сприймається та засвоюється краще, ніж та, що надійшла від людини, до якої негативне ставлення. На нашу думку, у роботі з клієнтами доцільно використовувати таку форму подачі інформації, до якої в клієнта відсутні психологічні перепони, а отже – і протидія. Якщо до вербальної інформації, як правило, є певні заперечення, то невербальна інформація здебільшого сприймається якщо не позитивно, то нейтрально.

З огляду на те, що нашим завданням є протидія негативним емоційним станам, які стали однією з причин небажаних психічних симптомів і поведінкових виявів, найбільш ефективними засобами впливу на них може бути інформація, подана за допомогою образотворчого, музичного, танцювального та інших видів мистецтва, тобто через зорові, слухові, рухові образи.

Акцентування уваги на мистецьких формах передачі інформації в соціальній роботі важливе й тому, що за допомогою саме таких технологій ми зможемо залучити клієнта до співпраці з арт-терапевтом щодо впливу на негативний емоційний стан. Працюючи із близькими образами, а насправді працюючи із власною проблемою, впливаючи на власну підсвідомість завдяки створенню та засвоєнню близьких емоційно-збарвлених образів, клієнт здатен вплинути на глибинний рівень проблеми. Підсвідомо



відшукуючи близькі емоційні образи, клієнт сприяє відновленню порушених гармоній через відлуння потрібних організму ритмів. Інформаційний етап – це фундамент для підготовки та мобілізації емоційної сфери людини для здійснення потужної атаки на проблемну ситуацію через пошук додаткових фізичних і психічних резервів і спрямування їх на реабілітацію. На цьому етапі роботи відбувається «перенесення» значного обсягу навантаження в боротьбі з проблемою на самого клієнта, причому це відбувається природно, без тиску з боку арт-терапевта. Робиться установка на те, що здоров'я – це твоя проблема, це твоє ставлення до проблеми. Бажаєш покращити свій стан – зміни ставлення до проблеми. Клієнт сам має розібратися в явних і закритих власних проблемах, страхах, сумнівах і спробувати їх усунути, а арт-терапевт може йому в цьому лише допомогти.

Завдяки правильно поставленій інформаційній складовій з'являється можливість налаштування клієнта відповідно до мети, поставленої перед саморегуляцією «як на «віддалення» від деяких можливих результатів і стандартів (наприклад, уникнення будь-яких симптомів), так і на наближення до них (наприклад, збереження здоров'я)» [6, с. 77].

Науковцями доведено, що поінформованість і знання через емоційну сферу здатні впливати на процеси саморегуляції, зокрема, це доведено під час вивчення взаємозв'язку ішемічної патології серця та емоційної саморегуляції особистості. Експериментально доведено, що пацієнти досягали позитивних результатів завдяки підвищенню рівня вияву несвідомих механізмів психологічного захисту та гіпертрофованому самоконтролю зовнішніх (поведінково-діяльнісних) виявів емоційних явищ за недостатнього володіння самими емоційними переживаннями [4, с. 57].

Організуючи арт-терапевтичну роботу, треба зважати на те, що якість її напряму залежна від рівня загальної культури та культури сприйняття художніх творів клієнтом. Але сьогодні розроблено методики вимірювання цих рівнів, що дає можливість попередньо визначити їх, а отже, підібрати такі твори, які будуть надавати клієнтові саме ту інформацію, що допоможе йому перебороти негативні явища (на підсвідомому рівні отримати настрій на ритмічну роботу).

Безумовно, те, що організація такої арт-терапевтичної роботи буде потребувати підбору практичного матеріалу, на основі якого клієнт зміг би побудувати власну діяльність. І тут потрібні зразки різних рит-

мічних малюнків, які можуть бути виконані в різних темпах, із різним акцентуванням і динамікою на барабанах та інших ударних інструментах.

У контексті висловленого доцільно більш активно залучати до цього виду роботи танцювальне мистецтво. Чіткі ритми й активний рух дуже важливі для повноцінного функціонування людського організму. «Мистецтво танцю вдосконалює пластику, розвиває музичний слух і почуття ритму, тренує та загартовує не лише м'язову, але й серцево-судинну та нервову системи, а також духовно збагачує, виховуючи естетичне почуття, уяву й творчу фантазію» [7, с. 41]. Крім того, танок виступає засобом невербального засобу спілкування й розрядки емоційної напруги. Рухи в танці, організовані музичними ритмами та збагачені естетичним змістом, значно посилюють гармонізуючі арт-терапевтичні впливи.

