

Личак І.В.,

*магістрантка кафедри вокально-хорового,
хореографічного та образотворчого мистецтва
факультету початкової освіти та мистецтва,
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка
м. Дрогобич, Україна
(iryna.lychak@dspu.edu.ua)*

Мартинів Л.І.

*кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри вокально-хорового,
хореографічного та образотворчого мистецтва,
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка
м. Дрогобич, Україна
(l_martyniv@dspu.edu.ua)*

Арт-терапія та різноманіття методів її використання

У статті виокремлено ряд теоретичних компонентів щодо досліджень методів арт-терапії. Проаналізовано використання методів образотворчої діяльності на вираження експресії людини. Доведено, що символічна експресія виступає основним засобом вираження неусвідомлюваного психологічного матеріалу та динамічної комунікації.

Ключові слова: арт-терапія, образотворче мистецтво, символізм, теоретичні методи.

Art therapy and the variety of methods of its use

The article highlights a number of theoretical components of art therapy research. The use of visual arts methods to express human expression is analyzed. It is proved that symbolic expression acts as the main means of expressing unconscious psychological material and dynamic communication.

Keywords: art therapy, fine art, symbolism, theoretical methods.

Постановка проблеми. Методологія арт-терапії як спосіб теоретичного обґрунтування та пояснення механізмів і факторів позитивного впливу образотворчої творчості засновано британським

педагогом і митцем Андріаном Гіллом у 1938 р . Діалоги щодо арт-терапевтичних методів, поміж митцями та психоаналітиками, а часом й протиставлення різних підходів розвиваються і до сьогодні.

Аналіз останніх досліджень. Погляди митців на цілющу природу мистецтва базувалися переважно на таких підходах, як:

- інноваційна художня педагогіка з вільнішим, ніж це характерно для класичної художньої освіти, використанням образотворчих засобів та більшою орієнтацією на спонтанність та індивідуальність творчих проявів особистості (Adamson, 1984);

- концепції цілісного освітньо-виховного та гармонізуючого впливу на особистість у вигляді мистецтва (Olavus Petrie).

Ідеї ранньої художньо-орієнтованої арт-терапії були слабо пов'язані з психологією та медициною і більшою мірою опиралися на теорії та досвід педагогіки, філософії, антропології, культурології. На сьогоднішній день ідеї художньо-орієнтованої арт-терапії знаходять свій відбиток у роботах таких зарубіжних авторів, як Кетрін Мун (Moon, 2002) та Ентоні Роббінс (Robbins, 1986).

Метою статті є виокремлення низки теоретичних компонентів щодо досліджень методів арт-терапії.

Виклад основного матеріалу. Методологія аналітичної або динамічно-орієнтованої арт-терапії спочатку була тісно пов'язана з характерним для психоаналізу розумінням змісту та лікувальних факторів психотерапії як методу роботи з особистістю, свідомістю і неусвідомлюваними психічними процесами з використанням терапевтичних відносин та аналітичних структур. Арт-терапевтами були запозичені та перероблені ідеї класичного психоаналізу, а потім – аналітичної психології К.Г. Юнга, теорії об'єктних відносин, групової психодинамічної психотерапії. У процесі такого перевтілення ідеї психоаналізу набули значного розвитку, наприклад, погляди на природу символічної, невербальної комунікації як складової основи терапевтичної взаємодії в арт-психотерапії.

Починаючи з 1960–1970-х рр. методологія в арт-терапії набула стрімкого розвитку у теорії та практиці гуманістичної, когнітивно-поведінкової психотерапії, гештальт-терапії, системно-нарративного

підходу та в інших напрямках сучасної психотерапії. З метою теоретичного обґрунтування арт-терапії також почали залучатися дані нейробиології, нейропсихології та соціальних наук.

Методологія арт-терапії загалом виявилася більш інтегрованою в психологію та медицину, ніж її художньо-орієнтоване спрямування.

На сьогодні арт-терапія оперує не одним, а кількома методами (наприклад, психодинамічний, екзистенційно-гуманістичний, сімейний, системний підхід та ін), як правило, всі вони пов'язані з різними психологічними теоріями особистості, різними способами реалізації творчої активності та моделями психотерапевтичної взаємодії. Арт-терапія передбачає не лише художню експресію, а й цілеспрямовану психотерапевтичну роботу з особистістю, почуттями, уявленнями, відносинами як умовою позбавлення від симптомів поведінкових, емоційних, когнітивних і соматичних (психосоматичних) розладів, підвищення якості життя та ефективності діяльності.

