

АРТ-ТЕРАПІЯ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Буркало Наталія Іванівна¹

¹Кандидат психологічних наук, асистент кафедри загальної психології, факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6806-1035>

UDC: 159.9

АНОТАЦІЯ

Статтю присвячено висвітленню особливостей арт-терапії в сучасній психології, розгляду її сутності та ознайомленню з різними напрямками арт-терапії. В сучасній психології арт-терапія як терапія мистецтвом є одним із методів психологічної роботи, що сприяє становленню цілісної та творчої особистості, відкриває нові можливості для самореалізації та допомагає людині віднайти нові способи взаємодії зі світом для покращення міжособистісних відносин. Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення. До особливостей арт-терапії відносять: метафоричність, тріадичність та ресурсність. Серед напрямків арт-терапії виділяють: ізотерапію (терапія малюванням, що дозволяє особистості відчувати і зрозуміти себе, виразити вільно свої думки та почуття), казкотерапію (використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення взаємодії з навколишнім світом), музикотерапію (використовує музику в лікувальних та реабілітаційних цілях, що сприяє гармонізації та стабілізації емоційної сфери людини), танцювально-рухову терапію (використання танцю та руху як процесу, що сприяє інтеграції емоційного та фізичного стану особистості), фототерапію (використання фотографії для вирішення психологічних проблем, а також для особистісного зростання та розвитку) та ін. Отже, арт-терапія є ефективним методом психологічної допомоги та одним із найбільш продуктивних способів творчого самовираження особистості.

Ключові слова: арт-терапія, ізотерапія, казкотерапія, музикотерапія, танцювально-рухова терапія, фототерапія.

Address for correspondence, e-mail : editpsychas@gmail.com
Copyright: © Nataliia Burkalo

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві мистецтво стає одним із засобів самореалізації особистості та способом вирішення життєвих труднощів сучасної людини. За допомогою мистецтва людина може не тільки виразити себе, але і більше довідатися про себе та про інших людей. Арт-терапія як терапія мистецтвом є одним із методів психологічної роботи, що використовує можливості мистецтва для досягнення позитивних змін в інтелектуальному, емоційному й особистісному розвитку людини. Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення. Вона відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації, а саме в розкритті широкого спектра можливостей людини й утвердження нею свого індивідуального та неповторного способу буття у світі. Арт-терапія сприяє гармонійному розвитку особистості, усвідомленню себе та свого внутрішнього світу, відкриває нові можливості для самореалізації та допомагає людині віднайти нові способи взаємодії зі світом для покращення міжособистісних відносин, а також арт-терапія є одним із найбільш продуктивних способів творчого самовираження особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню теоретичних та застосуванню практичних аспектів арт-терапії присвячені праці зарубіжних та вітчизняних авторів, а саме: Ш. МакНіффа, Л. Пролкса, Д. Мерфі, Д. Пейслі, Л. Пардоу, О. Копитіна, Л. Лебедевої, М. Кисельової, С. Рибаківої, Т. Ко-

лошиної, І. Сусаніної, Т. Зінкевич-Євстигнєєвої, О. Тараріної, О. Со-роки, О. Вознесенської, О. Бреусенко-Кузнєцова, І. Бабій та ін.

Мета статті – розглянути особливості арт-терапії в сучасній психології, розкрити її сутність та ознайомитись з різними напрямками арт-терапії на основі вивчення та аналізу психологічної літератури з проблеми дослідження.

Виклад основного матеріалу. В сучасній психології арт-терапія є одним із напрямків психологічної допомоги та методом психологічної роботи, що сприяє становленню цілісної та гармонійної особистості (Копытин, 2001). Термін арт-терапія (як терапія мистецтвом) ввів у вживання в 1938 р. Адріан Хілл. Арт-терапія – це метод розвитку та змін свідомих і несвідомих сторін психіки особистості за допомогою різних форм і видів мистецтва (Киселева, 2007). Арт-терапія застосовується в різних сферах життя людини, допомагаючи їй розкрити творчий потенціал та вирішити психологічні проблеми, що виникають в її житті (Копытин, 2006). До особливостей арт-терапії відносять: метафоричність – мистецтво як метафора, використання метафори як зцілюючого, навчаючого та соціалізуючого механізму; тріадичність – наявність в арт-терапії тріади «терапевт – витвір мистецтва – клієнт», що допомагає клієнту вирішити в більш м'якій формі проблемну для нього ситуацію; ресурсність – розвиток креативних рис особистості як постійно присутнього вну-

трішнього ресурсу особистості (Рыбакова, 2007).

Практично кожна людина незалежно від свого віку, культурного досвіду і соціального стану може брати участь в арт-терапевтичній роботі, яка не вимагає від неї яких-небудь здібностей до образотворчої діяльності чи художніх навичок. Кожен, будучи дитиною, малював, ліпив та грав. Тому арт-терапія не має обмежень у використанні. Немає підстав говорити і про наявність яких-небудь протипоказань до участі тих чи інших людей в арт-терапевтичному процесі. Арт-терапія є засобом переважно невербального спілкування, це робить її особливо цінною для тих, хто недостатньо добре володіє мовою, має труднощі в словесному описі своїх переживань. Символічна мова є однією з основ образотворчого мистецтва, дозволяє людині найчастіше більш точно виразити свої переживання, по-новому глянути на ситуацію і життєві проблеми та знайти завдяки цьому шлях до їх вирішення. Образотворча діяльність є могутнім засобом зближення людей, своєрідним «мостом» між фахівцем та клієнтом, це особливо цінно при ускладненні в налагодженні контактів, у спілкуванні з приводу занадто складних та делікатних питань. Арт-терапія є засобом вільного самовираження та самопізнання, припускає атмосферу довіри, толерантності та уваги до внутрішнього світу людини. Продукти образотворчої діяльності є об'єктивним свідченням настроїв і думок людини, що дозволяє використовувати їх для динамічної

оцінки її стану. Арт-терапія заснована на активізації творчого потенціалу особистості. Арт-терапевтична робота в більшості випадків викликає в людей позитивні емоції, допомагає перебороти апатію і безініціативність та сформувати більш активну життєву позицію (Копытин, 2001).

