

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І. І. МЕЧНИКОВА  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ  
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

# **СУЧАСНІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ**

ЕЛЕКТРОННІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
до практичних занять  
з курсу «Сучасні арт-терапевтичні технології»  
для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

ОДЕСА  
ОНУ  
2023

**УДК 159.98:616-085](072)  
С916**

**Укладач:**

**Н. В. Артюхіна**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології і психології розвитку особистості факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.

**Рецензенти:**

**З. О. Кіреєва**, доктор психологічних наук, професор завідувач кафедри загальної психології і психології розвитку особистості факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І. І. Мечникова;

**С. Л. Чачко**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології і психології розвитку особистості факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.

*Рекомендовано вченою радою факультету психології  
та соціальної роботи ОНУ імені І. І. Мечникова.  
Протокол № 5 від 20 березня 2023 р.*

**С916** **Сучасні арт-терапевтичні технології [Електронний ресурс] :** електрон. метод. рекомендації до практич. занять з курсу «Сучасні арт-терапевтичні технології» для студ. першого (бакалавр.) рівня вищої освіти / уклад. Н. В. Артюхіна. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. – 40 с. – 0,8 МБ.

*У методичних рекомендаціях розкривається короткий зміст курсу, загальні вимоги до підготовки студентів, викладено мету вивчення дисципліни, представлено опис навчального курсу, тематичні огляди змістових модулів, надаються загальні тези для опанування лекційним матеріалом, вказані теми для практичних занять, надані питання для самостійної та індивідуальної роботи, для підготовки до заліку, міститься перелік літературних джерел та Інтернет-ресурсів.*

*Методичні рекомендації, розроблені для студентів першого освітньо-наукового рівня вищої освіти, допомагають отримати базові знання в області арт-терапії і повністю відповідають навчальній програмі з дисципліни.*

**УДК 159.98:616-085](072)**

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| Вступ .....  | 4  |
| Основні теми навчальної дисципліни .....   | 6  |
| <b>Тема 1.</b> Архаїчні форми мистецтва як первинна основа арт-терапевтичних технологій.<br>Арт-терапія як міждисциплінарне явище .....                          | 6  |
| <b>Тема 2.</b> Поняття про арт-терапію, її механізми та напрямки впливу. Значення символів та образів в арт-терапії.<br>Специфічні особливості арт-терапії ..... | 10 |
| <b>Тема 3.</b> Форми арт-терапії. Основна мета, показання, завдання, переваги та основні функції арт-терапії.<br>Основна техніка арт-терапевтичного впливу ..... | 13 |
| <b>Тема 4.</b> Базові арт-терапевтичні концепції.<br>Їхній вклад в розвиток сучасної арт-терапії .....   | 16 |
| <b>Тема 5.</b> Види арт-терапії та їхні терапевтичні можливості .....  | 22 |
| <b>Тема 6.</b> Можливості застосування арт-терапії в різних галузях психологічної практики .....   | 27 |
| Питання, що опрацьовуються на практичних заняттях .....  | 36 |
| Література .....   | 38 |

## ВСТУП

Навчальна дисципліна «Сучасні арт-терапевтичні технології» вивчає сукупність методів художньої терапії, заснованих на злитті творчості та терапевтичної (або консультаційної) практики, спрямованих на корекцію емоційної, мотиваційної, комунікативної, регулятивної сфер, що сприяє розвитку особистості, підтримці її психологічного здоров'я або його корекції.

**Мета** професійної дисципліни «Сучасні арт-терапевтичні технології» – ознайомлення студентів з теоретичними та практичними основами арт-терапії, її напрямками, класичними та інноваційними методами для підвищення ефективності діяльності в області психологічної корекції й розвитку особистості. Основна увага при вивченні курсу приділяється розкриттю можливостей арт-терапевтичних заходів для широкого кола психолого-соціальних завдань в лікувальних і освітніх установах, в центрах психолого-соціальної допомоги населенню. Ці завдання пов'язані зі збереженням і відновленням психічного здоров'я населення, розвитком інтелектуального і емоційно-морального потенціалу людей, профілактикою та вирішенням конфліктних ситуацій.

### **Завдання:**

- ознайомити з основними положеннями методології арт-терапії як міждисциплінарного явища, котре утворилося на стику мистецтва й науки і все частіше розглядається як інструмент прогресивної психологічної допомоги, що сприяє формуванню здорової та творчої особистості;
- ознайомити студентів з сучасними методами арт-терапії (ізотерапії, драматерапії, музикотерапії, танцювально-рухової терапії та ін.).
- вчити студентів самостійно будувати та проводити арт-терапевтичні заняття;
- формувати у майбутніх психологів здатність до критичного аналізу результатів арт-терапевтичної практики та оцінки її ефективності;

- формувати уміння застосовувати теоретичні знання у практичній роботі в різних галузях психологічної практики.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен

**знати:**

- сутність та завдання арт-терапії як гуманітарної практики, її важливе місце у системі наук про людину;
- про універсальні компетенції арт-терапевта, стратегії та форми їх розвитку і вдосконалення;
- історію та сучасні тенденції розвитку різних напрямів арт-терапії;
- види, техніки, засоби психотерапевтичного впливу в арт-терапії та вміння аналізувати умови їхньої ефективності;
- ключові характеристики терапевтичних відносин та вміння їх створювати у власній професійній діяльності;

**вміти:**

- застосовувати базовий понятійний апарат сучасної арт-терапії;
- орієнтуватись у багатоваріантності арт-терапевтичних підходів до визначення психологічного здоров'я особистості та засобів його корекції/збереження;
- орієнтуватись у основних концепціях арт-терапевтичного процесу, його основних етапах та завданнях арт-терапевта на кожному з них;
- орієнтуватись у основних факторах психотерапевтичного впливу в арт-терапії;
- використовувати можливості інтегративної арт-терапії, спрямованої на корекцію/збереження холістичного здоров'я особистості, у соціально-психологічній діяльності та особистих відносинах.

