

Короход Я.Д.

Національний університет «Одеська юридична академія»

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИМИ МЕТОДАМИ

У статті розглянуто арт-терапію як метод психологічної корекції, заснований на використанні художніх прийомів і засобів для символізації структурно-динамічних компонентів особистості з метою її психологічного дослідження і лікування. Також перераховано та охарактеризовано основні завдання, які ставить перед собою психолог, використовуючи та підбираючи окремі методи арт-терапії, етапи та методи арт-терапевтичного лікування. Наведені основні концептуальні ідеї використання арт-терапевтичних методів у психологічній корекції.

Визначено, що крім виховних і навчальних цілей арт-терапія відіграє важливу роль у психології: завдяки засобам арт-терапії людина вчиться бачити свої проблеми з боку, тим самим отримуючи можливість їх вирішення. Доведено, що сучасній психології потрібні додаткові дослідження в сфері арт-терапевтичного лікування для більш глибокого розуміння механізму її впливу на здоров'я людини. Ці дослідження повинні враховувати її інтегративний характер і представляти собою комплекс досліджень, що пов'язує в єдиний простір такі сфери людської діяльності, як мистецтво, наука, філософія і духовність.

Доведено, що на цей час арт-терапія – це напрям, що стрімко розвивається та здійснює психологічну допомогу і впливає на розвиток особистості та зрівноваження її психоемоційного стану. До неї спостерігається інтерес як з боку фахівців, так і з боку пересічних громадян, які відчувають ті чи інші життєві труднощі. У сучасній кризовій соціально-політичній та економічній обстановці закономірно, що великі групи населення відчувають значні психоемоційні стреси, переживають травматичний досвід. Арт-терапія – це саме той метод, який, отримавши масове поширення, може дати інструментарій для здійснення повномасштабних заходів і проєктів, спрямованих на реалізацію психологічної допомоги різним групам населення.

Ключові слова: людина, терапія, арт-терапія, мистецтво, психологічна корекція, психологічна допомога.

Постановка проблеми. Мистецтво і творчість є вирішальними факторами розвитку культури і становлення самосвідомості людини. Схильність до спонтанної творчої активності є одним із критеріїв розумності, здатності до досягнення духовних результатів і реалізації людиною свого екзистенціального потенціалу.

Арт-терапія – це досить активно розвинена галузь, яка займається питаннями розвитку людини. Враховуючи різноманітність та кількість публікацій останнього десятиліття, науковий інтерес до можливостей професійного застосування потенціалу мистецтва значно зріс. У практичній діяльності фахівців також спостерігається широке залучення арт-педагогічних засобів для вирішення найрізноманітніших завдань:

- розвитку морального виховання;
- попередження девіантної поведінки;
- корекційної роботи з дітьми та підлітками;
- формування сімейних цінностей;
- фізичного виховання;
- гуманізації та гуманітаризації освітнього процесу в навчальних закладах;

- музичного розвитку людини;
- підтримки обдарованих дітей тощо.

Термін «терапія» у перекладі з грецького означає «догляд», «лікування». Тлумачний словник Д. Ушакова визначає це поняття як «сукупність методів лікування будь-якої хвороби» [11].

Відкриття психології як науки минулого століття дозволило людині по-новому заглянути в глибини власного світу. Починаючи з Фрейда і Юнга, глибинна психологія, відкриваючи сферу несвідомого, знімає завісу з таємниці природи людської свідомості. Занурення в несвідоме можна пов'язати з першим етапом арт-терапевтичного лікування. На думку деяких фахівців у сфері арт-терапії, цей етап сам собою є «закінченим» лікуванням, оскільки пов'язаний з вивільненням творчої енергії [4, с. 315]. Психологія, методологічну основу якої використовує арт-терапія, свій основний акцент робить на наступному етапі «лікування творчістю», а досвід виходу в несвідоме використовується як відповідний пункт.

Якщо говорити про арт-терапію як метод психологічної допомоги, як вона представлена в сучасній психологічній практиці, то виникає двоє враження. З одного боку, виступає її відносна «легковажність» в зв'язку з доступністю, недостатністю методологічної бази і історично вивіреної традиції. Дійсно, арт-терапія однозначно не вкоренилася в жодній базовій психотерапевтичній традиції. У цьому сенсі вона не має єдиної методології, що дозволяє розглядати її як прикладний метод.

З іншого боку, її методи отримали на цей час дуже широке поширення, особливо на пострадянському просторі. Сьогодні можна спостерігати постійний пошук нових підстав і принципів, що поглиблюють розуміння природи психотерапевтичного мистецтва та творчості.

