

УДК 371.134:371.311.4(045)

## ПРОВЕДЕННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОГО ТРЕНІНГУ ЯК СПОСОБУ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО САМОПІЗНАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Мараховська Н.В.

Маріупольський державний університет

У статті розкрито сутність та можливості використання арт-терапевтичного тренінгу в процесі фахової підготовки майбутніх психологів. У широкому контексті даний тренінг є методом творчого самовираження особистості, її гармонійного розвитку засобами різних видів мистецтва. У вузькому розумінні його визначено як спосіб розвитку професійного самопізнання. Розглянуто цільовий (мета) та організаційно-діяльнісний (етапи, методи, умови) компоненти проведення арт-терапевтичного тренінгу. Виявлено особливості його впровадження в педагогічний процес ВНЗ як способу розвитку професійного самопізнання майбутніх психологів: проведення на заняттях з професійно-орієнтованих дисциплін та комплексне використання різних видів арт-терапії.

**Ключові слова:** арт-терапія, арт-терапевтичний тренінг, професійне самопізнання, майбутні психологи.

**Постановка проблеми.** В умовах входження України до єдиного Європейського освітнього простору необхідним є реформування системи професійної підготовки майбутніх фахівців, зокрема майбутніх психологів, на засадах гуманізації, гуманітаризації та демократизації освіти. При цьому важливо формувати студента не як «вузького» спеціаліста, який виконує призначені йому функції, а всебічно розвинену, гармонійну особистість, здатну розкрити і реалізувати власний потенціал. Тому актуальним сьогодні є впровадження в педагогічний процес ВНЗ методів, які спрямовані на розвиток як інтелектуальної, так і духовної сфери майбутнього психолога, пізнання ним себе як суб'єкта професійної діяльності. На наш погляд, для вирішення цього питання доцільно розглянути методи арт-терапії та можливості їх використання в процесі фахової підготовки з метою розвитку професійного самопізнання майбутніх психологів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретичні засади арт-терапії та практичні рекомендації щодо її впровадження розроблено переважно в психології та психотерапії. Так, у широкому сенсі арт-терапія – це метод лікування засобами художньої творчості. Британська асоціація арт-терапевтів вважає її однією з форм психотерапії, яка використовує образотворче мистецтво як основний спосіб спілкування [11]. Вітчизняні та зарубіжні дослідники, зокрема М. Гумпал [10], Л. Лебедева [4], Л. Підлипна [9] та інші визначають арт-терапію як сукупність прийомів лікувально-реабілітаційного та психопрофілактичного впливу, пов'язаних з образотворчою діяльністю. Проте, як справедливо зазначає О. Копитін, арт-терапію не варто розглядати суто з медичної точки зору. На його думку, вона є засобом психічної гармонізації і розвитку людини, вирішення нею соціальних конфліктів. Учений підкреслює, що «інтерес до арт-терапевтичних методів відображає потребу сучасної людини в більш природних, комплексних способах лікування та гармонізації, в яких тожожну роль відіграють розум і почуття, тіло і дух, чоловічі та жіночі якості, здатність до інтроспекції й активної дії» [3, с. 8–9].

Цінними для нашого дослідження є ідеї В. Ляшенка щодо використання арт-терапії з метою

самопізнання, саморозуміння та самовивчення. Автор зазначає, що арт-терапія спрямовує і зосереджує людину на власному внутрішньому світі: світі почуттів, переживань, смислів; допомагає налагодити спілкування із самою собою, а це є одним з найголовніших ресурсів для зростання внутрішньої цілісності [5, с. 6].

У науковій літературі видами класичної арт-терапії є візуальна творчість: живопис, графіка, фотографія, малювання та ліплення. Але до сучасної арт-терапії відносять також бібліотерапію, казкотерапію, драматерапію, музикотерапію, кольоротерапію, відеотерапію, ігротерапію тощо. Існує комплексний вид арт-терапії – арт-сінтезтерапія. Він поєднує живопис, драматургію, риторику, пластику та інші види.

Одним із методів арт-терапії є спеціальний (арт-терапевтичний) тренінг. Його теоретичні засади розроблено О. Копитіном [3], І. Лубницькою, Н. Маліновською [1], І. Малкіною-Пих [6], Т. Романець [1] та іншими. Узагальнюючи ідеї дослідників щодо визначення сутності арт-терапевтичного тренінгу, відзначимо, що останній є методом творчого самовираження особистості, її гармонійного розвитку за допомогою різних видів мистецтва. Такий тренінг широко застосовується практичними психологами.

**Виділення не вирішених раніше загальної проблеми.** Як свідчить аналіз наукової літератури, в педагогічному аспекті засади арт-терапії є вивченими недостатньо. Зокрема, залишаються відкритими питання проведення арт-терапевтичних тренінгів в педагогічному процесі ВНЗ, у фаховій підготовці майбутніх психологів.