# ОСНОВНІ ТЕМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## Тема 1. Архаїчні форми мистецтва як первинна основа арт-терапевтичних технологій.

### Арт-терапія як міждисциплінарне явище

**Основні поняття:** *культурно-історичний досвід, арт-терапія, міждисциплінарний підхід, символ, ритуал, первинна основа арт-терапії, культурно-еволюційний розвиток, особливості арт-терапевтичного підходу.*

Студенти повинні знати, що первинна основа арт-терапевтичних технологій – це архаїчні форми мистецтва, що збереглися в народній творчості. Вони визначаються наївністю безпосередньо діючого характеру, опорою на символічну мову несвідомого та є джерелами душевного здоров'я людей.

Становлення людини розумної (знаючої) пов'язано з розвитком наскального малюнку, жестів, міміки, пантоміми, танцю, пісень – всього того, що прийнято називати міжнародною мовою самовиявлення. Будь-який значний звук, жест, річ, подія може бути знаком, або символом.

З первісних часів різні види зображень (скульптурні, живописні, графічні) являлися знаковими та символічними кодами, які використовувалися стародавніми людьми для здійснення обрядів, збереження та передачі інформації. Очевидно, що мистецтво виникло з метою спілкування, як засіб комунікації, як своєрідна емоційна річ. Художник палеоліту (35–39 тис. років до нашої ери, печера Шове) зображував те, що хвилювало його уяву, – найчастіше тварин, на яких полював: оленів, коней, зубрів, мамонтів, шерстистих носорогів. Рідше зустрічаються зображення хижаків, які становлять небезпеку для людини: левів, леопардів, гієн, ведмедів. На наскельних малюнках зображені фігурки людей та сцени обрядової чи повсякденної діяльності (танці та ін.). Характерні силуетні зображення, навмисне спотворення, перебільшення пропорцій. Фігури людей – велика рідкість (причому одиночні зображення чоловіків не зустрічаються

практично до кінця палеоліту). Багато видів мистецтва, ймовірно, характерні для палеоліту, не залишили по собі матеріальних слідів. Прийнято вважати, що, крім скульптури і наскельних малюнків, що збереглися до нашого часу, мистецтво давньої кам'яної доби було представлено музикою, танцями, піснями та обрядами, а також зображеннями на поверхні землі, зображеннями на корі дерев, зображеннями на шкурах тварин, різними прикрасами тіла при допомоги кольорових пігментів (татуювань) і всіляких природних предметів (намиста і т. п.).

Зважаючи на давність наскельних малюнків, достовірних свідчень про причини створення та значення печерного живопису не зберіглося. Сучасні дослідники мають низку гіпотез щодо їх значення; єдиної думки щодо призначення та смислів, які вкладали у свої роботи давні митці, наука виробити не змогла. Анрі Брейль припускав, що наскельні малюнки служили частиною ритуалів «мисливської магії» й мали, за уявленнями первісних людей, приносити удачу в полюванні. Південноафриканський дослідник Джеймс Девід Льюїс-Уїльямс, спираючись на приклади племен, що до цього дня живуть полюванням і збиранням, вважає, що печерний живопис – частина шаманських вірувань первісних людей, і що малюнки створювалися шаманами племен, що входили в стан трансу й запечатування, намагаючись таким чином отримати деякі особливі сили. Існування свого роду шаманства в епоху палеоліту цілком очевидне. З одного боку, шаманство й донині домінує в релігійній ідеології мисливців та пастухів. З іншого, досвід екстазу як феномен невідривний від людської суті. Неможливо уявити собі час, коли б людина не бачила снів, не марила наяву і не впадала в транс – тобто не втрачала б свідомості, що тлумачилося, як подорож душі в інші межі. Зі зміною форм культури та релігії змінилися хіба що інтерпретація та оцінка досвіду екстазу. Оскільки в духовному світі палеоантропів панували містичні відносини між людиною та твариною, неважко припустити, якими повноваженнями наділявся «фахівець» з екстазу. Він володів силою проникати в середостіння тваринного життя, в «кісткову тканину» – в сутність речей.

Канадський палеоантрополог Женев'єва фон Петцінгер з Університету Вікторії з колегами представили в книзі *The First Signs* гіпотезу про те, що геометричні візерунки в печерах являли собою елементи єдиної комунікаційної системи, яку *Homo sapiens* використовували для зберігання та передачі інформації: у примітивних картах або як запам'ятовування важливих міфів чи обрядів. Мірча Еліаде пише, що «зображення ведмедів, левів та інших диких звірів, пронизаних безліччю стріл, і глиняні фігурки одного ведмедя та кількох левів з глибокими круглими отворами, знайдені в печері Монтеспан, можна інтерпретувати як доказ мисливської магії. Так працювало магічне мислення наших пращурів: подібне народжує подібне та причина схожа на наслідок. Можливо, древні мисливці таким чином «програмували» добре полювання. Як відомо, магічне мислення тісно пов'язане з ритуальною поведінкою. Ритуал, як послідовність певних дій, спрямований на гальмування агресії, направляє її в безпечне русло.

Студенти повинні розуміти, що однією з найважливіших санкцій, яку виконують культурно- і еволюційно-виниклі ритуали, є те, що вони діють як самостійні, активні стимули соціальної поведінки. У повсякденному житті призначення соціальних норм і ритуалів, на думку Лоренса, полягає в гальмуванні агресії і в створенні соціального союзу. Наприклад, хороводи – одна з найдавніших обрядових ритуальних дій, пов'язаних з культом Сонця. З часом вони набувають частково обрядовий, розважально-ігровий характер. Саме в такій якості вони зберігаються на довгий час у народній традиції. Хороводи відомі з давніх-давен, вони існують у всіх народів, вони мають магічну силу, згуртовуючи людей, гармонізують відносини зі світом, приносять радість. Хоровод відомий людям вже з епохи палеоліту (його відновлюють за наскальними малюнками, за відбитками босих ніг, що збереглися на глині, всередині печер). Хоровод надавав можливість символічно відчутти людині власну силу – ти не один, за тобою стоїть твій рід, твоє плем'я; разом ви сильніше; навіть коли ти загинеш, твій рід (плем'я, народ) продовжить існувати, тож смерті нема, бо рід (плем'я, народ) живий і буде жити. Схильність до

символізації людини несвідомо перетворювала на символи, предмети та форми навколишнього середовища та використовувала ці символи як у релігії, так і в показовому мистецтві. Малюнки, танці, музика, казки, ляльки, маски, ритуали, обереги – тут виражається опора на символічну мову «колективного несвідомого» багатьох поколінь людей. І всі вони тісно пов'язані з конструктором «Я МОЖУ», а значить я людина сильна та значуща.

