

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії та
мистецтвознавства

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АРТ-ТЕРАПІЇ

(лекція для студентів VI курсу ФПО Спеціальності 024 «Хореографія» з
дисципліни «**АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ПРАКТИКИ В ХОРЕОГРАФІЇ**
»

Розробила: проф., к.п.н. СОСІНА В.Ю.

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри хореографії та
мистецтвознавства

Протокол № 1 від «31» серпня 2022 р.

Зав. кафедри: проф., к.п.н. _____ Сосіна В. Ю.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АРТ-ТЕРАПІЇ

(лекція 2 год.)

План

1. Історія розвитку арт-терапії.
2. Особливості арт-терапії як методу.
3. Форми арт-терапії.

Рекомендована література

Основна

1. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі практичного психолога : Використання арт-технологій в освіті / О.Вознесенська, Л. Мова. К. : Шкільний світ, 2007. 120 с.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, О. О. Деркач., Л. В. Мова та ін.; [за заг.наук.ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. К.: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 1017. 312 с.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів / І. С. Ільченко. – Умань: Видавничо-поліграфічний цент «Візаві», 2013. – 150 с.
4. Теорія і практика арт-терапії : навчально-методичний комплекс / Уклад. І. В.Бабій. Умань, Алмі – 2014.

Допоміжна

1. Скар О. Арт-техніка «колаж»: діагностичний і терапевтичний потенціал / О. Скар, К. Реброва // Простір арт-терапії: Спадок десятиліття : [Зб. наук. статей]. – К., 2012. – С. 125-137.
6. Цимбала О. Застосування арт-терапевтичних технік в сучасних умовах навчального процесу у вищому навчальному закладі / О.Цимбала // Простір арт-терапії : [Зб. наук. праць] / УМО, 2016, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2016; [Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін.]. – К. : Золоті ворота, 2016. – Вип. 2 (20). – С. 100-107.
7. Шамлян К. Проективні методи дослідження особистості : підручник / К. Шамлян, М. Кліманська. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2014. 466 с.
8. Садова І.І. Артотерапія як сучасний метод у системі соціально! роботи педагога з дітьми з порушеннями психофізичного розвитку. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://iibb.rivn.gov.ua/cgi-bin/irbis.nbu/cgiiibis64.exe?C21.COM*2ЛІ2!DBN*UJRN&P21DBNeUJRN&IMAGE_FILE_DO WNLOAD-1 &Image_filc_namc-PDF/apko_2012_3_26.pdf

Інформаційні ресурси

1. <http://vsetesti.ru/>
2. <http://www.voppsy.ru/>

1. Історія розвитку арт-терапії.

Виникнення арт-терапії як галузі теоретичного та прикладного знання відносять приблизно до 20-х років ХХ століття. Вперше цей термін було запропоновано Адріаном Хіллом у 1938 році при описі своєї роботи в якості арт-педагога з хворими на туберкульоз. Але, арт-терапія, як і інші терапевтичні методи, виникла набагато раніше.

Предмети давнього мистецтва, художні зображення виконували не тільки функції прикрас, але наділялися магічним змістом. Художні образи з давніх часів були частиною ритуалів, спрямованих на захист людини від ворожих проявів навколишнього середовища, диких тварин, всього незвіданого. Крім того, ці символічні образи були предметом поклоніння в якості «ікон», що допомагали людям в повсякденній діяльності. Особливу роль відігравали маски, що виконували роль захисника людини від злих духів та ворогів.

У багатьох сучасних культурах мистецтво продовжує використовуватися в якості символічного та психологічного засобу відтворення «я» людини. Індійські племена використовують спеціальні пісні та ритуальні танці для лікування різноманітних хвороб, тибетці – пісочні малюнки у формі мандали – магічного кола, на якому вони концентруються в процесі медитації, молитви.

Духовна концентрація на мандалах має на меті зцілення духу, свободу від страждань. Шамани є своєрідними попередниками сучасних психіатрів та арт-терапевтів. Їх роль полягає в тому, щоб вилучити з тіла та свідомості людей хворі елементи та вилікувати душу за допомогою використання образів та ритуалів.

Протягом всієї історії культури можна прослідкувати тісний взаємозв'язок, смислову та візуальну схожість символічних зображень в різних епохах та культурах. Очевидним є й спільне для всіх культур уявлення про те, що данні зображення мають лікувальні якості. Прикладами таких символів є концентричні кола, спіралі, мозаїчні зображення, кола з перехрещеними лініями. Такі зображення знайдені в предметах культури стародавніх народів, що географічно не мали можливостей спілкуватися.