**Мета статті.** Головною метою цієї роботи є вивчення особливостей проведення арт-терапевтичного тренінгу як способу розвитку професійного самопізнання майбутніх психологів, а завданнями – розглянути мету, етапи, вправи та вимоги до його проведення.

**Виклад основного матеріалу.** Для нашого дослідження значний інтерес мають роботи О. Мешка [7; 8], в яких автор узагальнює визначення поняття «професійне самопізнання» як необхідну передумову самовиховання, професійної самоосвіти, професійного росту. Воно сприяє виробленню в студентів ціннісно-смиислового ставлення до себе як майбутнього професіонала;

формуванню професійної ідентичності, прийняттю професії як сфери для самореалізації, а себе як ефективного суб'єкта цієї діяльності. Учений робить педагогічно цінні висновки: по-перше, професійне самопізнання необхідно розвивати в процесі фахової підготовки; по-друге, методом створення умов для саморозкриття особистості й самостійного пошуку нею способів вирішення власних психологічних проблем є психолого-педагогічний тренінг.

З урахуванням викладених вище ідей, вважаємо за доцільне впроваджувати арт-терапевтичний тренінг в педагогічному процесі ВНЗ у фаховій підготовці майбутніх психологів. Метою цього методу, відповідно, є стимулювання їх до професійного самопізнання. У психолого-педагогічній літературі виділено такі етапи арт-терапевтичного тренінгу:

1. Вступ і «розігрів». На цьому етапі відбувається знайомство і підготовка учасників до роботи, створюється атмосфера довіри і безпеки. Ведучий пояснює основні правила поведінки під час занять, а також розповідає про характер арт-терапевтичної роботи, її мету та завдання. Зокрема, він може підкреслити, що арт-терапія не пов'язана із створенням «витворів мистецтва» й використанням яких-небудь образотворчих еталонів. Для «розігріву» використовуються різні види фізичної активності або навпаки релаксація.

2. На етапі образотворчої роботи здійснюється вибір теми та її розкриття за допомогою образотворчих прийомів. Вибір теми, як і підбір вправ, залежить від індивідуально-психологічних особливостей учасників тренінгу.

3. На етапі обговорення і завершення члени групи представляють власні образотворчі продукти, а також розповідають про свої відчуття, асоціації, думки, пов'язані зі змістом продуктів.

Ми проводимо арт-терапевтичні тренінги для студентів у процесі вивчення ними професійно-орієнтованих дисциплін. Такі тренінги ґрунтуються на арт-синтезі. Крім того, вважаємо за необхідне стимулювати студентів до образотворчої діяльності на всіх етапах проведення тренінгу. Розглянемо особливості кожного з них:

1. На *діагностичному* етапі викладач тестує, анкетує, спостерігає, проводить бесіду для того, щоб визначити рівень готовності майбутніх психологів до професійної діяльності, їх ставлення до неї, дізнатися, чи усвідомлюють вони себе її суб'єктами та чи мають уявлення про сформованість у них необхідних професійних якостей. Доцільно застосувати вправу «Атом», яка ґрунтується на візуальній арт-терапії, зокрема малюванні та графіці. Студент зображує себе як ядро атома, навколо якого обертаються електрони – люди, події та все те, що визначило вибір студентом майбутньої професії. Це дає змогу викладачеві зрозуміти професійні мотиви студента, визначити фактори, що вплинули на важливий вибір у його житті. Подібною є вправа «Лінія життя», відповідно до якої студенти фіксують власні досягнення та невдачі на графіку.

2. На етапі *настроювання* учасникам дають установки на щирість, доброзичливість, психологічний комфорт, плідність і значимість заняття, успішність кожної особистості. Вважаємо за доцільне залучати студентів до проведення спеці-

ального аутотренінгу, в основі якого лежить такі види арт-терапії, як бібліо- та музикотерапія. Студент-ведучий складає текст своєї промови на основі певного літературного джерела, підбирає фонову музику та проводить аутотренінг, даючи необхідні установки учасникам, активізуючи їх уяву, готуючи їх до сприйняття нової інформації, постановки та розв'язання інтелектуальних завдань, продуктивної роботи. Згодом студенти обговорюють, які почуття викликав даний твір, чи була доречною музика тощо.

Також на цьому етапі використовуємо вправи «криголами» та «мішанини». Вони сприяють створенню сприятливого психологічного клімату на занятті, допомагають легко входити в контакт один з одним, вільно спілкуватися (вправи «Знайди того, хто...», «Знайди свою другу половину», «Інтерв'ю», «Вечірка»).

