

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОКОРЕКЦІЇ

ART THERAPY AS A METHOD OF PSYCHO-CORRECTION

Акцент даного дослідження сфокусований на тематиці арт-терапії як методу психокорекції. На основі аналізу методів арт-терапії було встановлено, що кожен з методів чинить позитивний вплив на психіку людини і часто використовується для подолання психологічних проблем не тільки в дорослих, але й у дітей. Арт-терапевтичні прийоми широко застосовуються в психологічній практиці, оскільки є м'яким методом для подолання різних видів порушень. В результаті було встановлено, що методи арт-терапії дозволяють не тільки позбутися психологічних проблем, нервової напруги та стресу, але й сприяють розвитку творчих та пізнавальних здібностей, особливо у дітей. Встановлено, що кожен з методів арт-терапії: ізотерапія (використання малювання, яке допомагає у розвитку творчих здібностей та емоційної сфери дитини), лялькотерапія (використання ляльки в терапевтичних цілях, що покращує соціальну адаптацію та сприяє розвитку пізнавальних процесів), пісочна терапія (використання піску в психотерапевтичній роботі з дітьми для покращення їх соціальних навичок та адаптації), казкотерапія (сприяє розвитку творчого мислення та фантазії при використанні казки в терапевтичних цілях) – несе у собі різні продуктивні способи взаємодії людини з навколишнім світом, що сприяє саморегуляції та зцілення особистості. Вважається, що найпоширенішим є напрям ізотерапії. Терапія малюванням дозволяє на папері вільно виразити свої емоції, почуття та думки, а також допомагає особистості краще зрозуміти та відчувати себе. Отже, підводячи підсумки даному дослідженню, констатуємо: арт-терапевтичні прийоми широко застосовуються у психодіагностиці та психокорекції дорослих та дітей; визначено, що кожен з методів дає свій позитивний психокорекційний та психорегулюючий вплив на особистість. Встановлено, що арт-терапевтична корекція сприяє покращенню емоційного стану людини та розвитку її творчих здібностей, що відкриває нові можливості для самореалізації та самовдосконалення.

Ключові слова: арт-терапія, психокорекція, ізотерапія, казкотерапія, танцювальна

терапія, музикотерапія, пісочна терапія, природотерапія.

The emphasis of this study is focused on the topic of art therapy as a method of psychocorrection. Based on the analysis of art therapy methods, it was found that each method has a positive effect on the human psyche and is often used to overcome psychological problems not only in adults, but also in children. Art therapeutic techniques are widely used in psychological practice, as they are a gentle method for overcoming various types of disorders. As a result, it was found that art therapy methods can not only get rid of psychological problems, nervous tension and stress, but also contribute to the development of creative and cognitive abilities, especially in children. It has been established that each of the methods of art therapy: isotherapy (the use of drawing, which helps in the development of the child's creative abilities and emotional sphere), doll therapy (the use of dolls for therapeutic purposes, which improves social adaptation and promotes the development of cognitive processes), sand sand in psychotherapeutic working with children to improve their social skills and adaptation), fairy tale therapy (promotes the development of creative thinking and imagination when using fairy tales for therapeutic purposes) carries various productive ways of human interaction with the outside world, which promotes self-regulation and personal healing. It is believed that the most common direction is isotherapy. Drawing therapy allows you to freely express emotions, feelings and thoughts on paper, and also helps the individual to better understand and feel themselves. So, summing up the results of this study, we state the following: art therapeutic techniques are widely used in psychodiagnostics and psychocorrection of adults and children; It has been determined that each of the methods has its own positive psychocorrective and psychoregulatory effect on the individual. It has been established that art therapy correction helps improve a person's emotional state and develop his creative abilities, which in turn opens up new opportunities for self-realization and self-improvement.

Key words: art therapy, psychocorrection, isotherapy, fairy tale therapy, dance therapy, music therapy, sand therapy, nature therapy.

УДК 37.013.82:7(100)

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.24>

Співак Л.В.

аспірантка зі спеціальності 053
«Психологія»
Інститут педагогічної освіти
і освіти дорослих імені Івана Язюна
Національної академії педагогічних
наук України;
викладач кафедри педагогіки
та психології
ПВНЗ «Український гуманітарний
інститут»

Зайцева З.О.