Таким чином, мова художніх образів є особливою, унікальною мовою, що в символічній формі містить універсальні людські поняття. Крім ідей, що характеризують походження арт-терапії в тісному взаємозв'язку з культурними традиціями давнини, існують й уявлення про те, що арт-терапія має відношення до області дитячої творчості та психіатрії.

Так, У. Гризингер вважав основою будь-якого психічного лікування «психічне відволікання», що спрямоване на підтримку та укріплення у хворої людини здорового «Я». Приблизно в 60-ті роки ХІХ століття в практиці психологічної діагностики швейцарцем Е. Жюккертом був вперше використаний малюнок дерева для вивчення людської індивідуальності. Встановлений при цьому закономірний зв'язок деяких особливостей зображення з життєвими та психологічними проблемами людини в подальшому був покладений в основу створення графічних тестів та проєктивної арттерапії.

На зламі ХІХ та ХХ століть було проведено ряд досліджень, присвячених художній творчості психічно хворих. У 1872-1888 роках було опубліковано

роботи зарубіжних психіатрів з низкою малюнків пацієнтів психіатричних клінік. Ці науковці шукали взаємозв'язок між психіатричними симптомами та змістом художньої творчості психічно хворих людей.

Цікавість до смислового змісту творів мистецтва психічно хворих стала основою розвитку психодіагностики, що базувалася на інтерпретації візуальних образів. До речі, Леонардо да Вінчі був першим, хто створив проєктивний тест. Свого поширення вони набули на початку ХХ століття.

Незважаючи на різноманітні теорії другої половини ХІХ – початку ХХ століття взаємовідносини між психікою та візуальною експресією не були розкриті до моменту виникнення вчення З. Фрейда. Він виявив, що його пацієнти часто здатні передавати свої сновидіння за допомогою зображень, а не слів. Дане спостереження було покладено в основу того, що художнє самовираження стає ключем до внутрішнього світу людської психіки. Фрейд включив художні поняття в контекст свого аналізу і в майбутньому використовував літературні твори та шедеври образотворчого мистецтва в багатьох напрямках своєї теорії. Ідеї Фрейда підтримував К. Юнг, який активно займався малюванням протягом всього життя. Особливо його цікавили мандали у власних малюнках та малюнках пацієнтів. Ідеї З. Фрейда та К. Юнга були підтримані європейським психіатричним об'єднанням з великою зацікавленістю.

Вітчизняні психіатри ХІХ століття також відмічали терапевтичну значимість спонтанної творчості. Наприкінці 30-х років ХІХ ст. Р. Бутковський писав про сприятливий вплив лікування емоційно схвильованими враженнями та захопливими заняттями. Приблизно в цей же час з'являються публікації, що присвячені образотворчій діяльності дитини та можливого методу вивчення її стану, особливостей внутрішнього світу, переживань

Таким чином, до початку 20-х років ХХ століття у світовій науковій літературі було накопичено достатній досвід вивчення образотворчої діяльності дітей, дорослих, а також психічно хворих людей. Це дає можливість стверджувати, що існував стійкий інтерес до названої проблеми представників різних спеціальностей: педагогів, психологів, лікарів-психіатрів, художників та інших. Визначений лікувальний ефект від занять малюванням став підставою для спеціальних досліджень зцілювального потенціалу художньої творчості та використання її як корекційного методу. З середини ХХ століття у науковому світі виникло розуміння того, що художнє самовираження є символічним та відображає таємний зміст людської психіки.

Водночас з цим виникають думки про те, що процес художньої творчості спонукаю особистість до самовдосконалення, позитивної внутрішньої трансформації, позбавлення страхів та тривоги.

Важливий вклад в становлення та розвиток арт-терапії внесла Я. Квітковська, яка вперше використала арт-терапевтичні методи в сімейній психотерапії. Вона вважала, що сімейна арт-терапія допомагає ідентифікувати ролі, що виконують члени родини, встановити їх статуси. Сьогодні арт-терапія стає все більш самостійною професією як в сфері освіти, так і в сфері практичної діяльності. Виникають не тільки окремі напрями досліджень, а й самостійні школи з вивчення та дослідження в галузі арт-терапії. Родоначальницею арт-

терапії як самостійної науки можна вважати Англію. У ряді країн, таких як США, Австрія, Німеччина та інші, арттерапевтична освіта побудована за британською моделлю. Таким чином, в багатьох зарубіжних країнах сьогодні існує стійка система арттерапевтичної освіти як самостійної педагогічної спеціальності.

