

- III Intern. scientific. Conf. (Perm, January, 2013). - Perm: Mercury, 2013. - P. 28-30. // Access mode <http://www.moluch.ru/conf/ped/archive/66/3285>].
7. Tadeeva T. V. Teoriya determinatsii Disi Ryan-i navchalna motivatsiya [E-resusr] / T. V. Tadeeva // Access mode: [file:///C:/Users/X/Downloads/NZTNPU\_ped\_2012\_3\_4.pdf].
8. Електронний ресурс: <http://www.smolsoc.ru/images/referat/a255.pdf>

**Резюме.** Проблемы ценностного наполнения экологического сознания личности подросткового возраста с неполной семьи

В статье приводятся результаты исследования проявления ценностных ориентаций личности подростка с неполной семьи; определено значение внутренних и внешних ценностей, их конфликтность, причины их реализации; индивидуальную и групповую структуру ценностей, а также описано наполненность экологического сознания внутренними ценностями.

Ключевые слова: ценности, ценностные ориентации, экологическое сознание, неполная семья.

**Summary.** The article studies manifestations induced results of value orientations of the individual teenager with parent families; It determines the significance of the internal and external values of their conflict, the reasons for their implementation; Individual and group structure of values and described fullness environmental consciousness intrinsic values

Key words: values, values, ecological awareness, incomplete family.

УДК УДК 159.9.018

В.В. НАЗАРЕВИЧ, І.О. БОРЕЙЧУК

## ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

*На основі огляду сучасної вітчизняної та зарубіжної літератури арт-терапії стаття розкриває сутність арт-терапевтичного методу, обґрунтовує можливості застосування арт-терапії в психологічному консультуванні та з'ясовує використання методів і технік в процесі психологічного консультування.*

**Ключові слова:** арт-терапія, психологічне консультування, арт-терапевтичні методи і техніки.

**Актуальність наукової статті.** Мистецтво – невидимий місток, що поєднує два протилежні світи: світ фантазії і реальності. Часто таємні бажання, підсвідомі почуття та емоції легше викласти у творчості ніж виразити у словесній формі. Твір мистецтва є формою комунікації людини і в історичному контексті слугує не лише естетичному самовираженню особистості, а й її практичним цілям. І для художника, і для будь-якої іншої людини кінцевим продуктом творчості є неповторне переживання боротьби за сенс власного життя. Тому останнім часом великої популярності набуває метод лікування за допомогою художньої творчості або арт-терапії. Це дає людині необмежену свободу матеріалів: різних видів роботи з ними, засновану на виборі кольору, лінії та форми.

Арт-терапія – один із найм'якших і в той же час глибоких методів в арсеналі психологів. Малюючи, займаючись ліпленням, ви ніби отримуєте закодоване послання від самого себе. Форма, колір та інші характеристики процесів творчості можуть не лише розкрити істинні, глибинні бажання, страхи, відношення до когось або чогось, настроїв в даний момент, але й вплинути на свій психологічно емоційний та фізичний стан. Адже відомо, що кожна форма, колір та звук випромінюють певну енергію, яку можна і потрібно використовувати для покращення життя та зміцнення здоров'я. Проте важливою перевагою в арт-терапії є те, що мистецтво дозволяє в прихованій символічній формі реконструювати конфліктну травмуючу ситуацію і знайти її вирішення завдяки тому, що творчість – є однією з трансформуючих сил для подолання страху, тривоги, що виникли у зв'язку з внутрішнім

конфліктом. Метод арт-терапії дозволяє кожній людині творити своє життя в буквальному сенсі слова: ліпити щастя, малювати печаль, писати про конфлікт.

**Мета:** розкрити сутність арт-терапевтичного методу, обґрунтувати можливості застосування арт-терапії в психологічному консультуванні, а також подати використання методів і технік арт-терапії в процесі консультування.

**Завдання:**

1. Розкрити зміст арт-терапевтичного методу.
2. Обґрунтувати можливості застосування арт-терапії в консультуванні.
3. З'ясувати використання методів і технік в процесі консультування.

**Виклад основних положень.** Привабливість методу арт-терапії полягає для сучасної людини в тому, що цей метод в основному використовує невербальні способи самовираження та спілкування. Нормальний, гармонійний розвиток людини передбачає рівноцінний розвиток обох півкуль і нормальну їх взаємодію. Більш того, деякі види активності людини вимагають як раз роботи правої півкулі – творчість, інтуїція, культурна освіта, пристрій сім'ї, виховання дітей і, звичайно, романтизм в любовних відносинах [6,10].