Арт-терапія на цей час є одним з методів, що активно розвиваються у практичній психології та психотерапії. У цій сфері спостерігаються пошуки нових форм і моделей, що дозволяють досягати значних психотерапевтичних ефектів.

Попри значний обсяг публікацій і різноманіття теоретичних уявлень про сутність практичних підходів з використанням арт-терапії, на цей час не існує її загального й вичерпного визначення. Історія і сучасний стан арт-терапії свідчать про наявність у ній різних шкіл, які часто абсолютно по-різному трактують поняття «арт-терапія» і зміст арт-терапевтичної практики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питаннями та проблемами психологічної корекції арт-терапевтичними методами займалися такі автори: Ф.І. Гиренок, Е. Крамер, Л.Д. Лебедева, Ш. Макніфф, Х. Плеснер, А.І. Копитін, Б.Д. Карвасарський, Н. Є. Пурніс, К. Рудестам та інші.

Постановка завдання. Метою статті є аналіз особливостей застосування арт-терапії у психологічній корекції.

Виклад основного матеріалу. Арт-терапія – це «особливе» поняття, яке включає безліч різноманітних форм і методів. Своєю чергою це ускладнює формування їх загальноприйнятої класифікації [8, с. 43]. Така ситуація пов'язана з прикладною спрямованістю її методів і з тим, що вона зазвичай запозичує методологічно-теоретичні положення тих підходів, у рамках яких використовуються її специфічні (художньо-виразні та пластичні) прийоми та засоби.

У поданні засновника однієї з арт-терапевтичних асоціацій, доктора медичних наук А.І. Копитіна, арт-терапія – це «сукупність психологічних методів впливу, здійснюваних у контексті образотворчої діяльності клієнта та психотерапевтичних відносин, які використовуються

з метою лікування, психокорекції, психопрофілактики, реабілітації та тренінгу осіб з різними фізичними вадами, емоційними і психічними розладами, а також представників груп ризику». Інше визначення арт-терапії пропонує Л. Лебедева: «Турбота про емоційне самопочуття і психологічне здоров'я особистості, групи, колективу засобами художньої діяльності» [3].

Британська асоціація арт-терапевтів пропонує наступне визначення арт-терапії: це одна з форм психотерапії, яка використовує медіамистецтво як переважну модальність комунікації з метою зміни і розвитку особистості [12]. К. Рудестам зазначає, що арт-терапію слід розглядати як засіб спілкування між терапевтом і клієнтом на символічному рівні [10, с. 217].

У процесуальному аспекті арт-терапія пов'язана з використанням засобів мистецтва для передачі різних змістів психіки людини (почуття, емоції, ідеї, образи) з метою трансформації структури його світовідчуття. Н.Е. Пурніс, узагальнюючи положення ряду авторів, зазначає, що арт-терапія як метод передбачає використання технік і прийомів, спрямованих на навчання людини баченню в своїй образотворчій продукції істотного значення й усвідомлення її зв'язку з змістом свого внутрішнього світу та особистого досвіду [9, с. 12]. Художня творчість, актуалізована в рамках психотерапевтичного процесу, дозволяє клієнту висловити як більш ранні, так і актуальні почуття та потреби, як усвідомлювані, так і розташовані в сферах несвідомого, включаючи й ті, вираз яких вербально утруднено або заблоковано. Фактично візуальний образ, укладаючи в собі якесь суб'єктивне послання, виступає засобом комунікації між психологом і пацієнтом.

Багато дослідників вважають, що ефективність впливу арт-терапевтичного лікування пов'язана з формуванням візуальних образів, здатних впливати на стан здоров'я людини, а також з тим, як мозок і тіло реагують на заняття малюванням або іншими формами мистецтва. Арт-терапевт В. Льюсбрінк пише, що візуальні образи служать «мостом між тілом та свідомістю, або між свідомою переробкою інформації та фізіологічними змінами» [5, с. 322].

З урахуванням даних характеристик арт-терапію можна визначити таким чином: це метод психологічної допомоги, заснований на використанні художніх прийомів і засобів для символізації структурно-динамічних компонентів особистості з метою її психологічного дослідження і лікування.

Трактування художнього образу як проєкції символу дозволяє здійснювати його герменевтичний аналіз, тобто пошук прихованих змістів, натяків і аналогій.

Практика психологічної допомоги в рамках арт-терапії розгортається в чотирьох методичних аспектах:

- арт-терапія як практика розвитку особистості;
- арт-терапія як частина педагогічного процесу (арт-педагогіка);
- арт-терапія як метод корекції поведінкових і емоційних відхилень;
- арт-терапія як власне психотерапевтична практика.