Музика має здатність захоплювати своєю ритмічною побудовою. Слухаючи запальну музику, кожен ловив себе на думці, що його пальці мимоволі самі починають відбивати такт, а ноги – готові зірватися в танок. Здатність музики активно стимулювати й регулювати рухи нашого тіла робить її незамінним елементом різних видів лікувальної ритміки.

«У 20–30-ті роки під керівництвом В.А. Гіляровського була розроблена ефективна система лікувальної ритміки, яка може бути застосована не лише під час лікування неврозів і пограничних станів, але й у терапії «психозів» [7, с. 40]. Використання музики на заняттях із ритмотерапії слугуватиме не лише гармонізації ритмів і профілактичним цілям, але й більш високому рівню, а саме – зміцненню здоров'я.

Вважаємо за потрібне акцентувати увагу на такій властивості ритму, як емоційність, завдяки якій він здатен впливати на людину. Ми маємо пам'ятати про залежність якості арт-терапевтичного впливу на клієнта від емоційності подання та сприйняття інформації. Але щоб розкрити це питання, треба спочатку з'ясувати засоби, завдяки яким ритм здатен впливати на емоційність. Про одну із властивостей ритму, яка впливає на емоційність, ми вже наголошували, коли показували різницю між ритмом і метром, тобто йшлося про уповільнення та прискорення руху, що надає динамізму художньому твору, а отже, підвищує його емоційний вплив. Зважаючи на те, що найбільш глибоко питання метро-ритму розроблено в музиці, ми вважаємо за доцільне досліджувати питання щодо властивостей ритму саме на основі музичного мистецтва, адже саме в цьому виді мистецтва



звуки організовані в часі. Чергування звуків рівними долями дає змогу створити рух звуків із певною пульсацією. Але в цьому русі звуки деяких долей часу виділяються наголосами. Саме ці наголоси, які **називаються акцентами**, і організують звуковий потік. Долі, на які припадають акценти, називаються сильними долями. Долі, які не мають акцентів, називаються слабкими долями. Музиканти знають, що **тактова риска** обов'язково вказує виконавцю на сильну долю, яка потребує акцентування. Саме застосування різноманітних видів акцентів дає нам інструментарій для створення емоційного напруження. «З психологічного боку ритмічний акцент виражається у своєрідному переживанні активності, почуття діяльності, чогось енергетичного, напруженого, свого роду внутрішнього поштовху, причому переживання це пов'язано з більш сильними руховими реакціями» [8, с. 192].

У контексті проблеми, що розглядається, доцільно з'ясувати, що ж собою являють акценти та які вони бувають, тобто завдяки чому ми можемо стимулювати ті більш сильні подразнення, а отже, викликати сильніші емоційні реакції. Якщо розглядати поняття акцент у більш широкому сенсі, маючи на увазі його значення не лише в музиці, але й у поезії, образотворчому мистецтві, архітектурі, то треба наголосити, що сутність акценту як специфічного явища полягає в тому, що він створюється багатьма елементами й засобами: кольоровою гамою та формами в образотворчому мистецтві й архітектурі, римою – у віршованих творах, інтонацією (інтонаційне напруження), мелодикою (підйоми та спади мелодійної лінії), гармонією (зміна гармонії), ритмічним малюнком (більш крупні тривалості, іноді заповнені активним дробленням), агогікою (невелике уповільнення в зоні акцентованого звуку), динамікою (посилення гучності) – у музиці та інше. Як бачимо, акценти завдяки широкій палітрі дають змогу суттєво посилити емоційне сприйняття твору й більш ефективно вплинути на клієнта.

Завдання арт-терапевта полягає в тому, щоб знайти твори мистецтва й підібрати ті акценти, які сприятимуть стабілізації системи внутрішніх ритмів клієнта, інакше кажучи, розставити правильні акценти в роботі з клієнтом.