студентка зі спеціальності 053
«Психологія»
ПВНЗ «Український гуманітарний
інститут»

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві все більше зростає інтерес до арт-терапії як до методу психологічної роботи, що широко застосовується для роботи з людьми різного віку, зокрема з дітьми. Арт-терапія як напрям у сучасній психології та психотерапії стрімко розвивається та стає популярним у професійному середовищі нашої країни. Наприклад, у Києві за останні 10 років кількість арт-терапевтів та клінік, що працюють саме за цим методом зросла втричі у порівнянні з минулим періодом [1, с. 36]. Арт-терапія є методом психологічної роботи, який використовується з цілями терапевтичного впливу, зокрема для вирішення

психодіагностичних, психокорекційних, психопрофілактичних завдань та як спосіб самовираження особистості. У роботі з дітьми цей метод застосовується для формування творчої та цілісної особистості за допомогою залучення дитини до мистецтва. Арт-терапія дає змогу самостійно висловлювати свої почуття, потреби, прагнення. Отже, арт-терапія – це лікування мистецтвом, творчістю. Через зосередження на творчому процесі проявляються певні, глибоко потаємні аспекти особистості. Арт-терапевтичні методи орієнтуються на те, що кожна людина, незалежно від того, чи обізнана вона в мистецтві, має приховані здібності проектування власних внутрішніх конфліктів

у візуальному вигляді. Тому **мета** дослідження полягає в аналізі основних методів арт-терапії. Для вирішення поставленої мети необхідно виконати наступні наукові **завдання**: дати характеристику основним методам арт-терапії; розглянути особливості застосування арт-терапії у роботі з дітьми; виявити переваги ізотерапії у психокорекції.

Основні результати дослідження. Мистецтво – це невидимий зв'язок між світом фантазії та реальності. Арт-терапія – це сукупність методів, що побудовані на застосуванні різних видів мистецтва, які дозволяють за допомогою творчих проявів особистості здійснити корекцію психоемоційних порушень. Маргарет Наумбург говорила, що «арт-терапевтична практика виходить з того, що найбільш важливі думки і переживання людини є породженням її несвідомого, можуть знаходити вираження швидше у вигляді образів, ніж у словах...» [2, с. 11]. Важливість арт-терапії полягає в терапевтичному та корекційному впливі мистецтва на особистість. Оскільки допомагає трансформувати психо-травмуючу ситуацію за допомогою творчої діяльності. І за допомогою арт-терапії вивести переживання пов'язані з травмуючою ситуацією у зовнішню форму через творчу діяльність. Основними функціями арт-терапії є звільнення від негативних станів; зняття нервово-психічного напруження; регуляція психосоматичних станів. Напрямок арт-терапії може використовуватися як в індивідуальній, так і в груповій роботі. Робота арт-терапевта полягає в тому, що він повинен завжди знаходитися поруч клієнта в процесі його творчості. Він тільки за допомогою запитань з'ясовує те, що робить клієнт, але ніколи не оцінює роботу клієнта. На сьогоднішній день з'являється все більше напрямів в арт-терапії. До основних можна віднести: ізотерапію, казкотерапію, танцювально-рухова терапія, музикотерапію, пісочну терапію [3].

Ізотерапія – це малювання у різних його формах: кляксотерапія; абстрактний малюнок; малювання пальцями, воском; ліплення. Через малюнок людина може висловити свої почуття та переживання, а також звільнитися від негативних їхніх проявів. Казкотерапія включає в себе створення особливої атмосфери – створення казки, де головний герой схожий на дитину і бореться з тими ж страхами що і вона. Цей метод найбільше підходить для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Танцювально-рухова терапія – це терапія з використанням різних видів танців, а також імпровізація. Цей вид терапії допомагає позбутися напруги, що виникла в тілі людини в наслідок психологічної травми. Те, що людина відчуває видно по її рухах. Музикотерапія – включає в себе: вокал, гру на музичних інструментах, слухання музики (релаксація),

рухову драматизацію під музику, розповіді під музику, дихальні вправи під музику, тощо. Пісочна терапія – це різновид терапії, що включає в себе використання природних матеріалів, а саме піску. В «пісочниці» людина може відобразити те, що відбувається з нею в реальному житті [4, с. 378–382].