3. *Закріплення і контроль попередніх знань.*

Роль цього етапу, як і наступного, є дуже важливою, оскільки ми поєднуємо проведення арт-терапевтичного тренінгу з процесом навчання. На цьому етапі здійснюється перевірка домашнього завдання. Студенти мали виконати певне завдання (проект) на репродукцію і реконструкцію засвоєного матеріалу. Їм пропонується представити отримані результати за допомогою вправи «Шість капелюхів» Едварда де Боно, основою якої є розвиток «повнокольорового мислення». Майбутні психологи розподіляються за групами: білий капелюх – фактична інформація щодо означеної проблеми, жовтий – позитивні сторони, чорний – негативні, червоний – особистісні почуття, думки щодо даного питання, зелений – альтернативні рішення, нові ідеї та можливості, синій – узагальнення та підбиття підсумків. Ця вправа актуалізує значимість усіх компонентів роботи над завданням (проектом) – емоцій, фактів, критики, нових ідей тощо.

4. *Презентація нового матеріалу.* На цьому етапі викладач застосовує драматерапію, виконуючи різноманітні ролі з метою зацікавлення аудиторії та залучення її до сумісної роботи. Наведемо приклади деяких ролей. Так, *делегувач* перш ніж розпочати лекцію, запрошує двох добровольців для допомоги. Вони, в свою чергу, виконують роль «дзеркал» для того, щоб визначити, чи зрозуміли лекцію слухачі. Після презентації лекції викладач просить одного з помічників пояснити те, що він почув, а іншого – доповнити за необхідності. Якщо потрібно, викладач пояснює матеріал знову. *Експериментатор*, відповідно, проводить певний експеримент разом із студентами – намагається зрозуміти та розібратися, як відбувається те чи інше явище, на чому воно ґрунтується і як це змінити. *Розважальник* ставить раптові питання, жартує і пропонує слухачам розповісти власні історії за даною темою. Така роль сприяє створенню невимусованої атмосфери на занятті.

5. *Первинне закріплення нового матеріалу й повторення попереднього.* Майбутнім психологам повідомляється проблема, яку потрібно вирішити. Вони виконують завдання на основі нових і раніше здобутих знань. При цьому використовується ігротерапія. Студенти моделюють та програють професійні ситуації. Крім актуалізації знань, це сприяє засвоєнню студентами необхідних форм професійної поведінки.

6. *Релаксація.* У кінці заняття, коли міцніе інтелектуальний та емоційний зв'язок студентів, доцільно використовувати тілесно-орієнтовану терапію. Як зазначає Т. Зайцева, робота зі своїм тілом, дотики інших членів групи, постійний аналіз своїх внутрішніх відчуттів дозволяють учасникам прийти до більш повного усвідомлення самих себе, своєї сутності [2, с. 12]. Тілесно-орієнтована терапія застосовується під час виконання вправ «Рукостискання», «Чи відчуваєш ти те, що відчуваю я?», «Маятник», «Карусель» тощо. Також можна застосовувати танцювальну-рухову терапію як спосіб внутрішньої гармонізації, імпровізації, зняття різноманітних тілесних і психологічних бар'єрів.

7. *Підбиття підсумків.* Викладач та студенти аналізують хід арт-терапевтичного тренінгу, його результати та їх відповідність очікуванням.

При проведенні арт-терапевтичного тренінгу необхідно дотримуватися наступних вимог з метою кращого пізнання учасниками себе та інших, більш продуктивної роботи на занятті, отримання позитивних емоцій:

1. Обмежений кількісний склад – 8-12 студентів.

2. Стимулювання майбутніх психологів до активності, ініціативності, спонтанності, щирості.

3. Концентрація викладача на успішних діях учасників.

Як засвідчило дослідження, студенти із задоволенням брали участь в арт-терапевтичному тренінгу. Наведемо деякі з висловлювань: «Як відомо, в людині закладене бажання показати іншим свої можливості. Під час тренінгу ми розкривали себе та засвоювали нові вміння, необхідні психологові – перцептивні, організаторські, комунікативні тощо...»; «Участь у тренінгу дала мені змогу почувати себе більш впевненою в своїх силах, підсилила значущість професії психолога, підвищила мій інтерес до неї».

**Висновки і пропозиції.** Особливостями впровадження арт-терапевтичного тренінгу в педагогічний процес ВНЗ як способу розвитку професійного самопізнання майбутніх психологів є, по-перше, проведення на заняттях з професійно-орієнтованих дисциплін з метою збереження стійкого інтересу студентів до професійної діяльності, здобуття ними сукупності необхідних знань про її зміст. По-друге, комплексне використання різних видів арт-терапії (візуальної, бібліотерапії, музикотерапії, драматерапії, ігротерапії, тілесно-орієнтованої терапії тощо) з метою забезпечення розвитку необхідних умінь для самореалізації в майбутній професії та збереження стійкої позиції суб'єктів професійної діяльності. Перспективними напрямками подальших наукових розвідок є вивчення особливостей розвитку професійного самопізнання майбутніх психологів у процесі самоосвіти та самовиховання.