Арт-терапія – процес усвідомлення себе і світу. У творчості втілюються почуття, надії і страхи, очікування і сумніви, конфлікти і примирення. Творчі можливості як дитини, так і дорослого, реалізовані в процесі арт-терапії, припускають інтелектуальний, емоційний розвиток та розкриття творчого потенціалу особистості. Переживання моменту творення дає сили для подолання перешкод і вирішення внутрішніх і зовнішніх конфліктів (Сорока, 2008).

Основні цілі арт-терапії – самовираження, розширення особистого досвіду, самопізнання, внутрішня інтеграція особистості (різних її аспектів і компонентів) та інтеграція з зовнішньою реальністю (соціальною, етнічною, культурною). В арт-терапії спонтанне малювання і ліплення є різновидом діяльності уяви, а не проявом художнього таланту. Важливим поняттям арт-терапії є сублимація – вираз несвідомих інстинктів і потягів за допомогою трансформації їх в творіння мистецтва. Таким чином, арт-терапія представляє собою лікувальне застосування образотворчого мистецтва, що передбачає взаємодію між автором художньої роботи, самою роботою і фахівцем. Створення візуальних образів розглядається

як важливий засіб міжособистісної комунікації і як форма пізнавальної діяльності клієнта, що дозволяє йому висловити ранні або актуальні «тут-і-тепер» переживання, які йому не просто висловити словами (Бабій, 2014). Основна техніка арт-терапевтичного впливу – це техніка активної уяви, яка відкриває людині необмежені можливості для самовираження та самореалізації в продуктах творчості при активному пізнанні свого «Я». К. Г. Юнг використовував термін «активна уява» для визначення такого творчого процесу, в ході якого людина спостерігає за розвитком своєї фантазії, не намагаючись свідомо впливати на неї. Викликаючи певні образи за допомогою активної уяви, закріплюючи їх в символічній формі, людина має можливість успішно просуватися у вирішенні своїх проблем. Механізм психологічного корекційного впливу арт-терапії полягає в тому, що мистецтво дозволяє в особливій символічній формі реконструювати конфліктну травмуючу ситуацію і знайти її вирішення через переструктурування цієї ситуації за допомогою творчих здібностей клієнта. Сам процес творчості дає можливість людині вільно виразити свої емоції, почуття, потреби у вигляді продуктів творчості (Киселева, 2007). В арт-терапевтичному процесі людина отримує цінний досвід позитивних змін, поступово відбувається поглиблене самопізнання, самоприйняття, гармонізація внутрішнього світу людини та особистісне зростання, що сприяє самовизначенню та самореалізації особистості (Лебедева, 2003).

Дослідники виділяють різні функції арт-терапії, а саме О. Медведєва, І. Левченко, Л. Комісарова, Т. Добровольська, Н. Сакович до функцій арт-терапії відносять: катарсична – очищаюча, звільняюча від негативних станів; регулятивна – зняття нервово-психічного напруження, регуляція психосоматичних процесів, моделювання позитивного психоемоційного стану; комунікативно-рефлексивна – забезпечує корекцію порушень спілкування, формування адекватної міжособистісної взаємодії та самооцінки (Тарарина, 2013). М. Кисельова виділяє наступні функції арт-терапії: адаптаційну, корекційну, мобілізуючу, регулятивну, реабілітаційну та профілактичну (Киселева, 2007). Як ми бачимо, арт-терапія є найбільш м'яким методом психологічної допомоги, що сприяє гармонізації внутрішнього світу особистості та налагодженню міжособистісної взаємодії. В арт-терапії використовуються індивідуальні та групові форми роботи (Бабій, 2014). М. Кисельова виділяє три форми арт-терапевтичної роботи: активну – клієнт сам створює продукти творчості: малюнки, скульптури, історії, музичні композиції; пасивну – клієнт використовує художні твори, створені іншими людьми: розглядає картини, читає книги, прослуховує музичні твори; змішану – клієнт використовує твори мистецтва: музичні твори, картини, казки для створення власних продуктів діяльності (Киселева, 2007). Поєднання різних форм арт-терапії дозволяє максимально мобілізувати творчий потенціал клієнтів та знайти ті способи творчого

самовираження, які в найбільшій мірі відповідають їх можливостям та потребам і дають можливість виразити їх думки та почуття (Вознесенская, 2009). Серед напрямків арт-терапії виділяють: ізотерапію, казкотерапію, музикотерапію, танцювально-рухову терапію, фототерапію та ін.