Методи арт-терапії широко застосовуються психологами у роботі з клієнтами та не мають обмежень у використанні. Вони допомагають позбавитися стресу, різних страхів, підкоригувати емоційний стан особистості, а також отримати позитивні емоції. Для дорослих допомагають розвинути навички у спілкуванні, краще пізнати себе, вчать виражати свої емоції, піднімають життєвий тонус. Дітям допомагають розкрити свій творчий потенціал та розвинути пізнавальні здібності. Через використання методів арт-терапії психолог здатен розкрити внутрішнє «Я» людини, що ховається за візуальними образами. Важливим є те, що терапія мистецтвом дозволяє без зайвих слів описати свій внутрішній стан та передати емоції через образи. Арт-терапевт ініціює все, що відбувається під час терапії та ретельно планує підхід до кожної проблеми. Його завдання постає в тому, щоб створити сприятливе середовище та атмосферу, де клієнт зможе вільно творити та виражати свої емоції. Отже, арт-терапія є інструментом для дослідження та гармонізації внутрішнього світу людини і є механізмом самопізнання та самовираження. Методи арт-терапії ґрунтуються на досягненні терапевтичного ефекту, що полягає у творчості.

Арт-терапія широко застосовується у роботі з дітьми, оскільки є найбільш м'яким методом роботи з різними психологічними проблемами. Цей метод психологічної допомоги дозволяє краще зрозуміти внутрішній світ дитини, тому що зазвичай дітям важко висловлювати свої емоції. Часто буває, що дитині складно говорити про свої переживання, а даний спосіб корекції допомагає невербально виражати свої почуття. Також арт-терапія додатково служить творчим розвитком дитини, що розкриває її таланти та здібності. На молодший шкільний вік припадає значна кількість періодів, коли певні психічні функції розвиваються надто інтенсивно. Діти часто бувають дуже емоційні і їм важко вдається зрозуміти власні емоції. Основним завданням арт-терапевта є створення теплої атмосфери, в якій дитина буде відчувати задоволення, радість та успіх від цієї справи. Позитивним є момент, що для кожної дитини можна підібрати той метод терапії, який їй підходить найбільше, а також дозволяє об'єднувати в різні методи. Арт-терапія передбачає використання різних матеріалів, це не тільки кольорові олівці, фарби, кольоровий папір, листівки, також підійдуть природні матеріали,

такі як: листя, насіння рослин, квіти, камінці, тощо. Основу психологічної корекції складає довірлива атмосфера з дитиною та створення певного сюжету гри в ході терапії.

Якщо розглядати арт-терапію як діяльність, що спрямована на багатосторонній та цілеспрямований розвиток особистості, то можна помітити зв'язок з педагогікою. Саме в педагогічному контексті йдеться про формування особистості та пошук самого себе. Арт-терапія може використовуватися як метод у роботі вчителів чи вихователів. Оскільки дитина проводить достатній відрізок часу в навчальному закладі, то вчитель та інші учасники навчального процесу чинять великий вплив на особистість дитини і на подальше її життя. В процесі навчання та виховання слід враховувати індивідуально-психологічні особливості дитини, важливо побачити її сильні сторони. Індивідуальність дитини проявляється в її темпераменті, рисах характеру, здібностях, тощо. Організація навчання повинна бути побудована так, щоб учні були активними учасниками, а учитель – помічником, організатором навчального процесу [5, с. 50–52]. На жаль, досвід проведення арт-терапевтичних тренінгів в освітніх установах не надто поширений. Я би пропонувала створити в освітніх закладах арт-терапевтичний простір, де кожна дитина могла б не тільки проявити свої творчі здібності, але й позбутися відчуття напруги. Найважливішим у роботі з дітьми є почуття любові, уваги та розуміння до них, бо не щирість вони відчувають.