2. Особливості арт-терапії як методу

Основна мета арт-терапії - самовираження, розширення особистого досвіду, самопізнання, внутрішня інтеграція особистості (її аспектів і компонентів) і інтеграція із зовнішньою реальністю (соціальною, етнічною, культурною).

У арт-терапію спонтанне малювання і ліплення є різновидом діяльності уяви, а чи не проявом художнього таланту. Образотворче творчість є мостом між світом фантазії і реальністю. Воно включає у собі елементи те й інше, дозволяючи створити певний синтез, що ні дитина, ні дорослий що неспроможні створити без допомоги художніх коштів.

Важливим поняттям арт-терапію є сублимація - вираз несвідомих інстинктів, і потягу (часом деструктивних) з допомогою трансформації в твори мистецтва; мистецтво може водночас "спрямувати у інше річище" і пропозицією висловити також відчуття злості, болю, тривоги, страху.

Переваги арт-терапії:

1) дає можливість висловлення агресивних почуттів, у соціально-доступній манері. Малювання, живопис фарбами чи ліплення є безпечними способами зняття напруги;

2) прискорює прогрес в терапії. Підсвідомі конфлікти та внутрішні переживання легше виражаються з допомогою зорових образів, ніж у розмові під час вербальної психотерапії. Невербальні форми комунікації легко уникають захисних механізмів підсвідомості.

3) дає підстави для інтерпретацій і діагностичної роботи у процесі терапії. Пацієнт не може заперечувати творчу продукцію через її реальність.

Зміст і стиль на мистецькій роботі надають терапевту величезну інформацію для аналізу. Також сам автор може зробити внесок у інтерпретацію власних творінь;

4) дозволяє працювати із почуттями, що здаються непереборними. Іноді невербальне засіб виявляється єдиним інструментом, що відкриває глибинні деструктивні переживання.

5) сприяє формуванню почуття внутрішнього контролю та порядку. Малювання, живопис фарбами й ліплення призводять до необхідності надати об'єкту форму і колір;

6) посилює відчуття власної особистісної цінності, підвищує художню компетентність. Побічним продуктом терапії мистецтвом є задоволення, що у результаті виявлення прихованих умінь та розвитку.

За своєю суттю арт-терапія - це не медикаментозні пріоритети. Це особливо актуально сьогодні, оскільки у суспільстві гостро відзначаються наслідки соціально-економічної нестабільності. Така ситуація не може не відбиватися на організмі людини (усі системи працюють із перенапруженням,

але особливо це стосується реактивних систем - нервової та серцево-судинної). При цьому звичні у сучасному суспільстві "засоби релаксації" (паління та куріння, тривалий перегляд телевізору та ін.), або "стимуляції" (міцна кава, чай, енергетичні напої та препарати та ін.) тільки погіршують ситуацію.

Постійні психоемоційні перенавантаження в складних екологічних умовах - це суттєвий фактор, який сприяє зростанню фізичних та психічних захворювань. При цьому самі лікарі визнають, що більшість складних схем корекції та лікування цих перед патологічних та патологічних станів ефективні, але мають багато чисельні побочні ефекти. Саме тому з позицій сьогодення зростає роль не медикаментозних методів стабілізації психічного та фізичного стану людини.

Найбільш часто до методу арт-терапії вдаються в реабілітації людей з особливостями розвитку і в роботі з дітьми. Діти з відхиленнями у розвитку мають складнощі в адекватному сприйнятті світу. У такої людини порушено уявлення про цілісну картину світу. Дитина може сприймати світ як розрізнений хаотичний набір елементів. У результаті він не може знайти своє місце в житті, бути повноцінним членом суспільства. Як наслідок, характер взаємодії з середовищем стає в цілому деструктивним. Впливати на таку ситуацію можна по-різному. Найбільш природним є створення умов для розвитку людини, його «вбудовування» за допомогою природних елементів, а також включених до життя людини гармонізують видів діяльності - догляд за домашніми вихованцями, прикрасу свого житла, заняття рукоділлям і творчістю. Людина також є частиною природи і спеціально організоване взаємодія з елементами природної системи, очевидно, повинно мати позитивний результат. У творчих роботах, як правило, відображена природа і способи взаємодії з нею. 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 імпровізації, 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).

3. Форми і функції арт-терапії

Різні варіанти арт-терапії дають можливість самовираження, самопізнання й дозволяють особистості піднятися більш високу щабель свого розвитку.

Основні функції арт-терапії:

- катарсисна (очищає від негативних станів);
- регулятивна (знімає нервово-психічну напругу, регулює психосоматичні процеси, моделює позитивний психологічний стан);

- комунікативно-рефлексивна (забезпечує корекцію порушень спілкування, формування адекватної міжособистісної поведінки, самооцінки).