Найбільш часто до методу арт-терапії вдаються в реабілітації людей з особливостями розвитку і в роботі з дітьми. Діти з відхиленнями у розвитку мають труднощі в адекватному сприйнятті світу. У результаті вони не можуть знайти своє місце в житті, бути повноцінним членом суспільства. Як наслідок, характер взаємодії з середовищем стає в цілому деструктивним.

Арт-терапія пропонує дитині висловити свої емоції, почуття за допомогою ліплення, малювання, конструювання з природних матеріалів. Переживаючи образи, людина знаходить свою цілісність, неповторність та індивідуальність. Можна також застосовувати інші форми мистецтва – тілесні імпрровізації, театральні постановки, літературна творчість. Таким чином, досягається мета:

- вираз емоцій і почуттів, пов'язаних з переживаннями своїх проблем, самого себе;
- активний пошук нових форм взаємодії зі світом;
- підтвердження своєї індивідуальності, неповторності і значимості;
- і, як наслідок трьох попередніх, – підвищення адаптивності в постійно мінливому світі (гнучкості).

Ці цілі арт-терапевт переслідує, працюючи як з дорослими, так і з дітьми.

Арт-терапія – це найбільш м'який метод роботи, контакту з важкими проблемами. Дитина може не говорити, або не може визнати свої проблеми своїми, але при цьому ліпити, рухатися і виражати себе через рухи тілом. Також заняття арт-терапією можуть знімати психічне напруження.

У занятті мистецтвом дуже важливо, щоб дитина відчувала свій успіх в цій справі. Якщо вона бачить, що має успіх у виразі і відображенні своїх емоцій, створенні унікальних виробів, малюнків, до неї приходить успіх у спілкуванні, а взаємодія зі світом стає більш конструктивною. Успіх у творчості в його психіці несвідомо переноситься і на звичайне життя.

В арт-терапії використовуються індивідуальні та групові форми роботи. Особливо яскравий ефект дає робота в групі. Наприклад, пропонується створення індивідуальних робіт у групі, а також створення спільної роботи. Кожен учасник вкладає в цю роботу щось своє. Багато роботи, зроблені з паперу, композиції з природного матеріалу та інше пацієнти забирають із собою додому, показують своїм родичам і знайомим, прагнуть навчити їх тому, що навчилися самі.

Детальніше розглянемо можливості застосування арт-терапії в психологічному консультуванні.

На думку Е. Келіш [3], мистецькі засоби можуть використовуватися у психодіагностиці, консультуванні та психотерапії з різними типами клієнтів, в поєднанні з різними лікувальними підходами і на різних стадіях психотерапії, особливо зі складними клієнтами, зокрема, з тими, хто не здатний або не схильний до вербального спілкування. У

літературі, присвяченій терапевтичним функціям арт-терапії та малюванню, підкреслюється їх каталізуюче значення, що полегшує психотерапевтичний контакт.

Діагностичні та оціночні процедури в арт-терапії засновані на визнанні несвідомого і того, що образи є його природною «мовою». Певна інформація може бути засвоєна свідомістю лише завдяки її передачі за посередництвом лише образів. У процесі формування і створення візуальних образів відбувається пожвавлення спогадів і фантазій, і клієнт часто не усвідомлює, який психологічний зміст розкривається в образах. Це відбувається тому, що інформація, котра трансформується крізь призму образів, не піддається цензурі свідомості. У тих випадках, коли переживання не можна вербалізувати через їх зв'язок з тим періодом розвитку, коли мова ще не була сформована, або через перенесену психічну травму, образотворчі засоби забезпечують доступ до цих переживань. На основі існуючих досліджень (Е. Calisch) можна виділити такі аргументи на користь ефективності використання образів у консультуванні: образи дозволяють виражати почуття, вони також викликають різноманітні емоційні реакції і слугують психологічним змінам; символічні образи стосуються і свідомого, і несвідомого рівнів психічної діяльності, забезпечують доступ до вербальних форм психічного досвіду; допомагають у розкритті проблемного психологічного матеріалу та подоланні захистів; техніки спонтанної та спрямованої уяви забезпечують психологічні зміни навіть за відсутності інтерпретацій; образи зачіпають минулий і реальний досвід, а також дозволяють виражати уявлення про майбутнє; нові ситуації та моделі поведінки можуть бути змодельовані і програні в образній формі, перш, ніж вони знайдуть своє вираження в реальній поведінці і будуть осмислені; образи дозволяють висловлювати ті думки і почуття, які важко висловлювати в словах, а також сприяють абстракції; сприймання та переробка образної інформації мають рівну цінність й доповнюють один одного; водночас вони можуть здійснюватися на різних рівнях психічної діяльності; іноді переробка візуальної інформації може ускладнювати чи порушувати сприймання [3].