Методи арт-терапії зазвичай чинять позитивний ефект на дітей та широко практикуються у дитячій психокорекції. Прийоми арт-терапії сприяють розвитку дрібної моторики у дітей дошкільного віку. У шкільному віці впливають на розумовий розвиток, активізують творчий потенціал у дітей. Методи арт-терапії: допомагають формуванню комунікативних та мовних навичок у дітей; вчать правильно виражати свої емоції та почуття; допомагають позбутися переживань на нервовій напруги; стимулюють самопізнання та самовираження дитини; відновлюють емоційну рівновагу та позбавляють тривоги; активізують уяву та розкривають творчий потенціал у дітей тощо.

З негативних моментів можуть стати некомпетентність на непідготовленість арт-терапевта, що позначиться на небажанні дитини продовжувати терапію. Тому важливо встановити довірливі стосунки з дитиною з першого заняття. Також буде не доцільно використовувати арт-терапевтичні прийоми дітям до двох років, бо вони можуть не принести бажаних результатів. Варто також зазначити, що арт-терапія може бути тільки як допоміжний засіб терапії у дітей з психічними та психіатричними захворюваннями.

Отже, дитячий вік є важливим періодом розвитку, бо саме в цей час розвивається творча діяльність дитини, відбувається усвідомлення своїх дій та вчинків, розрізнення, що є добре, а що погано. Арт-терапія дає можливість дитині висловлювати свої емоції та почуття, сприяє всебічному розвитку дитини, впевненості в собі, а також формуванню творчих та пізнавальних здібностей у дітей.

Такий метод арт-терапії, як ізотерапія, бере свій початок від психоаналітичної психології Юнга, де малюнок існує як матеріалізований символічний образ. Свого роду це трансформація внутрішнього «Я» людини в образи, в даному випадку через художню творчість. Ізотерапія – це найбільш поширений метод в арт-терапії, тому що допомагає не тільки позбутися психологічних проблем, але й дозволяє розвивати свої творчі здібності [6, с. 89–90]. Напрямок ізотерапії має дуже різноманітну гаму методик, де кожен має можливість вибрати ту, яка найбільше йому підходить. Серед найпоширеніших це: малювання історій з сюжетом, проєктивний малюнок, кляксографія, абстрактний малюнок, монотипія, малювання пальцями, тощо. Ізотерапія передбачає використання різних матеріалів, таких як: олівці, фарби, фломастери, кисті, кольоровий папір, пластилін, природні матеріали та ін. Теми для малювання можуть бути різноманітними, вони можуть відноситись до різних періодів життя людини. Головною відмінністю ізотерапії від уроку малювання є те, що людина сама вибирає, що і яким чином їй малювати, саме це і допомагає вивільненню творчої енергії. Основними принципами, якими повинен керуватися арт-терапевт, – це те, що він не повинен втручатися в процес малювання, ніколи не критикувати клієнта та не коментувати його роботу. Образотворче мистецтво допомагає людині вивільнити свої емоції, переживання, потреби, думки через образи, кольори, символи.

Для арт-терапевта малюнок є прекрасним матеріалом для вивчення емоційного стану людини. Обов'язково після закінчення роботи потрібно, щоб сам клієнт розповів, що він зобразив на даному малюнку. Це допоможе фахівцю правильно інтерпретувати зображене. Також важливо зберігати малюнки, оскільки на основі цього психолог може робити порівняння та відстежувати зміни, які відбуваються в даній особі. При аналізі малюнка варто звертати увагу на форму, розміри, колір, зміст роботи та повторюваність деталей у різних малюнках. Наприклад, великий розмір малюнка може свідчити про високу самооцінку людини, найчастіше це екстраверт, а маленький малюнок чи велика кількість порожнього простору – про те, що людина скута, боїться робити помилки та,

ймовірно, є інтровертом. Вибір кольору має велике значення, наприклад, чорний колір вказує на стурбованість якоюсь проблемою; синій – характеризує тривогу і хвилювання, зануреність у себе; червоний – надлишок енергії, колір агресії; жовтий – комфорт та спокій. Лінії розповідають про характер людини: плавні лінії – характеризують поступливу людину; гострі – дратівливу та агресивну. Об'ємні фігури свідчать про відкритість та емоційність; маленькі – скромність [7]. Отже, малюнок може багато розповісти про людину, її внутрішній стан та проблеми, з якими потрібно працювати фахівцю.