Ізотерапія – це один із напрямків арт-терапії, який передбачає використання образотворчих засобів і можливостей для особистісного зростання. Позитивний вплив образотворчої творчості на особистість вивчали зарубіжні та вітчизняні вчені, а саме: М. Наумбург, Е. Крамер, В. Лоунфельд, У. Ламберт, В. Фолке, Є. Ігнат'єв, В. Кузін, Б. Неменський, Н. Сакуліна, Р. Хайкін, М. Бурно та ін. (Тарарина, 2013). Ізотерапія – терапія образотворчою творчістю, в першу чергу малюванням, що дозволяє клієнту відчувати і зрозуміти самого себе, виразити вільно свої думки та почуття, мрії та надії, розвинути емпатію, бути самим собою, а також звільнитися від негативних переживань. Малювання розвиває чуттєво-рухову координацію. Його переваги в порівнянні з іншими видами діяльності полягають в тому, що воно вимагає узгодженої участі багатьох психічних функцій. На думку фахівців, малювання бере участь в покращенні взаємодії півкуль головного мозку, оскільки в процесі малювання координується образне мислення, пов'язане в основному з роботою правої півкулі мозку, і абстрактно-логічне, за яке відповідає ліва півкуля (Киселева, 2007). В основі багатьох сучасних

теорій в сфері інтерпретації мистецтва лежать ідеї, запропоновані в працях К. Г. Юнга, зокрема вчений надавав важливого значення символам, вважаючи, що через зображення символів в малюнках проявляється несвідоме. Згідно з концепцією К. Г. Юнга, область несвідомого, колективного або індивідуального, може проявитися в мистецтві через образи та символи, їх зміст бере свій початок в несвідомому, яке є джерелом творчості (Ферс, 2003).

Малюючи, клієнт дає вихід своїм почуттям, бажанням, мріям, перебудовує свої відносини в різних ситуаціях і безболісно стикається з деякими неприємними та травмуючими образами. Таким чином, малювання виступає як спосіб досягнення своїх можливостей і навколишньої дійсності, як спосіб моделювання взаємовідносин та вираження різного роду емоцій, в тому числі і негативних, саме тому малювання широко використовують для зняття психічної напруги, стресових станів, при корекції неврозів та страхів. Проективний малюнок може використовуватися як в індивідуальній формі, так і в груповій роботі. Основне завдання проективного малюнка полягає у виявленні і усвідомленні проблем та переживань клієнтів. Керуючи і направляючи тематику малюнків, можна домогтися переключення уваги клієнта, концентрації його на конкретних значущих проблемах, це особливо ефективно при корекційній роботі з дітьми методом малюнкової терапії. Теми, пропонувані для малювання, можуть бути найрізноманітнішими і стосуватися як індивідуальних, так і

групових проблем, а саме теми малюнків підбираються так, щоб дати можливість учасникам виразити графічно або малюнком свої почуття та думки. Метод дозволяє працювати з почуттями, які людина не усвідомлює з тих чи інших причин (Осипова, 2002).

Малюнки поділяють на дві групи: спонтанні малюнки та малюнки-експромти. Спонтанні малюнки виконуються по власній ініціативі автора, а малюнки-експромти виконуються на прохання, але без підготовки, на вільну або задану тему (Ферс, 2003). У проективному малюванні використовуються наступні методики (класифікація С. Кратохвіла): 1. Вільне малювання, тобто кожен малює, що хоче. Малюнки виконуються індивідуально, а обговорення відбувається в групі. 2. Комунікативне малювання. Група розбивається на пари, у кожній парі свій аркуш паперу, кожна пара сумісно малює на певну тему, спілкування відбувається за допомогою образів, ліній та фарб, після закінчення малювання відбувається обговорення процесу малювання. 3. Спільне малювання: декілька людей мовчки малюють на одному аркуші, після закінчення малювання обговорюється участь кожного члена групи, особливості взаємодії з іншими учасниками в процесі малювання. 4. Додаткове малювання: малюнок передається по колу – один починає малювати, інший продовжує, щось додаючи, і т. д. (Бабій, 2014). Під час інтерпретації проективного малюнка увага звертається на зміст, способи вираження, колір,

форму, композицію, розміри, на деталі та особливості, що повторюються в різних малюнках одного клієнта. У проективному малюнку знаходять відображення безпосереднє сприйняття клієнтом тієї чи іншої ситуації, різні переживання, що часто неусвідомлювані (Осипова, 2002).

В процесі роботи з дітьми функції психолога можуть бути реалізовані в директивній та недирективній формах. Директивна форма передбачає пряму постановку завдання перед дитиною у вигляді теми малювання; керівництво пошуком кращої форми вираження теми та інтерпретації значення дитячого малюнка. При недирективній формі дитині надається свобода як у виборі теми, так і у виборі експресивної форми, у той же час психолог надає дитині емоційну підтримку, а в разі необхідності – технічну допомогу в оданні максимальної виразності продукту творчості дитини (Бабій, 2014). При проективному малюванні з дітьми використовують наступні завдання: 1. Предметно-тематичні завдання – це малювання на задану тему, де предметом зображення виступає людина і її відносини з предметним світом та оточуючими людьми. 2. Образно-символічні завдання – це зображення дитиною абстрактних понять у вигляді створених уявою дитини образів, таких як добро, зло, щастя; зображення емоційних станів та почуттів: радість, гнів, здивування і т. д. 3. Вправи на розвиток образного сприйняття та уяви. У цих завданнях дітям пропонується відтворити цілі-

сність об'єкта і надати йому осмисленість, а саме малювання по крапках, «чарівні» плями, «веселі плями» і т. д. 4. Ігри та вправи з образотворчим матеріалом передбачають експериментування з фарбами, олівцями, папером, і т. д. з метою вивчення їх фізичних властивостей і експресивних можливостей. Ефект вправ полягає в стимулюванні потреби в образотворчій діяльності та інтересу до неї, зменшенні емоційного напруження, формуванні почуття особистої безпеки, підвищенні впевненості в собі. Типовим для цього типу завдань є малювання пальцями, експериментування з кольором. 5. Завдання на спільну діяльність можуть включати всі зазначені вище завдання. Цей тип завдань, спрямований як на вирішення проблеми оптимізації спілкування та взаємовідносин з однолітками, так і на оптимізацію відносин дітей з батьками (Киселева, 2007). Як ми бачимо, ізотерапія сприяє гармонійному розвитку особистості, реалізації творчого потенціалу та розкриттю можливостей особистості для вирішення внутрішніх та зовнішніх проблем, які виникають на життєвому шляху людини.