Як фактори позитивних змін в арт-терапії виступають не лише, пов'язані з творчою активністю людини та її відносинами з дійсністю, а й різні спеціальні прийоми, характерні для психодинамічної, гуманістичної, когнітивно-поведінкової чи іншої школи психотерапії. Одночасно ці прийоми реалізуються з урахуванням залучення багатого символічного, образного, проєктного матеріалу, використання різноманітних художніх і технічних засобів візуальної комунікації, і навіть особливого роду діяльності особистості – її творчої активності. Сучасна арт-терапія прагне використовувати не лише фактор творчої активності з властивими йому експресивно-регулятивною, організуючою, захисною функціями, а й фактори терапевтичних та групових відносин і зворотного зв'язку. При цьому зворотний зв'язок може включати аналітичні та неаналітичні процеси, пов'язані зі сприйняттям, обговоренням і творчим реагуванням на продукцію.

Арт-терапія має досить широкий арсенал не тільки універсальних, але й спеціалізованих прийомів цілющо-профілактичного впливу, призначених для роботи з різними психологічними проблемами людей, психосоматичними розладами, порушенням адаптації та психосоціальними труднощами. У багатьох випадках вона з успіхом

застосовується там, де більшість форм психологічної допомоги виявляються неприйнятними або малоефективними, наприклад, при роботі з дітьми, людьми похилого віку, а також посттравматичними станами, психогенними реакціями, порушеннями харчової поведінки, творчого вигорання тощо. Вона використовується не лише як особлива форма індивідуальної та групової психотерапії, а й як ефективна форма гармонізації та розвитку соціальних груп та спільнот різного ступеня складності – сімей, громад, колективів.

Оскільки арт-терапія включає не один, а кілька методів, що використовують творчу активність (образотворчу діяльність) у контексті психотерапевтичної практики, її теоретичні основи не можуть бути охарактеризовані однозначно. Проте всі арт-терапевтичні методи претендують на наукове дослідження. Саме тому розроблені такі основні теоретичні компоненти:

1. Психологічна теорія особистості, за допомогою якої описуються основні структурні елементи психіки у процесі їх розвитку в онтогенезі, що формують основу соціального функціонування людини, а також її ідентичність та норми самооцінки при різних психічних розладах і різному рівні психосоціальної адаптації.

Цей компонент, як правило, передбачає також певну психологічну (психодинамічну) концепцію символічної комунікації та творчої активності, у тому числі образотворчої діяльності, що по-різному виявляється в онтогенезі, обґрунтуванні її ролі у процесі адаптації.

2. Психологічна (психодинамічна), клініко-психіатрична чи інша концепція розладу чи психологічна проблема особистості. У першому випадку вона є концепцією психогенезу, при тому, що розлад або порушення адаптації розглядаються переважно як наслідок психогенних або психодинамічних (інтра- та інтерсуб'єктивних) факторів. У другому випадку концепція на біологічних (органічних, ендогенних, конституційних, нейропсихологічних) факторах та механізмах розвитку розладів, порушень розвитку й адаптації. Інші концепції розладів, що сьогодні розвиваються, прагнуть охопити всі три основні групи факторів патогенезу і збереження здоров'я: біологічні, психологічні та соціальні.

3. Концепція арт-терапевтичного втручання, при якій обґрунтовується роль психотерапевтичного середовища, психотерапевтичних та групових відносин, різних художніх матеріалів і форм художньої експресії, загальних і особистісних (специфічних для тих чи тих розладів, порушень розвитку, вікових груп тощо).

Висновки. З огляду на виокремлені методи і підходи арт-терапії, можемо зазначити, що образотворча діяльність у процесі арт-терапії та в образотворчому мистецтві загалом тісно пов'язана з так званою символічною експресією. Символічна експресія виступає як основний засіб вираження неусвідомлюваного психологічного матеріалу та динамічної комунікації. Засновниця динамічно-орієнтованої арт-терапії (арт-психотерапії) М. Наумбург підкреслює, що «арт-терапевтичний процес заснований на тому, що найбільш важливі уявлення та переживання людини, які є породженням її несвідомого, можуть знаходити вираз швидше у вигляді образів, ніж слів... Прийоми арт-терапії пов'язані з ідеєю, що в будь-якій людині, як підготовленій, так і не підготовленій, закладена здатність до проєктування своїх внутрішніх конфліктів у візуальній формі. В міру того, як особистість передає свій внутрішній досвід в образотворчій творчості, вона стає здатною описати його словами» (Naumburg, 1958, с. 511).

Список використаної літератури

1. Adamson, Edward (1984). Art as Healing. URL: https://www.researchgate.net/publication/331967376_Art_as_Healing_Edward_Adamson (дата звернення: 20.01.2024)
2. Petri, Olavus (1992–1994). URL: <https://sok.riksarkivet.se/Sbl/Presentation.aspx?id=7688> (дата звернення: 14.02.2024)
3. Moon, Catherine Hyland (2002). Studio Art Therapy. Jessica Kingsley Publishers, Ltd. 344 p.
4. Naumburg M. (1958). Art therapy : its scope and function. *Clinical application of projective drawings* / ed. E. F. Hammer. New York : Grune and Stratton, 1958. P. 511–517.
5. Robbins A. (1986). Unlimited Power: The New Science of Personal Achievement. New York: Simon & Schuster, 448 p.