Отже все, що з давнини дарувало людині власну силу й зцілювало душу й тіло, все, що було продуктом її творчого акту й відбилося в архаїчних формах мистецтва, можна вважати прообразами сучасної арт-терапії.

Студентам необхідно звернути увагу на те, що арт-терапія, як міждисциплінарне явище, виникла на межі мистецтва й науки та увібрала в себе досягнення медицини, педагогіки, культурології, соціології та інших дисциплін. Її методи універсальні й можуть бути адаптовані до різних завдань, починаючи від рішення проблем соціальної та психологічної дезадаптації та закінчуючи розвитком людського потенціалу, підвищенням рівня психічного і духовного здоров'я; вони припускають також використання клієнтом різних форм образотворчої діяльності з метою висловлення свого психічного стану.

Арт-терапія – це відносно новий метод психокорекції. Термін «арт-терапія» (буквально: терапія мистецтвом) увів у науковий вжиток Андріан Хілл у 1938 р.

Особливості арт-терапевтичного підходу полягають в тому, що цей інноваційний здоров'язберігаючий метод надає можливість для дослідження несвідомих процесів та установок, вираження тих неспроявлених можливостей, соціальних ролей та форм поведінки, які з різних причин слабо виражені або слабо реалізовані в особистому житті та професійній діяльності людини. Основний акцент в арт-терапії робиться саме на творче самовираження.

### **Питання до теми:**

1. Яке значення мають продукти творчої діяльності прашчурів?
2. Які терміни для позначення арт-терапії вам відомі?

## **Завдання;**

1. Створити ОКЛ за темою “Архаїчні форми мистецтва як первинна основа арт-терапевтичних технологій».
2. Ознайомитись з працями Едуарда Тейлора «Первісна культура» та К. Леві-Стросса «Первісне мислення».

## **Тема 2. Поняття про арт-терапію, її механізми та напрямки впливу. Значення символів та образів в арт-терапії. Специфічні особливості арт-терапії**

**Основні поняття:** *арт-терапевт, арт-терапія, ефекти арт-терапії, напрями впливу арт-терапії, символ, образ, метафоричність, триадичність, ресурсність*

Студенти повинні знати, що арт-терапія – це сукупність методів художньої терапії, заснована на злитті творчості та терапевтичної (або консультаційної) практики, спрямована на корекцію емоційної, мотиваційної, комунікативної, регулятивної сфер, і сприяє розвитку особистості, підтримці її психологічного здоров'я або його корекції.

Арт-терапевт – це фахівець, який супроводжує клієнта під час арт-терапії (психолог, психотерапевт, іноді соціальний працівник). Арт-терапевтичні методи мають високу екологічність, але вимагають знання психологічних основ особистості.

Арт-терапевтичні технології розвитку особистості – це комплекс різноманітних форм творчого самовираження, з використанням музикотерапії, танцювальної терапії, ігрової терапії, казкотерапії, тілесно-рухової терапії тощо, що забезпечує підтримку, особистісне зростання та розвиток особистості.

Арт-терапія, будучи злиттям творчості та терапевтичної (або консультаційної) практики, як метод, спрямована на реалізацію прихованої енергії в результаті творчого осмислення, тренування, особистісного зростання та впливає на мотиваційну, емоційну та адаптивну сфери.

Студенти повинні ураховувати, що образотворча діяльність полегшує відреагування переживань та фантазій, сприяє зміні поведінки. При цьому надзвичайно важливими є такі моменти:

1. Гармонізуючий ефект має сам процес творчої діяльності (організація життя, передання їй сенсу, творча експресія).
2. Творча діяльність розглядається як адаптація до зовнішніх або внутрішніх умов, що змінюються (шаманізм, танець, ритуал). Може спричиняти дисбаланс (фактор ризику), тому важливими є умови супроводу, прийняття та підтримки.
3. Чинник підтримки – терапевтичні відносини, безпечний простір, повний супровід, прийняття, емпатія.
4. Фактор вербального зв'язку – залучення клієнта до обговорення його діяльності (зворотний зв'язок).

Лікувальна дія також залежить від засобів, які клієнт використовує для самовираження (музика, танець, літературна творчість, саме створення казок, історій, віршів, щоденників).

Дотримання вузької спеціалізації може обмежувати творче самовираження клієнта. Для розширення можливостей клієнта використовується мультимодальний (інтегративний) підхід, який передбачає глибоке володіння арт-терапевтом різними терапевтичними засобами.

Студенти повинні розумітися в напрямках впливу арт-терапії

Залежно від цілей впливу виділяють такі чотири напрями в арт – терапії:

- ✓ Психотерапевтичний (пов'язаний з впливом на когнітивну та емоційну сфери особистості людини). При цьому має на меті розкрити переживання людини, направити її на усвідомлення власних бажань, потреб, відносин і допомогти відреагуванню пережитих емоцій).
- ✓ Психофізіологічний (пов'язане з корекцією психосоматичних порушень).
- ✓ Соціально-педагогічний (орієнтований на розвиток естетичних потреб, розширення загального та художньо-естетичного

кругозору, активізацію можливостей у практичній, художній діяльності та творчості).