Казкотерапія – терапія, що використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення взаємодії з навколишнім світом. До казок зверталися у своїй творчості відомі зарубіжні та вітчизняні психологи: Е. Фромм, Е. Берн, Е. Гарднер, А. Менегетті, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, М. Осорина, Є. Петрова, Р. Азовцева та ін. Тексти

казок викликають інтенсивний емоційний резонанс як у дітей, так і у дорослих. Образи казок звертаються одночасно до двох психічних рівнів: до рівня свідомості та підсвідомості, що дає особливі можливості при комунікації. Особливо це важливо для корекційної роботи, коли необхідно в складних обставинах створювати ефективну ситуацію спілкування. Виділяють такі корекційні функції казки: психологічну підготовку до напружених емоційних ситуацій; прийняття в символічній формі своєї реальної активності (Бабій, 2014).

Казки повертають і дитину, і дорослого в стан цілісного сприйняття світу. Вони дають можливість мріяти, активізують творчий потенціал, передають знання про світ і людські взаємовідносини (Киселева, 2007). Казкотерапія – процес утворення зв'язків між казковими подіями і поведінкою в реальному житті, процес перенесення казкового сенсу до реальності, що сприяє активізації ресурсів та внутрішнього потенціалу особистості, а також казкотерапія – процес пошуку сенсу, розшифровки знань про світ та системи взаємовідносин у ньому. Казкотерапія сприяє розкриттю внутрішнього та зовнішнього світу, осмислення пережитого та моделювання майбутнього, зокрема казкотерапія – це терапія середовищем, особливою казковою атмосферою, в якій можуть проявитися потенційні можливості особистості (Зинкевич-Євстигнєєва, 2000). Метою казкотерапії є підведення людини до усвідомлення своєї внутрішньої сутності, своєї єдності і неповторності, до відчуття гармонії

із собою та світом. У процесі казкотерапії людина навчається сприймати себе такою, якою вона є, усвідомлювати себе та інших людей, кожного, як неповторну індивідуальність (Сорока, 2008).

Існують різні способи роботи з казкою: 1) використання казки як метафори, а саме текст і образи казок викликають вільні асоціації, що стосуються особистого життя клієнта, і потім ці метафори і асоціації можуть бути обговорені; 2) малювання за мотивами казки, тобто вільні асоціації проявляються в малюнку, і далі можливий аналіз отриманого графічного матеріалу; 3) обговорення поведінки і мотивів дій персонажа, що є приводом до обговорення цінностей поведінки людини, виявляє систему оцінок людини в категоріях: добре-погано; 4) програвання епізодів казки, а саме програвання епізодів дає можливість дитині або дорослому відчутти деякі емоційно значущі ситуації і програти емоції; 5) використання казки як притчі-повчання, підказка за допомогою метафори варіанту розв'язання ситуації; 6) творча робота за мотивами казки, тобто дописування, переписування, робота з казкою (Рыбакова, 2007).

Т. Зінкевич-Євстигнеєва запропонувала систему «казкотерапевтичної психокорекції», яка розуміється як процес знайомства з сильними сторонами особистості дитини, розширення поля свідомості та поведінки дитини, пошук нестандартних оптимальних виходів із різних ситуацій, безумовне прийняття дитини та взаємодія з нею на рівних за допомогою

роботи з казкою. Розроблений автором курс казкотерапії включає в себе безліч прийомів і форм роботи з казкою: 1. Аналіз казок. Мета – усвідомлення, інтерпретація того, що стоїть за кожною казковою ситуацією, конструкцією сюжету, поведінкою героїв. Дана форма роботи застосовується для дітей у віці 5 років, підлітків і дорослих. 2. Розповідання казок. Допомогає пропрацювати такі моменти, як розвиток фантазії, уяви. Процедура полягає в наступному: дитині або групі дітей пропонується розповісти казку від першої або від третьої особи. 3. Переписування казок. Переписування та дописування авторських і народних казок має сенс тоді, коли дитині, підлітку чи дорослому, чимось не подобається сюжет, деякий поворот подій, ситуацій, кінець казки і т. д. Це – важливий діагностичний матеріал. Переписуючи казку, дописуючи свій кінець або вставляючи необхідні йому персонажі, клієнт сам вибирає найбільш відповідний його внутрішньому стану поворот і знаходить той варіант вирішення ситуацій, який дозволяє звільнитися йому від внутрішньої напруги – у цьому полягає психокорекційний сенс переписування казки. 4. Постановка казок з допомогою ляльок. Робота з ляльками дозволяє удосконалювати та проявляти через ляльку ті емоції, які зазвичай дитина з якихось причин не може собі дозволити проявити. 5. Складання казок. У кожній чарівній казці є певні закономірності розвитку сюжету. Головний герой з'являється в родині, зростає, залишає будинок, вирушаючи в подорожі. Під час мандрівок він

набуває і втрачає друзів, долає перешкоди, і повертається додому, досягнувши мети. Таким чином, у казках в образній формі розповідається про основні етапи становлення та розвитку особистості (Бабій, 2014). Як ми бачимо, в казкотерапії використовується зцілюючий метафоричний потенціал казок та притч, щоб допомогти як дитині, так і дорослому пізнати свій внутрішній світ, розкрити свої можливості, справитися з різними життєвими ситуаціями та будувати гармонійні відносини із зовнішнім світом та соціальним оточенням.