Зазвичай під арт-терапією розуміють лікування, засноване на заняттях художньою творчістю. На початку свого становлення сфера використання арт-терапії обмежувалася діагностичним і психотерапевтичним планами. Сьогодні сфера її застосування значно розширилася, і вона набула статусу гуманітарної діяльності, пов'язаної з використанням різних видів мистецтв (таких як малювання, ліплення, танець тощо) для психічної гармонізації та розвитку людини [7, с. 7]. Попри використання методів і технологій арт-терапії в медицині та освіті, донині немає загальноприйнятої теорії, що пояснює ціліщу дію арт-терапії, що зазвичай пов'язують з її міждисциплінарним характером і коротким терміном вивчення.

На сьогоднішній день можна виділити безліч форм арт-терапії, а саме: образотворча терапія, музична терапія, танцювальна терапія, фототерапія, робота з гнучкими матеріалами, бібліотерапія (або казкотерапія) та інші.

Усі форми арт-терапії можна розділити на пасивну й активну групи. Під час використання пасивної форми відбувається взаємодія з готовими творами мистецтва, в активній формі відбувається створення творчого продукту самостійно.

В арт-терапевтичному процесі прийнято виділяти два етапи. Перший пов'язаний безпосередньо з самою творчістю (невербальний), другий – вербальний, пов'язаний з осмисленням творчого процесу. На етапі творчості форма сучасної арт-терапії, за всієї її різноманітності, багато в чому порівняна з архаїчними, «примітивними» формами мистецтва. Архаїчне мистецтво, як і арт-терапія, засноване на спонтанному самовираженні, ігнорує загальноприйняті критерії в оцінці його результату. І одному, і другому притаманні наївний характер, для якого важливий сам процес творчості. Занурення у творчий процес дає можливість людині потрапити в некультурний простір, вільний від норм і устано-

вок. «Культура опосередковує і нормалізує. Виховує і утворює» [1, с. 23]. Наївне стає простором народження реальності, яка не орієнтована на «іншого», а тому вільна від «його» коментарів.

На другому етапі відбувається осмислення творчого процесу – здійснюється зв'язок між несвідомим та свідомістю, відновлюючи їх взаємопроникнення і взаємовплив. Відбувається їх інтеграція, яка дозволяє подолати верховенство свідомості у психічному житті та досягти рівноваги між його свідомими та несвідомими аспектами. Вихід на з'єднання дослівного і словесного, несвідомого й свідомого, культури дає нове сприйняття себе та навколишнього світу. Ухвалення цих полярностей та усвідомлення їх взаємодії відкривають можливість їх цілісного сприйняття.

Основна мета арт-терапії полягає в гармонізації психічного стану через розвиток здатності самовираження та самопізнання. Через символи та метафори арт-терапія дозволяє безпечно опрацювати негативні емоції, почуття й досвід, усвідомити пригнічені страхи та тривоги, розвинути самодисципліну, сконцентрувати та перемкнути увагу і, звичайно ж, пробудити творчі здібності людини.

Згідно з німецьким філософом Хельмутом Плеснером, прагнення людини до самовираження зумовлено її рухом у напрямку постійного самостановлення, самовизначення; «Як ексцентрично організована істота вона повинна ще тільки зробити себе такою, якою вона вже є» [6, с. 268]. В акті творчості індивідуум не тільки реалізує свій спосіб існування, не тільки розширює свою суб'єктивність, але і пізнає себе.

Інакше кажучи, в просторі мистецтва особистість:

- заново творить себе;
- висловлює те, що не дозволяє собі висловити в умовах повсякденності;
- відкриває в собі нові можливості та творчі здібності;
- переживає особливе почуття трансцендентальної краси;
- розширює межі сприйняття і свідомості, змінюючи своє ставлення до дійсності і до себе.

Розглянуті твердження підкреслюють важливу роль арт-терапії в особистісному розвитку людини, яка реалізується як через сам процес – акт творчості, так і через досвід взаємодії з продуктом своєї творчості, тим самим розкриваючи нові грані людського «Я».

Слід зазначити, що специфіка арт-терапії така, що вона фактично не має обмежень у своєму застосуванні – ні вікових, ні пов'язаних із психічним статусом людини.

Різні вчені по-різному бачать можливості арт-терапії в психології та психіатрії.

Так, наприклад, Е. Крамер вважала можливим досягнення позитивних ефектів насамперед за рахунок «лікувальних» можливостей самого процесу художньої творчості, що дає можливість висловити, заново пережити внутрішні конфлікти і, у кінцевому рахунку, вирішити їх [2]. На думку А. Копитіна, цей вид психологічної корекції дозволяє розкрити цілий спектр внутрішніх людських можливостей, а саме: розвинути соціальні навички; підняти самооцінку особистості; значною мірою розвинути увагу, активність розумових процесів і пам'ять; навчитися самовиражатися через творче начало; вивчити нові методи релаксації; навчитися спілкуватися з суспільством, використовуючи свій творчий потенціал, тощо.