Широкого застосування отримала арт-терапія в соціальній сфері, у роботі з дітьми і дорослими, що пережили насильство. Арт-терапія володіє очевидними перевагами перед іншими формами психотерапевтичної роботи, а саме^[7]:

- – є засобом переважно невербального спілкування, що робить її особливо цінною для тих, хто недостатньо добре володіє мовою, відчуває труднощі в словесному описі власних переживань;
- – є способом вільного самопрояву і самопізнання, має "інсайт-орієнтований" характер, сприяє формуванню атмосфери довіри, високої терпимості й уваги до внутрішнього світу людини;
- – заснована на мобілізації творчого потенціалу учасника, внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення.

Таким чином, арт-терапевтичні технології дозволяють досягати катарсису – звільнення, позбавлення від негативного емоційного досвіду, агресії та інших негативних почуттів, усвідомлення думок і почуттів, які людина звикла придушувати, і поступового розвитку здатності до саморегуляції. Крім того, арт-терапія викликає позитивні емоції, сприяє подоланню апатії, пригніченості, безініціативності, допомагає сформуванню більш активну життєву позицію^[8].

Існують різні *форми арт-терапії* при роботі з дітьми, підлітками і дорослими. Проте найбільш розповсюдженими є два основні варіанти арт-терапевтичної роботи – індивідуальна і групова. Кожна з них, у свою чергу, має різновиди^[9]. Зокрема, *індивідуальну арт-терапію* можна використовувати для широкого кола учасників. Так, наприклад, деякі клієнти (олігофрени, люди старечого віку з порушеннями пам'яті та ін.) у ряді випадків можуть досить успішно займатися з арт-терапевтом як індивідуально, так і в групі: маючи порушену здатність до вербальної комунікації, вони нерідко проявляють свої переживання в образотворчій формі. Навіть якщо деякі з них і не можуть створювати художні образи, проста маніпуляція та гра з матеріалами часом виявляється дуже важливим фактором їхньої активізації, тренуванням сенсомоторних навичок, мислення, пам'яті. Індивідуальна арт-терапевтична робота може тривати досить довго. У більшості випадків – кілька місяців чи навіть років. Підставами для завершення індивідуальної роботи, поряд із зовнішніми факторами, є зміни в стані і характері образотворчої діяльності клієнта, що відображають позитивну динаміку арт-терапевтичного процесу.

Групові форми арт-терапевтичної роботи є більш розповсюдженими і використовуються у сфері охорони здоров'я, освіти, соціальній сфері тощо. Особлива роль у розвитку особистості, корекційній діяльності належить образотворчій діяльності (малюванню), яка має значний біологічний сенс, – малювання відіграє роль одного з механізмів виконання програми вдосконалення організму, його психіки^[10]. З успіхом використовують також ліплення з глини, пластиліну, хліба; плетіння з волокнистих матеріалів; рвану аплікацію; дитяче конструювання; орігамі, метод *sandplay* (дослівно – піскова гра) та ін.

На думку М. Лібмана, групова арт-терапія передбачає: розвиток ціннісних соціальних навичок; надання взаємної підтримки учасниками групи і вирішення загальних проблем; можливість спостерігати результати своїх дій та їхній вплив на оточуючих; опанування новими, ролями, а також можливість спостерігати, як рольова поведінка впливає на взаємини з оточуючими; підвищення самооцінки і зміцнення особистої ідентичності; розвиток навичок прийняття рішень^[11].

Відмінності групової арт-терапії від індивідуальної полягають у тому, що вона:

- – припускає особливу "демократичну" атмосферу, пов'язану з рівністю прав і відповідальністю учасників групи, менший ступінь їхньої залежності від -;
- – у багатьох випадках вимагає певних комунікативних навичок і здатності адаптуватися до групових норм.

Основна мета групової арт-терапії полягає у визначенні змін у стані і соціальному поведженні учасників групи. Існує кілька *варіантів групової арт-терапії*, що відрізняються між собою, головним чином, за ступенем групової взаємодії і структурованості^[12]:

- – студійна відкрита група (переважно неструктурована);
- – аналітична закрита група (різний ступінь структурованості);
- – тематично орієнтована група (різний ступінь відкритості і структурованості).

Учасники *неструктурованих арт-терапевтичних груп* хоча і зустрічаються у певний час в одному приміщенні, працюють зовсім самостійно, їм не пропонують ніяких загальних тем та інструкцій щодо виконання роботи. Структуровані групи припускають наявність інструкцій (правил), що додають образотворчій діяльності учасників визначену спрямованість.