Музикотерапія – різновид терапії, який використовує музику в лікувальних та реабілітаційних цілях. В основу музикотерапії закладено психотерапевтичний вплив музики на людину. Здатність музики викликати певні стани, пробуджувати в людині різні емоції доведена багатьма фізіологами. Цілющі властивості музики в різних її проявах: використання готових творів, доскладання частини твору, самостійне створення музики або використання звуків – складають основний зміст музичної терапії. Музикотерапію у своїх працях досліджували зарубіжні та вітчизняні автори, а саме Д. Алвін, Е. Уорік, Р. Блаво, Г. Декер-Фойгт, Д. Голдмен, В. Драганчук, О. Клюєв, В. Петрушин та ін. (Тарарина, 2013). Музикотерапія являє собою метод, який використовує музику в якості засобу корекції. Численні методи музикотерапії передбачають як цілісне та ізольоване використання музики в якості основного та провідного чинника впливу, так і доповнення музичним супроводом інших ко-

рекційних прийомів для посилення їх впливу та підвищення ефективності. Музикотерапія активно використовується в корекції страхів, рухових і мовних розладів, психосоматичних захворювань, при комунікативних труднощах та ін. (Осипова, 2002). Музикотерапія сприяє гармонізації та стабілізації емоційної сфери клієнта, допомагає розвитку комунікативних та творчих можливостей особистості, підвищує соціальну активність, розвиває емпатичні здібності, допомагає встановлювати та розвивати міжособистісні відносини (Киселева, 2007).

Виділяють активну та пасивну форми музикотерапії. Активна музикотерапія являє собою корекційно-направлену, активну музичну діяльність, а саме відтворення, фантазування, імпровізація за допомогою людського голосу та вибраних музичних інструментів. Активна музикотерапія може бути індивідуальною (вокалотерапія) та групою (вокальний ансамбль) або в формі гри на музичних інструментах. Пасивна музикотерапія передбачає прослуховування музики з корекційною ціллю. Виділяють наступні форми пасивної музикотерапії: комунікативну, а саме спільне прослуховування музики, спрямоване на підтримання взаємних контактів та взаєморозуміння; реактивну, яка спрямована на вивільнення емоцій; регулятивну, що сприяє зниженню емоційного напруження. Найчастіше використовується пасивна музикотерапія спрямована на комунікативні цілі, а саме клієнти в групі прослуховують спеціально підіб-

рані музичні твори, а потім обговорюють власні переживання, думки, асоціації, які виникли в них в ході прослуховування (Осипова, 2002). Музикотерапію часто використовується у роботі з дітьми, що позитивно впливає на розвиток дитини, формуванню навичок взаємодії з іншими людьми, покращенню комунікації та сприяє проявам спонтанності, творчості та активності дитини (Киселева, 2007). Отже, музикотерапія є ефективним методом психологічної допомоги, що сприяє гармонізації емоційної сфери особистості та покращенню міжособистісних стосунків.

Танцювально-рухова терапія – це психотерапевтичне використання танцю та руху як процесу, що сприяє інтеграції емоційного та фізичного стану особистості. Ціль даної терапії полягає в усвідомленні власного тіла, вираження власних емоцій та почуттів, розвитку навичок спілкування та міжособистісної взаємодії. Танець – це найдавніша форма творчості, оскільки в первісному суспільстві за допомогою танцю людина висловлювала своє ставлення до навколишнього світу, намагалася зрозуміти його і вплинути на нього (Киселева, 2007).

На становлення сучасної танцювально-рухової терапії мали вплив ідеї глибинної психології, зокрема З. Фрейда, К. Г. Юнга, А. Адлера, вчення В. Райха про м'язово-емоційні блоки, новаторські ідеї в танцювальному мистецтві в творчості А. Дункан, професійні та творчі ідеї М. Вігман, яка стала засновницею танцювального експресіонізму. Перехід танцю

в терапевтичну модальність пов'язане з іменем М. Чейз, яка в своїй творчій діяльності перенесла акцент з танцювальної техніки на вираження індивідуальних потреб особистості засобом руху. Успішна робота М. Чейз в напрямку танцювально-рухової терапії принесла їй всезагальне визнання та сприяла популярності даного терапевтичного напрямку. Подальший вплив на розвиток танцювально-рухової терапії мали погляди Т. Шуп, яка зосередила свою психотерапевтичну роботу на спонтанному, катарсичному вивільненні стримуваних почуттів в танці і дослідженню прихованих конфліктів, які були джерелом психічної і фізичної напруги. М. Уайтхаус під впливом робіт К. Г. Юнга, використовувала техніку «активної уяви», вона вважала, що танець – це шлях до несвідомих переживань особистості. Творча діяльність М. Уайтхаус допомогла створити сучасну практику руху, яка називається «аутентичним рухом», тобто справжнім рухом. В цьому виді руху, що базується на принципах юнгіанського аналізу, люди протанцювують своє відчуття внутрішніх образів, що допомагає краще зрозуміти рушійні сили минулого і теперішнього. Розвиток танцювально-рухової терапії йшов від практики до теорії, від професійного танцю до терапії (Киселева, 2007). Важливий творчий внесок на становлення танцювально-рухової терапії зробили Б. Еван, Л. Еспенак, А. Хокінс, І. Бартьєсефф, Н. Каннер, Е. Полк, кожен з них привніс щось нове в теорію та методологію даного напрямку. Теоретичним та практи-

чним аспектам сучасної танцювально-рухової терапії присвячені праці Ш. Чайклін, Х. Венгровер, Д. Фішман, Дж. Ходоров, П. Капелло, В. Даскаль С. Кляйнман, С. Беррол та ін. В танцювально-руховій терапії важливо як рухи впливають на сприймання, як виражаються емоції та почуття, як використовується дихання та дотик. Рухи танцю набувають символічного смислу, вони сприяють внутрішній трансформації людини та становленню цілісної особистості (Чайклін, 2017).