Такі вчені, як Е. Ейдемільер, І. Добряков, І. Нікольська, також підтримують широке використання малюнків в психологічному консультуванні та психотерапії [2]. Вони вважають, що «використання малювання (та інших форм творчого самовираження) в психологічному консультуванні і психотерапії є додатковим способом допомоги в діагностиці особистості та сім'ї, в об'єктивізації внутрішніх і зовнішніх конфліктів, в оцінці динаміки надання психологічної допомоги. Малюнки не забирають багато часу, не пробуджують у клієнтів страх й дають великий матеріал для інтерпретації. Образотворча творчість зменшує ймовірність вияву психологічного захисту, оскільки його продукти зазвичай мають зміст, більшою чи меншою мірою приховане від свідомості пацієнта (Д. Остер, П. Гоулд та ін.). Малюнок – це довгостроковий та наочний «запис» того, що відбувається в процесі взаємодії фахівця і клієнта, до якої можна постійно повертатися. Це дає можливість клієнтові відстежувати ті зміни стану, які він пережив у процесі надання йому психологічної допомоги» [2, с. 268].

За взаємодії консультанта з дітьми можливе застосування бесіди, але цей метод не завжди адекватний рівню психічного розвитку дитини та її особистісним ресурсам, тому в практиці консультативної і психотерапевтичної роботи з дітьми та підлітками ефективніший метод серійних малюнків і розповідей (Е. Ейдемільер, І. М. Нікольська, Г. Л. Бардієр, І. М. Нікольська, Р. М. Грановська, та ін.). Як підкреслює Е. Ейдемільер, «дитячі малюнки виступають як способи реалізації дитячого знання, пом'якшення труднощів у розумінні понять, впорядкування уявлень про навколишній світ, як засіб самоделювання і самоусвідомлення себе в ньому – аналогічно тому, як це відбувається в грі» (К. Є. Хоменко, Л. С. Виготський, Р. Б. Хайкін та ін.) [2, с. 236].

Ізотерапія як варіант арт-терапії завжди «звертається» до почуттів, відображених в образах, тому малювання дозволяє висловити, відреагувати і усвідомити різні емоційні стани. «Малюнок сприяє подоланню витіснення, прориву змісту пригнічених комплексів і супутнім їм негативним емоціям. Це особливо важливо для дітей, які не вмюють або не можуть висловитися, тим більше що намалювати фантазії легше, ніж про них розповісти. Фантазії,

будучи зображеними на папері, прискорюють і полегшують вербалізацію переживань» (Н. Landgarten, G.M. Furth) [2, с. 237].

За переходу від малювання до навчання дітей іншим формам відображення дійсності (письму, розповіді, ліпленню, будівництву з піску) можна «цілеспрямовано коригувати позасвідомі осередки їх напруження» (Д. Бретт, Д. Аллан, В. Оклендер) [2, с. 237]. Основним механізмом корекції тут виступає сублимація, опредметнення афектів у процесі творчої діяльності.

Окрім сублимованої, Е. Ейдемільлер виділяє також проективну ізотерапію. Специфіка такого малювання в тому, що дитині навмисно пропонують сюжет проективного характеру, відтак обговорюють зображення й інтерпретують їх. У процесі роботи відбувається концентрація на проблемі, наслідком чого може бути її глибинне розуміння («кристалізація проблеми»). Важливою вимогою до змісту малюнка є його потенційна здатність до продукування подальшої бесіди, в ході якої посилюється терапевтичний ефект, оскільки клієнт змушений ще раз «зануритися в проблему» [2, с. 237].

Діти (G. V Thomas, R. P Jolley) часто і легко зображають себе в малюнках. Їх емоційні установки позначаються на темах малювання. Позитивний результат ізотерапії може бути отриманий і за безпосереднього виконання конфлікту, коли його можна вирішити як би «магічно», в грі. Оскільки діти відчувають і розуміють більше, ніж здатні вербалізувати (А. І. Захаров), малюнок дає дитині можливість подолати психологічний бар'єр невпевненості. Дитячий малюнок – це особливий матеріал, який, окрім художньо-творчого начала, має важливий комунікативний сенс і, завдяки можливості проекції, без обдумування, містить важливу і доступну для психолога інформацію про дитину.