- ✓ Психологічний (покликаний сприяти інтеграції особистості).

Значення символів та образів в арт-терапії полягає в тому, що мистецтво говорить на мові символів. Символ взагалі має для арт-терапії принципове значення. Це (англ. Symbol – символ) – знак, сутність, що позначає іншу сутність. Знаком може бути об'єкт, зображення, написане, слово, яке замінює собою деяке інше поняття, використовуючи при цьому асоціації, подібність чи домовленість (наприклад, матеріальний об'єкт може використовуватися для позначення абстрактного поняття). Символи вказують (або служать як знак) на ідеї, поняття та інші абстракції. Символ (з грец. знак) – умовне позначення будь-якого предмета, поняття чи явища; художній образ, умовно відтворює усталену думку, ідею, почуття.

Студентам необхідно знати про специфічні особливості арт-терапії: метафоричність, триадичність, ресурсність.

Метафоричність. Мистецтво є метафорою, що виражає внутрішні переживання абстрактної людини взагалі. Будь-який витвір мистецтва – у тому числі й той, який створить клієнт у ході арт-терапевтичної сесії – буде своєрідною метафорою його життя.

Триадичність арт-терапії є її основною, абсолютно винятковою перевагою перед усіма іншими психотерапевтичними напрямками. Тільки арт-терапія дозволяє замінити звичайну діяду «терапевт – пацієнт» («консультант – клієнт») на триаду «терапевт – витвір мистецтва – пацієнт», тобто зробити психотерапевтичний альянс психотерапевтичним трикутником, де і клієнт, і терапевт досить добре захищені.

Ресурсність. Спосіб терапевтичної взаємодії, запропонований арт-терапією, є ресурсним сам собою, оскільки лежить поза сферою повсякденного життя клієнта. А все, що лежить за межами повсякденності, є ресурсним за визначенням, бо розширює людський досвід. У цьому випадку йдеться про можливість розвитку креативності особистості, яка є абсолютним ресурсом на «всі випадки

життя», оскільки процес життя для індивіда є знаходженням нових творчих підходів до всього, з чим він стикається.

### **Питання до теми:**

1. Що є в арт-терапевтичному процесі певним матеріальним полем для метафоричного взаємодії?
2. З якою метою в арт-терапії використовується механізм травестування?

### **Завдання:**

1. Охарактеризуйте, в чому полягає різниця між наукою та мистецтвом та як вони поєднуються в арт-терапії.
2. Аргументуйте та наведіть приклади того, що креативність потрібна людині. Перерахуйте, завдяки чому креативність розвивається в арт-терапії.

## **Тема 3. Форми арт-терапії. Основна мета, показання, завдання, переваги та основні функції арт-терапії.**

### **Основна техніка арт-терапевтичного впливу**

**Основні поняття:** *активна, пасивна, змішана форми арт-терапії, техніка активної уяви, показання для застосування арт-терапії, завдання арт-терапії, функції арт-терапії*

Студенти повинні знати, що арт-терапія має три форми – активну, пасивну та змішану. Пасивна форма – клієнт використовує художні твори, створені іншими людьми: розглядає картини, читає книги, прослуховує музичні твори. Активна форма – клієнт створює продукти творчості: малюнки, скульптури, історії, музичні композиції, спонтанні танці. Змішана форма – клієнт використовує наявні витвори мистецтва (музичні твори, картини, казки тощо.) та створює свої продукти творчості.

Основна мета арт-терапії – гармонізація внутрішнього стану клієнта через розвиток здатності самовираження та самопізнання, тобто відновлення його здатності знаходити оптимальне рішення, що сприяє покращенню якості життя, встановленню рівноваги.

Основна техніка арт-терапевтичного впливу – це техніка активної уяви, яка відкриває клієнту необмежені можливості для самовираження та самореалізації у продуктах творчості при активному пізнанні свого «Я».

Студенти повинні знати про показання для застосування арт-терапії: труднощі емоційного розвитку, стрес, депресія, знижений настрій, емоційна нестійкість, імпульсивність емоційних реакцій, переживання емоційного заперечення іншими людьми, почуття самотності, міжособистісні конфлікти, незадоволеність сімейними відносинами, ревнощі, підвищена тривожність, страхи, низька самооцінка.

Студентам необхідно розбиратися в завданнях арт-терапії. Завдання арт-терапії наступні:

- 1) акцентувати увагу клієнта на його відчуттях та почуттях;
- 2) створити оптимальні для клієнта умови, сприятливі найбільш чіткій вербалізації та обробці тих думок та почуттів, які він звик пригнічувати;
- 3) допомогти клієнту знайти соціально-прийнятний вихід як позитивним, так і негативним почуттям.

Студенти повинні розумітися у перевагах арт-терапії:

- 1) надає можливість висловлення агресивних почуттів у соціально-прийнятній манері. Малювання, живопис фарбами чи ліплення є безпечними способами розрядження напруги;
- 2) прискорює прогрес у терапії. Підсвідомі конфлікти та внутрішні переживання легше виражаються за допомогою зорових образів, ніж у розмові під час вербальної психотерапії. Невербальні форми комунікації можуть з більшою ймовірністю уникнути свідомої цензури;
- 3) дає підстави для інтерпретацій та діагностичної роботи в процесі терапії. Творча продукція через її реальність неспроможна заперечуватися пацієнтом. Зміст та стиль художньої роботи надають терапевту величезну інформацію, крім того, сам автор може зробити внесок в інтерпретацію своїх власних творінь;

4) дозволяє працювати з думками та почуттями, які здаються непереборними (втрати, смерть, перенесені травми та насильство, страхи, внутрішні конфлікти, спогади дитинства, сновидіння). Іноді невербальний засіб виявляється єдиним інструментом, що розкриває та прояснює інтенсивні почуття та переконання;

5) допомагає зміцнити терапевтичні взаємини. Елементи збігу у художній творчості членів групи можуть прискорити розвиток емпатії та позитивних почуттів;

6) сприяє виникненню почуття внутрішнього контролю та порядку;

7) розвиває та посилює увагу до почуттів, що у свою чергу підвищує самооцінку;

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

Основні функції арт-терапії: діагностична, терапевтична, розвивальна.