Ритму притаманна й така властивість, як узгодженість, тобто здатність узгоджувати діяльність. Свого часу В.М. Бехтерев [9], який вивчав вплив на людину музичного ритму, з'ясував, що навіть удари метронома, який відбивав певний ритм, здатні викликати уповільнення пульсу. Інакше кажучи, за допомогою зовні підбраного певного

ритму можна налаштовувати внутрішні ритми людини. Про ці властивості музичного ритму було відомо лікарям уже наприкінці XVIII ст. Наприклад, французький лікар Жозеф Рекам'є (кінець XVIII – початок XIX ст.), знаючи, що люди з хворим шлунком зазвичай нервові, запропонував одній зі своїх пацієнток дещо незвичний засіб: «Шлунок любить ритм, мадам герцогиня, приймайте їжу під звук барабану» [7, с. 31]. Життя показує, що не лише музичний ритм здатен відновлювати внутрішні ритми людини, але й ритми закладені в природу, образотворче мистецтво, архітектуру та інше мають властивість заспокоювати, впливаючи на наші біоритми.

Якщо у віршах і музиці з ритмом усе більш-менш зрозуміло, то виникає запитання, як ритмічність може впливати на нашого клієнта в архітектурі, фотографії, образотворчому мистецтві? Річ у тім, що колір наше око сприймає за допомогою електромагнітних хвиль. Залежно від довжини електромагнітних хвиль ми можемо сприймати різні кольори, але так званий світловий діапазон складає невеличку частину хвильового діапазону. Найбільш короткі хвилі, які викликають відчуття фіолетового кольору, з діапазоном довжини хвиль 380–440 нм (нанометрів). Якщо довжину цих хвиль поступово збільшувати, то наше око починає сприймати синій, блакитний, зелений, жовтий, помаранчевий і червоний із довжиною хвиль 625–740 нм. Якщо довжина електромагнітних хвиль більша за означену, то такі електромагнітні хвилі залишаються невидимими для нашого ока й називаються інфрачервоними. Ці електрохвилі людина здатна відчувати, як тепло.

У медицині на основі впливу електромагнітних хвиль розвивається цілий напрям, який називається фізіотерапією. Використовуючи те, що молекули нашого організму полярні, на них спрямовується вплив непостійного електромагнітного поля, що сприяє активізації обміну речовин, прискорюється рух крові, тканини звільняються від застою рідини, який зазвичай трапляється під час запалень.

Чому ми звернули увагу на електромагнітні хвилі, на їхню довжину? Тому що тут також простежується чітка ритмічність. А це означає, що не лише у формах архітектурних споруд, художніх творів, але й у кольорі, що задіяний під час їх виготовлення закладена певна ритмічність, яка позитивно або негативно сприймається людиною, зважаючи на її здібності, обдарованість, талант, темперамент та інше. А оскільки означені особистісні якості в кожній людині неповторні, то тут ми маємо під час арт-терапе-



втичної роботи з клієнтами зважати на те, що, крім загальних ритмів, які характерні для конкретної системи органів, кожна людина володіє також й індивідуальними ритмами. І тут постає завдання для психологів, соціальних працівників й арт-терапевтів знайти можливість визначати показники оптимального ритму для конкретного клієнта. Тобто, крім ритмів, які мають загальний позитивний вплив на клієнтів, підібрати такі зовнішні ритмічні впливи на організм, які найбільш сприятливі для конкретної лю-

дини. Причому ці показники мають не лише враховувати фізичні та психічні властивості особистості, але й бути досить гнучкими, адже відомо, що ритми людини залежать від стану організму й під час хвороби або втоми зміщуються в напрямі сповільнення, натомість стан натхнення й азарту призводить до прискорення.

Вищевикладене пояснює, чому сприйняття творів музичного чи образотворчого мистецтва, спостереження за течією води, палахкотінням вогню й узагалі естетич-



Рис. 1.



Рис. 2.



не сприйняття краси навколишнього світу сприяє реабілітації біоритмів людини. Інакше кажучи, ритми природи та мистецтва здатні гармонізувати зовнішні та внутрішні ритми, а отже, ритму властива така якість, як **реабілітаційність**. Більш прискіплива увага дасть нам змогу побачити вияви ритмічності, які зустрічаються на кожному кроці й позитивно нами сприймаються. Потрібно лише спрямувати увагу наших клієнтів. Ось деякі приклади (рис. 1 та 2).

Отже, використовуючи такі властивості ритму, як інформаційність, емоційність та узгодженість, ми маємо можливість підвести нашого клієнта до реабілітації. І тут треба з'ясувати, що ми розуміємо під поняттям «реабілітація». «**Реабілітація** (лат. *re* – префікс, що означає зворотну або повторну дію, і *habilis* – придатний, зручний, спроможний) – система спеціальних заходів, спрямованих на відновлення порушених функцій і повернення хворого до нормального режиму здоров'я та праці в межах його психофізіологічних можливостей. Відновлення здоров'я здійснюють за допомогою різних методів лікування та психолого-педагогічного впливу». [10, с. 294].