До основних принципів танцювально-рухової терапії відносять: 1. Тіло та психіка пов'язані нероздільно і здійснюють постійний взаємний вплив один на одного, а саме тіло є дзеркалом внутрішнього світу людини, а рухи є вираженням людського «Я». 2. Танець – це комунікація, яка здійснюється на трьох рівнях: із самим собою, з іншими людьми та із світом. 3. Принцип цілісності, де триада «думки-почуття-поведінка» розглядаються як єдине ціле та зміни в одному аспекті спричиняють зміни в двох інших. 4. Звернення до творчих ресурсів людини як до невичерпного джерела людського потенціалу та можливостей (Киселева, 2007).

У танці стають явні, видимі різні якості та внутрішні переживання особистості, її неповторність та унікальність. Через танець людина може більш відкрито глянути на світ людських взаємин, виразити власні емоції та почуття, знайти шлях до реалізації власних бажань та знайти взаєморозуміння (Сорока, 2008). Танець – це спонтанна трансформація

внутрішнього світу в русі, в процесі якого пробуджується творчий потенціал особистості (Шкурко, 2003). Танець виконує наступні функції: психофізіологічну, психологічну та психотерапевтичну, а саме під час танцю відбувається катарсичне вивільнення стримуваних емоцій та почуттів, танець сприяє активізації організму, зменшенню тривожності, напруги, здійснює оздоровчий вплив та сприяє саморегуляції організму; функція спілкування, танець сприяє формуванню та розвитку відносин між людьми; соціокультурна функція, через танець виражаються соціальні цінності та мотиви (Киселева, 2007). Саме тому танцювально-рухова терапія працює в різних напрямках: наше тіло та його можливості; наші уявлення про себе самих, розширення та розкриття цих уявлень; наша взаємодія з іншими людьми, а саме сфера міжособистісних відносин (Сорока, 2008). Отже, танцювально-рухова терапія сприяє становленню цілісної і гармонійної особистості та відкриває нові шляхи для самореалізації.

Фототерапія – це терапія, що заснована на використанні фотографії для вирішення психологічних проблем, а також для особистісного зростання та розвитку. Фототерапія описана в працях Дж. Вайзер, Д. Краусса, Дж. Вокера, М. Вілера, К. Парелла, О. Россі, О. Копитіна, О. Перевезенцевої, Д. Крюкової та ін. Завдяки фототерапії у людини з'являється можливість осмислити те, що відбувається в її житті, під несподіваним кутом зору побачити нові рішення в різних сферах свого життя. Фо-

тотерапія дозволяє клієнту знайти своє власне творче бачення світу. У фотографії може відбуватися поєднання реальності та фантазії, за своєю природою фотографія соціальна, вона пов'язана з контактами між людьми і передачею значущих для них почуттів та уявлень (Тарарина, 2013). В основі фотографії є створення художніх образів, це дозволяє розглядати фотографію як одну із форм візуального мистецтва. Фотографія виражає думки та почуття фотографа, а саме передає особистісне ставлення до сфотографованої події та виступає універсальним засобом зберігання і передачі інформації та образного пізнання реальності. Позитивний вплив фотографії на особистість і її відносини з оточуючим світом може проявлятися як під час перегляду та обговоренні фотографій спільно з психологом, так і з учасниками психотерапевтичної групи. Фототерапія здійснює зцілюючий, гармонізуючий та розвиваючий вплив на дітей та дорослих (Киселева, 2007).

Фототерапія передбачає роботу як із готовими фотографіями, так і створення оригінальних авторських фотографій. Фотографія виконує наступні психологічні функції, а саме актуалізуючу, що пов'язана із здатністю фотографії оживляти спогади з терапевтичною метою; стимулюючу, фотографуючи людина вступає в активні відносини зі світом; інтегруючу, що проявляється у здатності людини здійснювати вибір та певним чином вбудовувати об'єкт сприймання в систему особистісних значень, співвідносити його зі своїми потреба-

ми та досвідом; об'єктивуючу, що полягає в здатності фотографії робити видимим переживання та особистісні прояви людини, що відображається у її зовнішньому вигляді та вчинках; функцію відображення динаміки зовнішніх та внутрішніх змін, яка проявляється при наявності достатньої кількості фотографій з метою аналізу певних етапів життя людини; смислоутворюючу, що полягає в здатності фотографії допомогти людині побачити сенс вчинків та переживань як своїх власних, так і інших людей, оскільки фотографія здатна зафіксувати певний момент часу; експресивну, яка проявляється у вираженні власних переживань у вербальній та невербальній формі під час перегляду фотографій та ін. (Копытин, 2003). В ході фототерапії може відбуватися робота з готовими фотографіями для створення колажів та макетів, а також створення однієї фотографії або серії фотографій на задану тему. Отже, фототерапія сприяє вирішенню внутрішньоособистісних конфліктів, допомагає розібратися у взаємовідносинах з іншими людьми та посилює особистісні ресурси людини для реалізації поставлених цілей.