Слово "відкрита" у назві студійної групи означає відсутність постійного складу. На будь-якому етапі до групи можуть приєднатися нові учасники. "Студійною" групу називають тому, що умови її роботи чимось нагадують художню студію; є однією з найбільш ранніх форм арт-терапевтичної роботи; як правило, припускає використання недирективного підходу – максимум "свободи" кожному учаснику, врахування його індивідуальних особливостей. Заняття в таких групах проводять від одного до декількох разів у тиждень. Тривалість сесій варіює в середньому від півтора до двох з половиною годин.

Аналітична закрита група орієнтована, в основному, на роботу з неусвідомлюваними психічними процесами її учасників. Це комплексний вид роботи, що сполучає у собі як образотворчу діяльність клієнтів, так і вербальну комунікацію. Групові аналітичні сесії дуже динамічні і передбачають на різних стадіях глибоке занурення учасників у самостійну роботу та колективне обговорення. Учасників відрізняє високий рівень незалежності й вміння зберігати власну ідентичність. Вони мають можливість самостійно контролювати свої дії, а іноді й перебіг групової роботи, вирішуючи, в якій формі і коли в неї включатися. Група розрахована, головним чином, на роботу з особами, що мають певні психологічні чи соціальні проблеми; з сім'ями, різними невеликими співтовариствами людей, об'єднаними за якою-небудь ознакою (расовою, етнічною, статевою, віковою тощо), у роботі з правопорушниками,

ряді випадків з особами, що проходять лікування від алкогольної чи наркотичної залежності.

Тематично орієнтована група порівняно зі студійною й аналітичною, як правило, припускає великий ступінь структурованості, що досягається, головним чином, за рахунок використання тем, які торкаються загальних інтересів і проблем учасників. У більшості випадків тематично орієнтовані групи є напіввідкритими: деякі учасники на певному етапі можуть залишати групу, у будь-який момент вона може поповнюватися новими людьми. Група структурується не тільки за рахунок використання тем, що мають характер індивідуальних або групових "завдань" з відповідними інструкціями щодо їхнього виконання, але й завдяки розподілу загального часу сесій на окремі етапи:

- – введення і "розігрів" (займає приблизно від 10 до 25% часу сесії);
- – образотворча діяльність – "виконання" теми (від 30 до 40%);
- – обговорення і завершення сесії (від 35 до 40%).

У деяких випадках тему обирають або пропонують самі учасники групи, а згодом приступають до її "розкриття" та "розробки" за допомогою образотворчих засобів, як правило, не розмовляючи. Передчасні оцінки робіт один одного небажані, оскільки можуть вивести автора зі стану занурення у творчий процес і перешкодити щирому прояву його почуттів.

Особливим і цікавим різновидом арт-терапії є **ігротерапія**. Головне значення гри полягає в тому, що завдяки особливим ігровим прийомам людина моделює взаємодію з довкіллям та людські стосунки, засвоює мотиви людської діяльності. На основі цього формується прагнення до суспільно важливої діяльності, що стає основним моментом готовності до навчання та трудової діяльності. Як писав З. Фрейд, "найулюбленіша і всепоглинаюча діяльність – це гра. Можливо, ми можемо сказати, що в грі кожна дитина подібна до письменника, який створює свій власний світ, або, інакше, влаштовує цей світ так, як йому більше подобається. Було б неправильно сказати, що він не приймає свій світ всерйоз, навпаки, він ставиться до гри дуже серйозно і щедро вкладає в неї свої емоції"^[13].

Під час ігротерапії стосунки з людиною пристосовані до її можливостей, рівня психічного розвитку. Саме це забезпечує позитивний терапевтичний ефект. Метою ігротерапії є надання особистості можливості виявити свої приховані хвилювання, самостійно вирішити власні проблеми, відобразити почуття дитини в тій атмосфері, в якій вона несе відповідальність за свої вчинки.

Казкотерапія – метод арттерапії, система передачі життєвого досвіду, що дозволяє особистості вийти за рамки звичайного життя, в доступній формі вивчати світ почуттів і переживань, ідентифікувати себе з певним персонажем і, таким чином, подивитись на свої проблеми збоку. Казкотерапія уможливорює вирішення таких основних завдань, як корекція мовлення, розвиток дрібної моторики рук, активізація процесів мислення^[14].

Отже, методи арт-терапії використовують як засіб реставрації почуттів, гідності, набуття стресової толерантності, реабілітації та реадaptaції дітей з порушеннями психофізичного розвитку.