

Кузьменко Т.М. Плацебо-ефект арт-терапевтичних технологій та його використання під час психокорекції проявів емоційної нестабільності у майбутніх психологів / Т.М. Кузьменко // Психологія та педагогіка: історія розвитку, сучасний стан та перспективи досліджень, 14-15 вересня 2018 р.: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Одеса, 2018. – С. 31 – 34.

Кузьменко Т. М.

викладач кафедри менеджменту освіти і практичної психології,
консультант психолого-медико-педагогічної служби
*ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний
педагогічний університет імені Григорія Сковороди”
м. Переяслав-Хмельницький, Київська область, Україна*

ПЛАЦЕБО-ЕФЕКТ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ЙОГО ВИКОРИСТАННЯ ПІД ЧАС ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПРОЯВІВ ЕМОЦІЙНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Аналізуючи сучасні тренди психологічної практики, варто зазначити зацікавленість фахівців-психологів таким методом як арт-терапія. Значна кількість доробків вітчизняних та зарубіжних представників психологічної галузі присвячена дослідженню питання психологічного супроводу особистості засобами арт-терапії. Зокрема, плідними є наукові пошуки арт-терапевтично зорієнтованих фахівців з проблематики використання зазначеного методу у процесі професійної підготовки майбутніх спеціалістів соціономічного типу – соціальних працівників, педагогів, вихователів, психологів та ін.. Особливу увагу науковців привертає проблема психокорекції проявів емоційної нестабільності у майбутніх психологів. Оскільки саме ця професія є тією, що потребують затрати великих психофізичних сил та високого рівня емоційної стійкості. А загальна статистика засвідчує, що у психологічну професію приходять ті, хто має певні утруднення в емоційній сфері чи переживає наслідки

психотравматичного досвіду. Тож, у цьому контексті, актуальною є саме арт-терапія як загальнодоступний та екологічний метод.

З огляду на це, постають логічні запитання: “Чому саме арт-терапія?”, “Які переваги арт-терапії?”, “Які особливості використання арт-терапії?”, “Які ресурси арт-терапії?” та ін.. Шукаючи відповіді на окреслені запитання, ми звернулися до першопрохідців-дослідників, і нашу увагу привернули наукові розвідки К. Мальчіоді [5] (директор Інституту мистецтв і здоров'я; член директорату Національного інституту дитячих травм і втрат; член Національного кризового центру для дітей та їх сімей; член Координаційної ради товариства інтегративної медицини; редактор журналу “Травма і втрата: дослідження і втручання”; член Ради директорів Американської арт-терапевтичної асоціації). Важливими для психологічної практики є ідеї науковця щодо специфіки використання технологій арт-терапії у роботі з особами, що пережили психотравмуючий досвід, особами, що мають прояви емоційної нестабільності. Цінним дослідженням автора, на наш погляд, є розробка питань плацебо-ефекта арт-терапевтичних технологій. Причиною зростання інтересу до плацебо послужив той факт, що за результатами наукових досліджень саме цей феномен насправді може покращувати як фізичний так і психологічний стан клієнта. У дослідженнях К. Мальчіод ми знаходимо твердження про те, що віра в зцілення вважається основою плацебо-ефекту, але можна припускати, що він пов'язаний і з іншими факторами [6].

Заслужують на увагу дослідження Ф. Бенедетті [2], у яких автор стверджує, що ефект плацебо – комплексний феномен, частково обумовлений такими психологічними конструктами, як очікування, переконання, довіра і надія. Автор зауважує, що плацебо можна умовно назвати “нейробіологією переконань” або “нейробіологією очікування”.

У медицині плацебо (лат. *placere* – подобатись) означає препарат, у якого немає лікувальних властивостей (“фальшиві ліки”). Термін “ефект плацебо” введений у науковий обіг американським лікарем Генрі Бічером у

1955 р., який з'ясував, що приблизно третина пацієнтів одужують від пігулок-"пустушок", які не містять діючих речовин. Серйозне вивчення ефектів плацебо розгорнулось під час Другої світової війни. Коли у фронтовому госпіталі не вистачало знеболювальних засобів, анестезіолог Генрі Бічер переконався, що в окремих випадках ін'єкція фізіологічного розчину має практично ту саму дію, що і справжні ліки. Повернувшись з війни, лікар із групою колег із Гарвардського університету взявся до вивчення цього феномена. Результати своїх досліджень він підсумував у 1955 р. у статті "Сильнодійні плацебо" [3].