## Список літератури:

1. Використання методів арт-терапії в реабілітації людей з проблемами психічного здоров'я: метод. рек. / [уклад.: І. І. Лубяницька, Т. Ю. Романець, Н. М. Маліновська]; за заг. ред. М. Л. Авраменка. – К.: Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів, 2008. – 55 с.
2. Зайцева Т. Теория психологического тренинга / Т. Зайцева. – СПб.: Речь, М.: Смысл, 2003. – 80 с.
3. Копытин А. И. Арт-терапия психических расстройств / А. И. Копытин. – СПб.: Речь, 2011. – 368 с.
4. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2003. – 288 с.
5. Ляшенко В. В. Арт-терапия как практика самопознания: присутственная арт-терапия / В. В. Ляшенко. – М.: Психотерапия, 2014. – 160 с.
6. Тренінг з арт-терапії [Електронний ресурс] / І. Г. Малкіна-Пих // Гендерна терапія: довідник практичного психолога. – 2003. – Режим доступу: <http://medbib.in.ua/trening-art-terapii-41894.html> – Назва з екрану.
7. Мешко Г. Психолого-педагогічний тренінг як засіб гармонізації особистості майбутнього вчителя [Електронний ресурс] / Г. Мешко, О. Мешко // Освіта регіону: політологія, психологія, комунікація: укр. наук. журн. – 2013. – № 3. – Режим доступу: <http://social-science.com.ua/article/1153> – Назва з екрану.
8. Мешко О. Роль професійного самопізнання у процесі становлення педагогічної позиції майбутнього вчителя [Електронний ресурс] / О. Мешко // Освіта регіону: політологія, психологія, комунікація: укр. наук. журн. – 2011. – № 2. – Режим доступу: <http://social-science.com.ua/article/503> – Назва з екрану.
9. Підлипна Л. Терапія мистецтвом / Л. Підлипна. – Вид. 2-ге (оновл.). – Івано-Франківськ: ОППО; Снятин: ПрутПринт, 2009. – 136 с.
10. Humpal M. Thoughts on Neurological Music Therapy and Early Intervention / M. Humpal // Early Childhood Newsletter. – 2007. – Vol. 13 (6). – P. 10-11.
11. What Is Art-Therapy? [Електронний ресурс] // The British Association of Art Therapists. – Режим доступу: [http://www.baart.org/art\\_therapy.html](http://www.baart.org/art_therapy.html) – Назва з екрану.

**Мараховська Н.В.**

Мариупольский государственный университет

## **ПРОВЕДЕНИЕ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА КАК СПОСОБА РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОПОЗНАНИЯ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ**

### **Аннотация**

В статье раскрыта сущность и возможности использования арт-терапевтического тренинга в процессе профессиональной подготовки будущих психологов. В широком контексте данный тренинг является методом творческого самовыражения личности, ее гармоничного развития средствами разных видов искусства. В узком понимании он определен как способ развития профессионального самопознания. Рассмотрен целевой и организационно-деятельностный (этапы, методы, условия) компоненты проведения арт-терапевтического тренинга. Выявлены особенности его внедрения в педагогический процесс ВУЗа как способа развития профессионального самопознания будущих психологов: проведение на занятиях по профессионально-ориентированным дисциплинам и комплексное использование разных видов арт-терапии.

**Ключевые слова:** арт-терапия, арт-терапевтический тренинг, профессиональное самопознание, будущие психологи.

**Marakhovska N.V.**

Mariupol State University

## **CONDUCTING ART THERAPY TRAINING SESSION AS A WAY OF DEVELOPING SELF-COGNITION OF PROSPECTIVE PSYCHOLOGISTS**

### **Summary**

In the article the essence of the art therapy training session and possibilities of its implementing into the process of prospective psychologists' professional training have been disclosed. In a broad sense the given training session is a method of creative self-expression of a person and his/her harmonious development by means of various kinds of art. In a narrow sense it has been defined as a way of developing professional self-cognition. The target component (aim) and organizing activity component (stages, methods, conditions) of conducting the art therapy training session have been considered. The peculiarities of its implementing into educational process of the H.E.E. as a way of developing self-cognition of prospective psychologists have been revealed. They include conducting the training session in the process of learning professionally-oriented disciplines; integrated use of various kinds of art therapy.

**Keywords:** art therapy, art therapy training session, professional self-cognition, prospective psychologists.