### **Питання до теми:**

1. Чи можна на підставі малюнку ставити діагноз?
2. Які підфункції входять в терапевтичну функцію арт-терапії?

### **Завдання:**

1. Вміти орієнтуватись в основних поняттях арт-терапії та визначати їхню сутність.
2. Охарактеризувати випадки, коли техніка активної уяви може бути не ефективною.

## **Тема 4. Базові арт-терапевтичні концепції. Їхній вклад в розвиток сучасної арт-терапії**

**Основні поняття:** *психоаналітична концепція арт-терапії, психодинамічна концепція арт-терапії, гуманістична концепція арт-терапії, екзистенційна концепція арт-терапії, трансперсональна концепція арт-терапії*

Студенти повинні розуміти, що сучасна арт-терапія як психотерапевтичний напрямок виросла виключно на роботах психіатрів. Історично арт-терапія склалася як альтернативний варіант роботи з важкими психічними хворими (дорослими та дітьми).

Студенти повинні знати, що на початкових етапах свого розвитку арт-терапія перебувала під впливом психоаналізу, згідно з теорією якого кінцевий продукт творчості пацієнта, чи то щось намальоване олівцем, написане фарбами, виліплене чи сконструйоване, розцінювалося як вираження неусвідомлюваних процесів, що відбуваються в його психіці. Наприклад, для Карла Юнга терапія творчістю була методом вивчення несвідомого. Ідеї Юнга про персональні та універсальні символи та активну уяву пацієнтів мали великий вплив на арт-терапевтів.

Нині важко виділити досить чіткі напрями арт-терапії. Проте традиційно арт-терапія базується на чотирьох базових психотерапевтичних концепціях:

**1. Психоаналітична арт-терапія.** Відповідно, основні положення – доступ до несвідомого, усвідомлення витіснених конфліктів, катарсис. Це техніки малювання пацієнтом снів, фантазій, страхів тощо, самостійно (вдома) і потім інтерпретація (пацієнтом разом із терапевтом) малюнків на сеансі (М. Наумбург, Е. Крамер та ін.). Або малювання за завданням терапевта понять, які пацієнт найчастіше вживав у сеансі вербально, звані вербальні маркери (М. Наумбург), особливо такі як «тривога», «страх», «неприйняття», «здивування» тощо. Використовувалося вільне асоціативне малювання будинку після аналітичного сеансу (Штерн, 1952) та інші варіанти.

**2. Психодинамічна арт-терапія** (dynamically oriented art therapy), родоначальником якої вважається Маргарет Наумбург (M. Naumburg),

учениця Фрейда та Юнга, яка намагалася поєднати їхні підходи до невротичної особистості. Ключові поняття: колективне та індивідуальне несвідоме, архетипові символи, відреагування.

Студентам слід звернути увагу на те, що основи психодинамічного розуміння символу було закладено З. Фрейдом. На його думку, символи сприяють поступовому усвідомленню людиною своїх потреб, а також розвитку навичок комунікації та взаємодії з навколишнім предметним світом. Для Фрейда символи – це деформовані потреби. Іншої точки зору дотримувався К. Юнг, для якого символи є природним способом психічної експресії на різних стадіях психічного розвитку, включаючи і зрілу психіку. Символи тісно пов'язані з динамікою індивідуального та колективного несвідомого. Ті символи, які відбивають зміст колективного несвідомого, мають статус архетипічних символів, що позначають вроджені форми психічного досвіду. Архетипічні символи мають стійкий, часто транскультуральний характер та відображають найбільш фундаментальні психічні властивості та процеси, а також відпрацьовані еволюцією способи вирішення внутрішньо-психічних конфліктів. Згідно з уявленнями К. Юнга про психіку, як про систему, що суворо дотримується правил і саморегулюється, психіка може сама підтримувати певну рівновагу шляхом включення на тих чи інших стадіях розвитку певних компенсаторних процесів, покликаних подолати психічну дисгармонію. Тому Юнг надавав великого значення самостійній творчій роботі пацієнтів.

Психодинамічна арт-терапія – терапевтичний напрямок, широко розвинений нині на Заході як один із варіантів юнгіанської аналітичної психотерапії.

**3. Гуманістична арт-терапія.** Ключові поняття гуманістичної психології (див. А. Маслоу, А. Гольдштейн, К. Роджерс, С. Джулард, Р. Мей, В. Франкл та ін): потреба в самореалізації (за Маслоу – це джерело будь-якої діяльності), цілісність, унікальність, процес особистісного зростання. Гуманістичний підхід в арт-терапії базується на трьох філософських припущеннях:

- 1) Не буває людей «розумно хворих», бувають люди, які зіштовхнулися зі специфічними проблемами. Звідси допомога – посилення бажання жити, розвиток здатності знаходити сенс і робити життєвий стиль максимально креативним.
- 2) Нездатність успішно реалізуватися (самоактуалізуватися) у житті властива більш-менш всім людям на різних стадіях життя (теорія життєвих криз).
- 3) Результати самоактуалізації стерильні до того часу, поки особистість неспроможна сформулювати власні трансцендентні мети, які роблять життя духовним.

Мета гуманістичної арт-терапії – розвиток збалансованої особистості, яка може тримати рівновагу між полярностями (наприклад, любов – ненависть, слабкість – сила, самотність – близькість, кооперація – змагання, залежність – незалежність, домінування – підпорядкування, надія – відчай та ін.). Для досягнення цієї мети необхідно уточнити глобальні цілі індивіда. Звідси виникають завдання гуманістичної арт-терапії: розширення горизонтів особистості, підтримка (розвиток) цілісності життя, досягнення справжньої індивідуальності, рух від автономності до близькості міжособистісних зв'язків, формулювання базових життєвих цілей, вироблення справжніх перспектив у життєвому колі, адекватне прийняття внутрішніх життєвих криз, використання емпатії та інтуїції у розвитку більш глибоких рівнів символічної комунікації.