Аналізуючи всі види та методи арт-терапії можна сказати, що кожен з них чинить свої позитивні ефекти на особистість. На основі цього хочу запропонувати такий метод, як природотерапія, він являє собою перебування людини на відкритому просторі, зокрема на природі. Враховуючи, що за останні десятиліття людство настільки поглинуло швидкий темп життя та мегаполіси, що сучасна людина стала відчуженою не тільки від природи, а й від самої себе. Сучасне суспільство вимагає максимального прибутку, швидкого результату, все перетворюється на товар. Часто це спричиняє глибоке відчуття невпевненості, тривоги та провини, людина забуває, що є частиною великого творіння, – природи. Природотерапія передбачає, щоб людина частіше перебувала на свіжому повітрі, наприклад, в лісі, біля озера, в горах, біля моря тощо. Важливо в цей час спостерігати, слухати, відчувати і концентрувати свою увагу на природніх об'єктах. Потрібно навчитися прислухатися до співу птахів, вітру, шуму моря; можна спостерігати за птахами, споглядати небо, як плывуть хмарини; захід та схід сонця. Отож спілкування з природою дарує відчуття щастя та надає життєвих сил. Світ природи – неймовірний, це місце натхнення та спокою.

Висновки. Підсумовуючи вищенаведене за темою арт-терапії як методу для психокорекції, можна зазначити, що цей напрям в психології є досить поширеним. Терапія мистецтвом – це метод психологічної роботи, що дозволяє досягати позитивних змін в емоційному, інтелектуальному та особистісному розвитку людини. Аналіз напрямків та форм арт-терапії показав, що кожен з них має свої переваги та однаково допомагає звільнитися від негативних станів. Кожен напрям чинить регулюючу позитивну дію на психоемоційний стан, що в свою чергу сприяє гармонізації та стабілі-

зації особистості. Розглянувши застосування арт-терапії у роботі з дітьми, можна зазначити, що такий вид терапії найбільш поширений у такому віковому діапазоні. Психологічна корекція у дітей допомагає не тільки вирішити психологічні проблеми, але й розкрити творчий потенціал дитини. Такий різновид напрямів арт-терапії створює нові можливості для самовираження дітей.

Серед різних напрямів арт-терапії варто виділити ізотерапію як метод, що передбачає використання образотворчого мистецтва. Це терапія в першу чергу малюванням, що дозволяє виразити на папері те, що іноді важко висловити словами. Малюючи, людина дає вихід своїм емоціям, бажанням, почуттям через образотворчу діяльність. Малюнок виступає як спосіб моделювання та усвідомлення переживань людини. Аналіз малюнку допомагає арт-терапевту зрозуміти причину того чи іншого емоційного напруження чи переживання. Серед зазначених методів арт-терапії варто звернути увагу на такий, як природотерапія. Він служить більше як метод для зняття психоемоційного напруження та подолання стресу через концентрацію на природніх об'єктах та на внутрішньому стані в умовах спокою. Таким чином, підводячи підсумок дослідження, можна констатувати, що арт-терапія є м'яким методом психологічної роботи, що відкриває нові можливості для самореалізації особистості та допомагає людині віднайти гармонію зі світом.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вознесенська О.Л. Арт-терапевтичний простір постмодерністського часу. *Простір арт-терапії*. 2013. № 1. С. 26–37.
2. Ільченко І. С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань : Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
3. Вознесенська О. Л. Особливості арт-терапії як методу. *Всеосвіта*. 2005. URL: <https://vseosvita.ua/library/osoblivosti-art-terapii-ak-metodu-18260.html> (дата звернення: 03.08.2023).
4. Міщиха Л.П. Психологія творчості : навчальний посібник. Івано-Франківськ : Гостинець, 2007. 448 с.
5. Біла І.М. Психологія дитячої творчості. Київ : Фенікс, 2014. 200 с.
6. Данилюк І.В., Буркало Н.І. Особливості застосування арт-терапії в роботі з дітьми. *Psychological Journal*. 2021. № 9. С. 85–98.
7. Як інтерпретувати малюнки дітей. *Розвиток дитини*. URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/2434/> (дата звернення: 03.08.2023).