В. М. М'яшищев вважав, що образотворча діяльність робить хворого не лише об'єктом, але й суб'єктом лікувального процесу. Дитина може демонструвати іншим своє вміння і досягнення у вигляді конкретних результатів. Малювання допомагає відволікати її від хворобливих переживань, знімає напругу, заспокоює, повертає відчуття власної цінності. Ізотерапія як форма арт-терапії, на думку Е. Ейдемільлер, досягає статусу продуктивної форми корекції в 6–10 років, оскільки в цьому віці діти здатні використовувати художні матеріали для символічної експресії та комунікації. Однак малювання до підліткового віку, на думку Л. С. Виготського, в основному вичерпує своє біологічне значення і його адаптивна роль знижується. Центральне місце посідає слово, що дозволяє легше передавати складні внутрішні відносини, руху, події [2, с. 327]. Тоді однією з поширених психодіагностичних і корекційних процедур стає використання поезії, літератури, казкотерапії, обговорення літературних творів, завершення незакінчених пропозицій, написання оповідань, віршів, казок.

Важливо з'ясувати використання методів і технік у процесі психологічного консультування.

Для арт-терапевтичної роботи необхідно мати широкий вибір різних образотворчих матеріалів. Поряд з фарбами, олівцями, крейдою або пастеллю часто використовуються також журнали, кольоровий папір, фольга, текстиль, глина, пластилін, спеціальне тісто – для ліплення, пісок з мініатюрними фігурками – для «гри з пісочницею», дерево і інші матеріали. Папір для малювання повинен бути різних форматів і відтінків. Необхідно також мати кисті різних розмірів, губки для зафарбовування великих просторів, ножиці, нитки, різні типи клеїв, скотч і т.д.

Слід враховувати те, що вибір того чи іншого матеріалу може бути пов'язаний з особливостями стану і особи клієнта, а також з динамікою арт-терапевтичного процесу. Клієнту має бути надана можливість самому вибирати той чи інший матеріал і засоби для образотворчої роботи. Як правило, на початку роботи клієнти воліють користуватися олівцями, восковими крейдою або фломастерами. Ці засоби роботи дозволяють їм добре контролювати процес малювання, що відповідає потребі уникати конфронтації зі своїми почуттями на початкових етапах роботи.

На наступних етапах арт-терапевтичного процесу клієнти поступово освоюють інші матеріали, в тому числі фарби, надають їм великі можливості для вираження різноманітних переживань і роботи з власними почуттями. Крім того, фарби, змішуючись і створюючи різноманітні відтінки, роблять образотворчий процес менш передбачуваним, сполученим з проявом тонких нюансів емоційних станів і різних аспектів досвіду клієнта. Коли подолані захисні тенденції, фарби здатні викликати сильний емоційний відгук, відчуття радості відкриття, стимулювати уяву [1].

Глина, тісто, пісок і інші пластичні матеріали володіють значними можливостями для вираження сильних переживань, у тому числі почуття гніву. Робота з ними передбачає велику ступінь фізичної залученості й м'язової активності, що робить її більш «енергоємною», яка зачіпає психофізіологічні процеси. Тому при роботі з ними нерідко може мати місце позитивний ефект при психосоматичних порушеннях і соматовегетативних проявах невротичних станів.

Використання техніки колажу нерідко допомагає пацієнтам подолати боязкість, пов'язану з відсутністю «художнього таланту» і умінь. Крім того, використання вже готових предметів і зображень для створення з них нової композиції дає пацієнтам почуття захищеності, оскільки вони не так ототожнюють свої переживання з цими предметами та зображеннями, як, наприклад, при малюванні. Це забезпечує їм необхідний ступінь дистанційованості від занадто сильних або делікатних почуттів і необхідну ступінь безпеки при образотворчій роботі.

Серед сучасних засобів і напрямів в арт-терапії все яскравіше заявляє про себе відносно нове перспективний напрям – орігамі-конструювання різноманітних паперових фігурок шляхом складання квадрата без вирізання та склеювання.

Численні дослідження свідчать про те, що заняття орігамі покращують якість життя хворих, зменшують рівень тривожності, допомагають забути біль і горе, підвищують самооцінку, сприяють налагодженню дружніх відносин, взаємодопомоги в колективі, допомагають встановити контакт між лікарем і пацієнтом [5].

Метод *sandplay* (дослівно – пісочна гра) являє собою одну з незвичайних технік арт-терапії, під час якої дитина (а іноді і дорослий) будує власний світ в мініатюрі з піску і невеликих фігурок, висловлюючи на піску те, що спонтанно виникає протягом заняття. У процесі роботи, дитина може змішувати пісок з водою, якщо йому необхідно сформувати пагорби, гори, або створити різні вологі ландшафти, наприклад, болото. Крім того, в роботі використовується безліч мініатюрних фігур: людей, тварин, дерев, будівель, автомобілів, мостів, релігійних символів, і ще багато іншого. Така безліч фігур і матеріалів необхідно для того, щоб дати дитині стимул створювати власний світ.