З перелічених завдань стає очевидним основне методологічне становище – різні модальності креативного вираження представлені малюванням, танцями, рухом, музикою, поезією, драмою. Вони максимально повинні бути всі, оскільки це збільшує можливості індивіда. Крім того, процес «позбавлення від хвороби» (ilness) і процес «зцілення» (поява мети або повернення до цілісності) – це різні напрямки, і друге «робить» перше можливим.

4. Екзистенційна арттерапія, прийнявши базові положення гуманістичної психології про підходи до особистості, доповнила їх уявленням про неминучість екзистенційних переживань та криз, даних індивіду на символічному рівні. Символи не дані нам від народження,

існують певні етапи їх розвитку (див. Л. Уїлсон). Екзистенційна психотерапія та арт-терапія, зокрема, передбачають можливість «саногенної рефлексії» на різних рівнях розвитку свідомості (залежно від того, на якому рівні порушено символічний процес).

Студенти повинні знати, що на сьогоднішній день існує кілька класифікацій рівнів свідомості, через які теоретично і практично може пройти за життя індивід. Так, К. Юнг виділяв три великі етапи у становленні свідомості індивіда: передперсональний рівень свідомості, персональний рівень свідомості та трансперсональний рівень свідомості. Необхідно постійно пам'ятати, що рівні розвитку свідомості властиві як індивіду, так і виду, як особистості, так і групі. Перехід з одного рівня на інший є процесом індивідуації, у результаті з'являється цілісна, інтегрована, соціально адаптована особистість. Кожен перехід супроводжується кризовим станом.

Студентам необхідно звернути увагу на те, що подібну схему розвитку рівнів свідомості пропонує Кен Вілбер. У його класифікації п'ять рівнів, що повністю відповідають концепції К. Юнга: рівень Тіні (маски), рівень Его, екзистенційний рівень, трансперсональний рівень, рівень Всесвітнього розуму (свідомість єдності). Важливість даної класифікації в тому, що вона дає можливість визначити терапевтичні завдання кожного періоду розвитку особистості. Так, кожному рівню свідомості, за К. Вілбером, відповідає специфічна базова проблема, вирішення якої є завданням даного рівня. Це базове завдання можна розділити на два підрівні: психологічне завдання (формування нового етапу внутрішньо-особистісного розвитку, подолання внутрішньо-особистісних конфліктів, перехід на більш високий рівень інтегрованості) і соціально-психологічне завдання (формування нового рівня адаптації в соціумі та в конкретній групі, співтоваристві, страті; формування нових сенсоутворюючих концептів; зміна певних поведінкових патернів та створення нових; вироблення інколи принципово нових комунікативних навичок).

Студенти повинні ураховувати, що стрибок через якийсь рівень не є можливим, якщо нашою метою є адекватний розвиток особистості. Це дуже важливо. Справа в тому, що досить часто під

духовним розвитком (зростанням) несвідомо мається на увазі саме стрибок. Тоді духовне зростання перестає бути саме духовним, роблячи людину практично повністю соціально дезадаптованою. Часто до такого результату наводить неписьменна і непродумана робота з психо-духовними техніками, що використовують різні варіанти духовних практик Сходу. Одним із основоположних принципів "правильного" духовного зростання є саме високий рівень соціально-психологічної адаптації у суспільстві. Долаючи «стелю» кожного рівня, людина переживає кризи розвитку. Випадкове, спонтанне попадання у більш високі рівні виявляється руйнівним для непідготовленої особистості, перешкоджає цілісності і не створює справжньої мети. З цієї точки зору духовний психосинтез, як і багато інших видів духовних практик, часто стає не допомогою, а перешкодою на життєвому шляху, тією «ідеальною моделлю», яка не дає можливості побачити і досягти реально досяжної для даного індивіда «дійсної» моделі.

Необхідно розуміти, що на кожному новому рівні внутрішнього розвитку вирішується своє психологічне завдання. Невирішення цього завдання веде до стагнації, особистість перестає розвиватися, формується невротична особистість.

Студенти повинні знати, що процес індивідуації (К. Юнг), особистісного зростання (К. Роджерс), самоактуалізації та самореалізації (А. Маслоу), екзистенційні «мандрівки душі», тобто розвиток особистості в процесі онтогенезу і є перехід із рівня на рівень інший – вищий. Кожен перехід супроводжується внутрішньою екзистенційною кризою, яка є ознакою розвитку особистості.

**5. Трансперсональна арт-терапія** має свої концептуальні становища. Основними положеннями цієї школи загалом є такі. У кожній людині існує певний духовний початок («духовне Я»). Цей духовний початок пов'язаний з колективним несвідомим (як нескінченний ресурс розвитку, відновлення цілісності). Особистість, що розвивається, є особистість цілісна, інтегрована на всіх рівнях. Доступ до глибинних верств несвідомого необхідний у випадках екстраординарних (важка хвороба, криза, травма, втрата тощо).

Подібний доступ можливий лише за умови зняття контролю свідомості. Контроль свідомості можливий при використанні змінених станів свідомості. У змінених станах свідомості можливі трансперсональні переживання (пікові переживання за А. Маслоу), які дозволяють особистості отримати доступ до матеріалу, який відсутній у досвіді даної особистості. Психологічний матеріал, отриманий у подібних переживаннях, в обов'язковому порядку підлягає можливому усвідомленню. В іншому випадку він може стати руйнівним для особистості. Подібні переживання можливі для будь-якої людини, але людина має бути психологічно «готова» до сприйняття настільки глибинних рівнів психіки. Очевидно, що певна частина глибинної проблематики може бути розглянута лише на такому рівні та в зміненому стані свідомості, коли стає можливим доступ до колективного несвідомого та трансперсональних ресурсів. Так, наприклад, однією з технік доступу до глибинних верств особистісного несвідомого та колективного несвідомого є мандали, ведене малювання, архаїчні танці та ритуали, медитативне малювання, казкотерапія та ін.