Висновки. В сучасній психології арт-терапія як терапія мистецтвом є одним із методів психологічної роботи, що сприяє становленню цілісної та творчої особистості, відкриває нові можливості для самореалізації та допомагає людині віднайти нові способи взаємодії зі світом для покращення міжособистісних відносин. Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх ме-

ханізмів саморегуляції та зцілення. До особливостей арт-терапії відносять: метафоричність, тріадичність та ресурсність. Серед напрямків арт-терапії виділяють: ізотерапію, казкотерапію, музикотерапію, танцювально-рухову терапію, фототерапію та ін. Ізотерапія дозволяє людині відчувати і зрозуміти самого себе, виразити вільно свої думки та почуття, розвинути емпатію, бути самим собою, а також звільнитися від негативних переживань. Казкотерапія використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення взаємодії з навколишнім світом. Музикотерапія сприяє гармонізації та стабілізації емоційної сфери людини, допомагає розвитку творчих можливостей особистості. Танцювально-рухова терапія полягає у використанні танцю та руху як процесу, що сприяє інтеграції емоційного та фізичного стану особистості, а саме в усвідомленні власного тіла, вираження власних емоцій та почуттів. Фототерапія заснована на використанні фотографії для вирішення психологічних проблем, а також для особистісного зростання та розвитку. Отже, арт-терапія є ефективним методом психологічної допомоги та одним із найбільш продуктивних способів творчого самовираження особистості.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні особливостей застосування арт-терапії для різних вікових груп.

References:

- Babiy I. V. (2014) *Teoriya i praktyka art-terapiyi* [The theory and practice of art therapy]: navchalno-metodychnyy kompleks. Uman, Almi [in Ukrainian].
- Voznesenskaya E. L. (2009) *Osobennosti i perspektivy razvitiya art-terapii v Ukraine* [Features and prospects of the development of art therapy in Ukraine]. *Naukovi pratsi: naukovo-metodychnyy zhurnal. Pedagogika. Mykolayiv: Vyd-vo ChDU im. Petra Mogyly, issue 95.* V. 108. pp. 19-24. [in Russian].
- Zinkevich-Evstigneeva T. D. (2000) *Praktikum po skazkoterapii* [Workshop of fairytale therapy]. SPb.: Rech [in Russian].
- Kiseleva M. V. (2007) *Art-terapiya v prakticheskoy psihologii i sotsialnoy rabote* [Art therapy in practical psychology and social work]. SPb.: Rech [in Russian].
- Kopytin A. I. (2001) *Ot sostavitelya* [From the originator]. *Praktikum po art-terapii / pod red. A. I. Kopytina.* SPb.: Piter, pp. 9-10. [in Russian].
- Kopytin A. I. (2003) *Trening po fototerapii* [Training of phototherapy]. SPb.: Rech [in Russian].
- Kopytin A. I. (2006) *Novyie metody i oblasti prakticheskogo primeneniya art-terapii* [New methods and areas of practical application of art therapy]. *Art-terapiya – novyie gorizonty / pod red. A. I. Kopytina.* – M.: Kogito-Tsentr, pp. 7-20. [in Russian].
- Lebedeva L. D. (2003) *Praktika art-terapii: podhody, diagnostika, sistema zanyatiy* [The practice of art therapy: approaches, diagnostics, system of occupations]. SPb.: Rech [in Russian].
- Osipova A. A. (2002) *Obschaya psihokorreksiya* [General psychocorrection]. *Uchebnoe posobie.* M.: Sfera [in Russian].

- Rybakova S. G. (2007) Art-terapiya dlya detey s zaderzhkoy psihicheskogo razvitiya [Art therapy for children with delay mental development]: uchebnoe posobie. SPb.: Rech [in Russian].
- Soroka O. V. (2008) Art-terapiya v sotsialniy sferi [Art therapy in the social sphere]. Kurs lektsiy. Ternopil, TDPU [in Ukrainian].
- Tararina E. V. (2013) Praktikum po art-terapii: shkatulka мастера [Workshop on art therapy: the master's box]. Nauchno-metodicheskoe posobie. – Lugansk: Elton-2 [in Russian].
- Fers G. M. (2003) Taynyy mir risunka. Istselenie cherez iskusstvo [The Secret world of drawing. Healing through art]. SPb.: Demetra [in Russian].
- Chayklin Sh. (2017) Tolko kosnuvshis zemli, my nachinaem tantsevat [Only touching the ground we begin to dance]. Iskusstvo i nauka tantsevalno-dvigatelnoy terapii. Zhizn kak tanets / pod red. Sh. Chayklin, H. Vengrover. M.: Kogito-tsentr, pp. 31-43. [in Russian].
- Shkurko T. A. (2003) Tantsevalno-ekspressivnyy trening [Dance-expressive training]. SPb.: Rech [in Russian].