Висновки. Робота методами арт-терапії має великий потенціал у розвитку цінностей творення і переживання – через творчий продукт, його створення і осмислення, через проживання емоцій у процесі творчого акту, через зіткнення з творами мистецтва та навколишнім середови-

щем. Орієнтація на інсайт в арт-терапії дозволяє вибудувати цінність відносин через переосмислення свого досвіду в процесі терапії. Таким чином арт-терапія створює майданчик для пошуку смислу та його присвоєння. Так само варто відзначити, що результатом арт-терапії є почуття задоволення, що виникає у результаті реалізації явних або прихованих талантів людини і їх подальшому розвитку.

На цей час арт-терапія – це напрям, що стрімко розвивається та здійснює психологічну допомогу і впливає на розвиток особистості. До неї спостерігається інтерес як з боку фахівців, так і з боку пересічних громадян, які відчувають ті чи інші життєві труднощі. У сучасній кризовій соціально-політичній та економічній обстановці закономірно, що великі групи населення відчувають значні психоемоційні стреси, переживають травматичний досвід. Арт-терапія – це саме той метод, який, отримавши масове поширення, може дати інструментарій для здійснення повномасштабних заходів і проєктів, спрямованих на реалізацію психологічної допомоги різним групам населення.

Список літератури:

1. Гиренок Ф.И. Археография наивности. Философия наивности / сост. Мигунов. Москва : Изд-во МГУ, 2001. 384 с.
2. Крамер Э. Арт-терапия с детьми. Москва : Генезис, 2014. 206 с.
3. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. Санкт-Петербург : Речь, 2003. 256 с.
4. Макнифф Ш. Творчество за рамками привычного: расширение возможностей психологических исследований с помощью искусства. *Арт-терапия – новые горизонты* / под ред. А.И. Копытина. Москва : Когито-Центр, 2006.
5. Мальчиоды К. Арт-терапия и мозг. *Арт-терапия – новые горизонты* / под ред. А.И. Копытина. Москва : Когито-Центр, 2006. С. 322-328.
6. Плеснер Х. Ступени органического и человек: Введение в философскую антропологию. Москва, 2004. 370 с.
7. Практикум по арт-терапии / под ред. А.И. Копытина. Санкт-Петербург : Издательство «Питер», 2000. 448 с.
8. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д. Карвасарского. Санкт-Петербург : Питер-Юг, 2006. 944 с.
9. Пурнис Н.Е. Арт-терапия в развитии персонала. Санкт-Петербург : Речь, 2008. 176 с.
10. Рудестам К. Групповая психотерапия. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 384 с.
11. Толковый словарь русского языка / под ред. Д. Н. Ушакова. URL: <http://ushakovdictionary.ru/word.php?wordid=76745>.
12. What is Art Therapy? URL: <http://www.baat.org/About-Art-Therapy>.

Korokhod Ya.D. FEATURES OF PSYCHOLOGICAL CORRECTION BY ART-THERAPEUTIC METHODS

The article considers art therapy as a method of psychological correction, based on the use of artistic techniques and tools to symbolize the structural and dynamic components of personality for the purpose of its psychological research and treatment. The main tasks set by the psychologist, using and selecting individual methods of art therapy, stages and methods of art therapeutic treatment are also listed and characterized. The main conceptual ideas of using art-therapeutic methods in psychological correction are given.

It is determined that in addition to educational and training goals, art therapy plays an important role in psychology: thanks to the means of art therapy, a person learns to see their problems from the outside, thus gaining the opportunity to solve them. It is proved that modern psychology needs additional research in the

field of art-therapeutic treatment for a deeper understanding of the mechanism of its impact on human health. These studies should take into account its integrative nature and be a set of studies that connects in a single space such areas of human activity as art, science, philosophy and spirituality.

It is proved that currently art therapy is a rapidly developing area that provides psychological assistance and affects the development of personality and balancing its psycho-emotional state. There is interest in it, both from experts and from ordinary citizens who experience certain life difficulties. In the current crisis of socio-political and economic conditions, it is natural that large groups of the population experience significant psycho-emotional stress, experience traumatic experiences. Art therapy is exactly the method that, having become widespread, can provide tools for the implementation of full-scale activities and projects aimed at the implementation of psychological assistance to various groups.

Key words: *person, therapy, art therapy, art, psychological correction, psychological help.*