### **Питання до теми:**

1. Який внесок до арт-терапії був зроблений напрацюваннями психодинамічного підходу в арт-терапії?
2. Які зміни відбуваються в розвитку свідомості особистості при переході з рівня на рівень за К. Вілбером?

### **Завдання:**

1. Вміти вільно орієнтуватись у базових арт-терапевтичних концепціях та визначати їхній вклад в розвиток сучасної арт-терапії.
2. Вміти співвідносити поняття «образ» та «символ», чим вони відрізняються, вміти наводити приклади образів та символів.

## Тема 5. Види арт-терапії та їхні терапевтичні можливості

**Основні поняття:** *арт-терапія мистецтвом візуального ряду, танцювальна терапія, драматерапія, казкотерапія, глінотерапія, маскотерапія, мандалотерапія, фототерапія, бібліотерапія, музикотерапія, етнотерапія, лялькотерапія, кольоротерапія, ландшафтотерапія, піскова терапія*

Студенти повинні знати про те, що на сьогоднішній день (за В. Г. Муромцем) найбільше розповсюджені такі напрямки: **Арт-терапія (arttherapy)**. Цей напрямок поєднує використання в терапевтичній практиці візуальних мистецтв: малюнка, живопису, монотипій, мозаїк, колажів, гриму, боді-арту, масок, ліплення, ляльок, маріонеток, інсталяцій, фотографій тощо. **Музикотерапія (musictherapy)**. Це процес міжособистісного спілкування, у якому застосовуємо музику та всі сторони її впливу – фізичну, емоційну, інтелектуальну, соціальну, естетичну і духовну з метою покращення чи збереження здоров'я клієнта. За допомогою таких музичних практик, як вільна імпровізація, спів, композиція, слухання, обговорення музики чи руху під музику, музикотерапевт допомагає клієнтові у досягненні ряду терапевтичних цілей: активізувати пізнавальні процеси, моторику, емоційний розвиток, набути комунікативні навички тощо. **Танцювальна терапія (dancetherapy)**. Використовує як інструмент рух і танець для розвитку соціальної, когнітивної, емоційної та фізичної сфери життя людини. Працює з людьми з різноманітними емоційними проблемами, зниженням інтелектуальних можливостей і важкими захворюваннями. **Драматерапія (dramatherapy)** використання літературних сюжетів, що розігруються на сцені з психотерапевтичною метою. Сьогодні існує багато видів драматерапії (драматизації, терапевтичний театр, драматерапевтичні групи підтримки, драматизація сновидінь, середньовічний театр і комедія дель-арте). При використанні драматерапії відбувається (крім розвитку креативності) розширення свідомості, діапазону поведінкових стратегій, відпрацювання нових, більш креативних способів взаємодії зі світом. **Казкотерапія**. Використовує казкову форму для інтеграції особи, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості,

вдосконалення взаємодій з навколишнім світом. Лікування казками, спільне з клієнтом відкриття тих знань, які живуть в душі та є психотерапевтичними в даний момент. Казкотерапія заснована на використанні казки як архетипічної метафори з метою психодіагностики (проективна діагностика, що описує цілісну картину світу особистості, її проблемні та ресурсні елементи), психокорекції (розвиток креативності особистості як розширення спектру альтернативних рішень), психотерапії та психологічного консультування (зцілення за допомогою казки). **Бібліотерапія** (creativewriting). Терапія читанням. Згідно з May Nowie – це використання літератури та аудіовізуальних матеріалів для відповідно організованої терапевтичної діяльності, яка впливає на розвиток особистості, і яка проводиться переважно у вигляді спрямованих дискусій та бесід. Предметом бібліотерапії є процеси, що відбуваються (або мають відбуватися) з учасниками під впливом матеріалів для читання, спеціально відібраних з урахуванням раніше визначених потреб, розумових і вікових особливостей дітей та підлітків.

Ігрова терапія. Процес спільного з дитиною проживання й осмислення будь-якої життєвої ситуації, що подана в ігровій формі: це процес співтворчості, співдії. Г. Лендрет з 25-річного досвіду роботи у ігровій терапії стверджує: «Очевидно, що іграшки для дитини – це слова, а гра – мовлення. Якщо є терапія словом, то чому б не бути терапії за допомогою гри?» Для дітей словами висловити власні переживання важче, ніж продемонструвати їх у діях (в грі). Через гру, яка будується достатньо легко, природно дорослий може зрозуміти «ландшафт дитячої душі» (Т. Д. Зінкевич-Євстігнеєва). Гра дає дитині унікальну можливість реорганізувати, перетворити власний досвід, власний світ. **Пісочна терапія (sandplay)**. Лікувальний метод, що активізує психічну енергію і відкриває перед людиною можливість до змін. Пісочна терапія не тільки розвиває творчий потенціал, активізує просторову уяву, образно-логічне мислення, тренує дрібну моторику рук, але ненав'язливо, поволі, налаштовує клієнта на досягнення моральних істин, поняття про добро і зло, сприяє побудові гармонійного образу світу. **Ізотерапія**. Творчий акт, що дозволяє

відчуті і зрозуміти самого себе, вільно висловити свої думки і почуття, звільнитися від конфліктів і сильних переживань, розвинути емпатію, бути самим собою, вільно висловлювати мрії та надії. Це не тільки відображення у свідомості навколишнього і соціальної дійсності, а й її моделювання, вираз ставлення до неї. Малювання розвиває чуттєво-рухову координацію. Його достоїнство полягає в тому, що воно вимагає узгодженої участі багатьох психічних функцій. Малюючи, людина дає вихід своїм почуттям, бажанням, мріям, перебудовує свої відносини в різних ситуаціях і болісно стикається з деякими страшними, неприємними, образами, що травмують. Малювання виступає як спосіб досягнення своїх можливостей і навколишньої дійсності, як спосіб моделювання взаємовідносин і вираження різного роду емоцій, у тому числі і негативних. Ізотерапію широко використовують для зняття психічної напруги, стресових станів, при корекції неврозів, страхів. «Художнє самовираження» так чи інакше пов'язане зі зміцненням психічного здоров'я, а тому розглядається як значний психологічний і корекційний фактор. Також використання ізотерапії виконує і психотерапевтичну функцію, допомагаючи клієнту впоратися зі своїми психологічними проблемами, відновити його емоційну рівновагу чи усунути наявні в нього порушення поведінки.