Nataliia Burkaló

PhD in Psychological Sciences, Assistant of the Department of General Psychology, Faculty of Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv (Ukraine)

ART THERAPY IN MODERN PSYCHOLOGY

ABSTRACT

The article discusses the features of art therapy in modern psychology, examines its essence and describes different areas of art therapy. In modern psychology, art therapy as therapy tool is one of the psychological methods promot-

ing formation of a holistic and creative personality, opening new possibilities for self-realization and helping people find new ways of interaction with the world to improve interpersonal relationships. Art therapy is based on mobilization of human creative potential, internal mechanisms of self-regulation and healing. The art therapy features are: use of metaphors, triad influence and resourcefulness. The art therapy areas are: visual art therapy, fairytale therapy, music therapy, dance and movement therapy, phototherapy and others. Visual art therapy means psychotherapy with drawing or painting that allows clients to feel and understand themselves, to express freely their thoughts and feelings, to develop empathy, to be themselves, and also to get rid of negative experiences. Drawing develops sensory-motor coordination, and improves links between the cerebral hemispheres, since the drawing process coordinates the image thinking, related mainly with actuation of the right hemisphere, with the abstract logic, for which the left hemisphere is responsible. Fairytale therapy is psychotherapy that uses the fairy-tale form for an individual's psychological integration, development of creative abilities, expansion of consciousness, improvement of interactions with the outside world. In fairytale therapy, the healing metaphorical potential of fairy tales is used to help both children and adults learn about their inner world, discover their capabilities, cope with different life situations, and build harmonious relationships with the outside world and the social environment. Music therapy is psychotherapy that uses music

for healing and rehabilitative purposes. The basis of music therapy is the psychotherapeutic effect of music on humans. Music therapy promotes harmonization and stabilization of clients' emotional sphere, helps develop communicative, creative and empathic abilities, helps establish and develop interpersonal relationships. Dance-motion therapy means psychotherapeutic use of dance and movements because such process promotes integration of an individual's emotional and physical states, namely in the awareness of his/her body, in expression of his/her emotions and feelings, in development of communication skills and interpersonal interactions. It is important for dance-movement therapy that movements influence perception; emotions and feelings can be expressed through them; breathing and touches are used. Dance movements have symbolic meanings; they contribute to an individual's internal transformations and formation of a whole personality. Phototherapy is a therapy that is based on the use of photography to solve psychological problems, as well as for personal growth and development. Thanks to phototherapy, an individual has the opportunity to see at his/her life from an unexpected point of view, to find new solutions for different areas of his/her life. Phototherapy allows a person to find their own creative vision of the world. Therefore, art therapy is an effective method of psychological help and one of the most productive ways of creative self-expression.

Key words: art therapy, visual art therapy, fairytale therapy, music therapy, dance and movement therapy, phototherapy.

Буркало Наталия Ивановна

Кандидат психологических наук, ассистент кафедры общей психологии, факультета психологии, Киевский национальный университет имени Тараса Шевченка, г. Киев (Украина)

АРТ-ТЕРАПИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена рассмотрению особенностей арт-терапии в современной психологии, рассмотрению ее сущности и ознакомлению с разными направлениями арт-терапии. В современной психологии арт-терапия как терапия искусством является одним из методов психологической работы, что способствует становлению целостной и творческой личности, открывает новые возможности для самореализации и помогает человеку найти новые способы взаимодействия с миром для улучшения межличностных отношений. Арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления. К особенностям арт-терапии относятся: метафоричность, триадичность и ресурсность. Среди направлений арт-терапии выделяют: изотерапию, сказкотерапию, музыкотерапию, танцевально-двигательную терапию, фототерапию и др.

Изотерапия – терапия рисованием, что позволяет клиенту почувствовать и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, развить эмпатию, быть самим собой, а также освободиться от негативных переживаний. Рисование развивает чувственно-двигательную координацию, а также участвует в улучшении взаимодействия полушарий головного мозга, поскольку в процессе рисования координируется образное мышление, связанное в основном с работой правого полушария мозга, и абстрактно-логическое, за которое отвечает левое полушарие. Сказкотерапия – терапия, использующая сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. В сказкотерапии используется исцеляющий метафорический потенциал сказок, чтобы помочь как ребенку, так и взрослому узнать свой внутренний мир, раскрыть свои возможности, справиться с различными жизненными ситуациями и строить гармоничные отношения с внешним миром и социальным окружением. Музыкалотерапия – разновидность терапии, использующая музыку в лечебных и реабилитационных целях. В основу музыкалотерапии заложено психотерапевтическое воздействие музыки на человека. Музыкалотерапия способствует гармонизации и стабилизации эмоциональной сферы клиента, помогает развитию коммуникативных и творческих возможностей личности, развивает эмпатические способности, помогает устанавливать и разви-

вать межличностные отношения. Танцевально-двигательная терапия – это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, что способствует интеграции эмоционального и физического состояния личности, а именно в осознании собственного тела, выражение собственных эмоций и чувств, развития навыков общения и межличностного взаимодействия. В танцевально-двигательной терапии важно как движения влияют на восприятие, как выражаются эмоции и чувства, как используется дыхание и прикосновение. Движения танца приобретают символический смысл, они способствуют внутренней трансформации человека и становлению целостной личности. Фототерапия – это терапия, основанная на использовании фотографии для решения психологических проблем, а также для личностного роста и развития. Благодаря фототерапии у человека появляется возможность осмыслить происходящее в его жизни, под неожиданным углом зрения увидеть новые решения в различных сферах своей жизни. Фототерапия позволяет человеку найти свое собственное творческое видение мира. Итак, арт-терапия является эффективным методом психологической помощи и одним из самых продуктивных способов творческого самовыражения личности.

Ключевые слова: арт-терапия, изотерапия, сказкотерапия, музыкалотерапия, танцевально-двигательная терапия, фототерапия.

Дата отримання статті: 01.09.2019

Дата рекомендації до друку: 26.09.2019

Дата оприлюднення: 30.09.2019

© Nataliia Burkalo