Варто зазначити, що у психології застосування плацебо, плацебо-ефекту, плацебо-контролю, етики плацебо-терапії тощо, присвячена велика кількість статей, наукових публікацій як вітчизняних, так і зарубіжних авторів. Зокрема, ця проблематика розглянута в класичних працях Н. К. Beecher [1], А. К. Shapiro [8, 9] Психологічний різновид плацебо вперше описав О. Генрі в оповіданні "Останній листок". Це історія молодої дівчини-художниці, яка хворіла важкою формою запалення легенів. Лікар пообіцяв їй один шанс з десяти, і лише в разі, якщо у неї буде дуже сильне бажання стати здоровою. Після розмови з лікарем дівчина, яка втратила всю надію на одужання, переконала себе, що помре тільки тоді, коли з дерева за її вікном впаде останній листок. Прийшла осінь, на дереві залишалось все менше листя, і врешті-решт залишився один-єдиний листочок. Але навіть сильний вітер не міг зірвати його з дерева. За вікном була картина із зображенням дерева і одного листка на ньому, намальована сусідом. І сталося диво: переконавшись в "стійкості" останнього листка, дівчина повірила в свої сили і видужала [4].

Згідно з дослідженнями, найсильнішим чинником плацебо-ефектів є віра самих лікарів та персоналу в силу ліків. Прояви ефекту плацебо пов'язані також із неусвідомленим очікуванням пацієнта, його здатністю піддаватись впливу, мірою довіри до фахівця. Доведено, що плацебо діє на всіх людей, однак найбільше – на екстравертів, які є тривожними, залежними, емоційно лабільними, поступливими та довіряють своїм лікарям. Плацебо-нереагуючі

особи частіше є інтровертованими, недовірливими та підозрілими. Найбільше піддаються дії ефекту плацебо невротичні люди з низькою самооцінкою, невпевнені в собі, які схильні вірити в диво. У медичній практиці підтверджено, що найкраще плацебо діє на людей з легкими психосоматичними розладами, наприклад, легким безсонням або неглибокою депресією. Встановлено, що ефект плацебо може проявитися навіть тоді, коли пацієнти знають, що отримують просто нейтральні ліки [7].

Підсумовуючи, варто сказати про те, що багатогранність феномена “плацебо”, і, зокрема, у контексті арт-терапії, потребує подальших ретельних досліджень. Звертаючись до наукових праць К. Мальчюді, наголошуємо, що під час застосування арт-терапії може виникати плацебо-ефект. І саме цей ефект збільшує рівень продуктивності арт-терапевтичного впливу. Подальшим нашим завданням стане розширення меж пізнання плацебо-ефекта та раціональне його використання у процесі психологічної корекції проявів емоційної нестабільності у майбутніх психологів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Beecher H. K. The powerful Placebo [Electronic resource] / Henry K. Beecher // J. A. M. A. : 1602 1606. – 1955. – (Dec 24). – Vol. 159. – № 17. – Mode of access: <http://jgh.ca/uploads/Psychiatry/Links/beecher.pdf>.
2. Benedetti F. Placebo effects: understanding the mechanisms in health and disease. Oxford: Oxford University Press, 2008.
3. Benkert O. The necessity of placebo application in psychotropic drugs trials / O. Benkert, W. Maier // Pharmacopsychiatry. – 1990. – V. 23. – № 5. – P. 203 – 205.
4. Иноземцев О. Плацебо: лечение без лекарств / Иноземцев О. – Режимдоступ а: http://www.zoj.kz/populiarnie/doctor_nature/2091-placebo-lechenie-bez-lekarstv.html
5. Malchiodi C.A. Art and medicine // Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association. 1993. 10(2). P. 66-69.

6. Malchiodi C.A. Art making as complementary medicine // Unpublished syllabus, 26th Annual Conference of the American Art Therapy Association. San Diego, CA, 1995.
7. Sternberg E. The balance within: The science connecting health and emotions. New York: Freeman, 2001.
8. Shapiro A. A contribution to a history of the placebo effect / A. Shapiro // Behavioral Science. – 1960. – V. 5. – №. 2. – P. 109-135.
9. Shapiro A. The placebo effect in medical and psychological therapies. Handbook of psychotherapy and behavior change: an empirical analysis / A. Shapiro, L. Morris ; eds. S. L. Garfield, A. E. Bergin. – 2nd edition. – N. Y. : Wiley, 1978. – P. 7-18.