У процесі реабілітаційної роботи перед арт-терапевтом найчастіше повстає завдання змінити астеничні емоції на стенічні. «**Емоції астеничні** (грец. *astheneia* – безсилля, слабкість) – негативні емоційні переживання пригніченості, суму, пасивної боязливості, за яких знижується тонус м'язів. Людина при цьому сутулиться, у неї опущені руки, сповільнене дихання тощо. Як характерологічна ознака, Е. а. властиві особам астеничного типу» [10, с. 121].

«**Емоції стенічні** (грец. *sthenos* – сила) – емоції, переживання яких посилює життєдіяльність організму, що виявляється в підвищеному збудженому стані, радісному хвилюванні, підвищеній бадьорості. Їх переживання супроводжується змінами в діяльності організму: енергійніше працює серце, полегшується дихання, відчувається приплив енергії. Е. с. за своїм впливом на організм діаметрально протилежні до астеничних емоцій» [10, с. 121].

На нашу думку, наведені підходи в організації роботи з ритмотерапії дадуть змогу активізувати процес змін астеничних емоцій на стенічні. Завдання арт-терапевта – допомогти клієнту знайти подібні приклади ритмічності у природі, музиці, образотворчому мистецтві, фотографіях, архітектурі та іншому й акцентувати увагу на ці явища; наповнити цими елементами роботу з клієнтами з гармонізації зовнішніх і внутрішніх ритмів. Саме взаємодія різних властивостей ритму вносить як у життя, так і в мистець-

кі твори підйоми та падіння, розслаблення та напруженість, які й дають можливість отримувати те задоволення, до якого людина прагне повертатися знову й знову, яке ми називаємо емоційністю. Лише за умов дотримання у процесі організації ритмотерапії принципу взаємодії таких властивостей ритму, як інформаційність, емоційність і здатність узгоджувати внутрішні ритми, можна досягти позитивних реабілітаційних результатів у роботі з клієнтами.

Висновки з проведеного дослідження. Говорячи про реабілітаційні можливості ритму, ми можемо констатувати, що:

- ритм має реабілітаційний вплив на клієнта завдяки таким якостям, як інформаційність, здатність до упорядкованості, емоційність;
- інформація, подана за допомогою ритмів, закодованих в образотворчому, музичному, танцювальному та інших видах мистецтва, є ефективним засобом впливу на клієнта, тому що до такої форми подачі інформації у клієнта відсутні психологічні перепони до її сприйняття;
- реабілітаційна функція ритму або реабілітаційність значною мірою залежить від емоційної функції. Лише за умов позитивного емоційного сприйняття насиченого ритмами матеріалу, який запропонує арт-терапевт, можливо отримати ефективну реабілітацію клієнта.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Комарова Ф.И., Малиновская Н.К., Рапопорт С.И. Суточные ритмы в клинике внутренних болезней. Клиническая медицина. 2005. № 8. С. 8–12.
2. Aschoff J. Handbook of Behavioral Neurobiology. New York: Plenum Press, 1981.
3. Minors D.S., Waterhouse J.M. Circadian rhythms and their mechanisms. *Experientia*. 1986. № 42. P. 1–13.
4. Гаврилькевич В.К. Емоційна саморегуляція дорослих із ішемічною патологією серця. Практична психологія та соціальна робота. 2012. № 6. С. 53–58.
5. Корнеева Е.В. Эмоционально-образная терапия в решении психосоматических проблем скептически настроенных клиентов. Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 2012. № 3. С. 31–38.
6. Рассказова Е.И. Саморегуляция в психологии здоровья и клинической психологии. Вопросы психологии. 2012. № 1. С. 75–82.
7. Лисицын Е.П., Жилиева Е.П. Союз медицины и искусства. М.: Медицина, 1985. 191 с.
8. Теплов Б.М. Избранные труды. М.: Педагогика, 1985. Т. 1. 329 с.
9. Бехтерев В.М. Мозг: структура, функция, патология, психика. Избр. тр.: в 2 т. М.: Поматур, 1994. Т. 1. 750 с.
10. Психологічна енциклопедія. К.: Академвидав, 2006. 423 с.