Цей метод можна використовувати в роботі з дітьми від трьох років (а також, як один з етапів у роботі з підлітками та дорослими), з наступним спектром проблем:

- різні форми порушень поведінки;
- складнощі у взаєминах з дорослими (батьками, вихователями, вчителями) і однолітками;
- психосоматичні захворювання;
- підвищена тривожність, страхи;
- труднощі, пов'язані зі змінами в сімейному (розлучення, поява молодшого дитини, і т.д.) і в соціальній ситуаціях (дитячий сад, школа);
- неврози [4].

Отже, 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 непросто висловити словами.

**Висновки.** У статті «Застосування арт-терапевтичних методів у психологічному консультуванні» розкрито сутність арт-терапевтичного методу, обґрунтовано можливості

застосування арт-терапії в психологічному консультуванні та з'ясовано використання методів і технік у процесі психологічного консультування. Було визначено, що арт-терапія – це сукупність психологічних методів діяльності, здійснюваних в контексті образотворчої діяльності клієнта. Спектр використання арт-терапевтичних методів і технік в психологічному консультуванні дуже широкий. Сучасні арт-терапевти використовують в роботі з клієнтами безліч методів, серед яких малювання олівцями, фарбами, крейдою тощо, ліплення з тіста, глини, пластиліну тощо, оригамі, пісочну гру і багато інших методів. У кожному методі існує велика кількість технік, які терапевт підбирає залежно від особливостей клієнта.

#### Список використаних джерел

1. Арт-терапія: Хрестоматія / За ред. ред. А. І. Копитіна. - СПб.: Питер, 2001. - 320 с
2. Добряков И. Семейный диагноз и семейная психотерапия / И. Добряков, И. Никольская, Э. Эйдемиллер. – СПб.: Речь, 2006.– 457 с.
3. Келиш Эбби. Арт-терапия: неортодоксальный, альтернативный или комплиментарный подход к психотерапии / Эбби Келиш [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.arttherapy.ru/publication/content/25.htm>
4. Кисельова М. В. Арт-терапія в роботі з дітьми: Керівництво для дитячих психологів, педагогів, лікарів та фахівців, що працюють з дітьми / М. В. Кисельова - СПб.: Мова, 2006. - 160 с.
5. Копитін А.І., Свістовская Є.Є. Арт-терапія дітей та підлітків / А.І. Копитін, Є.Є. Свістовская - Когнітивних-центр, 2007.
6. Теорія і практика арт-терапії : навчально-методичний комплекс / Уклад. І.В. Бабій. – Умань, Алмі – 2014. – 75 с.

#### References

1. Art-terapija: Hrestomatija / Za red. red. A. I. Kopytina. - SPb.: Pyter, 2001. - 320 s
2. Dobrjakov I. Semejnij dijagnoz i semejnaja psihoterapija / I. Dobrjakov, I. Nikol'skaja, Je. Jeydemiller. – SPb.: Rech', 2006.– 457 s.
3. Kelish Jebbi. Art-terapija: neortodoksal'nyj, al'ternativnyj ili komplimentarnyj podhod k psihoterapii / Jebbi Kelish [Jelektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <http://www.arttherapy.ru/publication/content/25.htm>
4. Kysel'ova M. V. Art-terapija v roboti z dit'my: Kerivnyctvo dlja dytjachyh psihologiv, pedagogiv, likariv ta fahivciv, shho pracjujut' z dit'my / M. V. Kysel'ova - SPb.: Mova, 2006. - 160 s.
5. Kopytin A.I., Svistovskaja Je.Je. Art-terapija ditej ta pidlitkiv / A.I. Kopytin, Je. Je. Svistovskaja - Kognityvnyh-centr, 2007.
6. Teorija i praktyka art-terapii' : navchal'no-metodychnyj kompleks / Uklad. I.V. Babij. – Uman', Almi – 2014. – 75 s.

**Резюме.** На основі обзора сучасної вітчизняної та зарубіжної літератури арт-терапії стаття розкриває сутність арт-терапевтичного методу, обґрунтовує можливості застосування арт-терапії в психологічному консультуванні та вивчає використання методів і технік в процесі психологічного консультування.

**Ключевые слова:** арт-терапія, психологічне консультування, арт-терапевтичні методи і техніки.

**Summary.** Based on the review of modern domestic and foreign literature Art Therapy article reveals the essence of art therapeutic method proves the possibility of art therapy in psychological counseling and clarifies the use of methods and techniques in the process of psychological counseling.

**Key words:** art therapy, psychological counseling, art therapy methods and equipment.