**Кінотерапія (cinematherapy)** сьогодні кінотерапія – актуальний напрямок психологічного консультування та психотерапії, є тонким і потужним інструментом для самодіагностики і корекції несвідомої сфери психіки. На сеансах кінотерапії учасники можуть, поєднуючи естетичне і інтелектуальне задоволення, вирішувати особистісні завдання, використовуючи як стимульний матеріал шедеври вітчизняної та зарубіжної кінокласики. У процесі перегляду фільму і аналізу власного емоційного сприйняття його образів людина досліджує свої особистісні особливості і виявляє несвідомі поведінкові патерни. Слідом за цим стає можливим перехід до свідомої корекції своїх дій і усвідомлених змін у житті.

Фільми, як і казки, і сни багаті образами і підтекстом. Кожна людина бачить і інтерпретує їх по-своєму, через призму свого життєвого досвіду, психологічних особливостей, цінностей і

ставлення до світу. Якщо десять чоловіків, які подивилися один і той же фільм, зберуться разом обговорити його, то в процесі обговорення неодмінно виявиться, що вони начебто подивилися десять різних фільмів, причому кожен побачив фільм про своє власне життя. Людина під час сеансу кінотерапії отримує можливість подивитися цікавий фільм і стати учасником обговорення, де при бажанні має можливість поділитися своїми враженнями, почуттями та думками, що виникли під час перегляду фільму. Обговорюючи «свій» фільм з іншими в групі, людина стикається з іншим поглядом на світ, з іншою інтерпретацією подій, розширивши тим самим своє розуміння і бачення світу, а може бути, і змінити погляд на ті чи інші проблеми.

**Метафоричні асоціативні карти (проективні карти, ОН-карти)** нараховують вже більш ніж двадцятилітню історію. Завдяки Моріцу Егетмейєру та його видавництву карти розповсюдились по всьому світу та завойовують все більше нових прихильників. Діапазон застосування ОН-карт в груповій та індивідуальній роботі з дітьми та дорослими величезний. Їх зручно використовувати в сімейній терапії, психодрамі, гештальті, арт-терапії тощо. Посттравматичний синдром, робота з психосоматичними захворюваннями та залежностями, проблеми дитячо-батьківських та подружніх стосунків, відносини в колективах, бізнес-консультування, вирішення конфліктів, особистісний ріст – це далеко неповний перелік галузей, де використання карт, звернення через них до уяви, фантазій, потоку асоціацій, може виявитися дуже ефективним. Карти створюють атмосферу безпеки та довіри, спонукають людину до самопізнання, відкриття власної креативності та покращення комунікації з навколишніми. Завдяки простоті використання, карти можуть застосовуватись всіма бажаними без спеціальної підготовки.

**Інтуїтивне малювання.** Спосіб пізнання себе і навколишнього світу, можливість здійснити захоплюючу подорож по своїм внутрішнім ірраціональним просторам, під час якої можуть статися несподівані осяяння і відкриття. При цьому, оскільки таке малювання є актом прояву чистого творчого потоку правої півкулі мозку – це також спосіб розвитку творчих здібностей. Інтуїтивне малювання не передбачає ніяких правил і канонів, все що потрібно – довіритися самому

собі, своїм відчуттям і власному внутрішньому світу. **Етнотерапія.** Даний напрямок було запропоновано чеським психотерапевтом М. Гауснером та чеською драматичною актрисою З. Кочовою (Hausner M., Kosova Z., 1979, 1982). Існує багато варіантів назв цього синтетичного напряму. За допомогою різних механізмів і способів (етнологічний танець, пантоміма, драматизації та ін.) клієнту дається можливість повернутися в давні культурні шаблони і «знайти своє місце в житті» через відчуття в собі споконвічного, природного початку. Звернення до таких архетипічних образів, як «карнавал», «різдво-народження», «смерть-відродження», «сонце», «дурень – блазень» та ін. має надзвичайно потужний корекційний та профілактичний потенціал. Недарма зараз у всьому світі розвивається інтерес до народних, архаїчних свят, ритуалів, церемоній, їхня цілюща сила очевидна. Загалом можна сказати, що цей напрямок переважно звертається до колективного несвідомого людства, що безумовно містить ресурс для зцілення будь-якого стану (Stewart S., Turner V., Yausner M., Kosova Z., Гнездилов А. та ін.)

### **Питання до теми:**

1. Що розуміється під питанням «інноваційні арт-терапевтичні технології»? З чим пов'язано їхнє виникнення?
2. Що таке катарсис? Через що він проявляється в арт-терапії?

### **Завдання:**

1. Підготувати презентацію та реферат за будь-якою арт-терапевтичною технологією (теми презентацій додаються нижче).
2. Створити докладний ОКЛ з теми «Види арт-терапії та їхні терапевтичні можливості».

## Тема 6. Можливості застосування арт-терапії в різних галузях психологічної практики

**Основні поняття:** *«здоров'я» середовища, психоемоційна рекреація, особистісне зростання, корекційні можливості арт-терапії, арт-терапевтична робота з різним контингентом населення, техніки арт-терапії*

Студенти повинні знати, що фізичне та духовне здоров'я людини важко відокремити від «здоров'я» середовища – соціального, економічного, культурного та політичного. Це середовище в значній мірі визначає системи медичного обслуговування та освіти, методи соціальної роботи з населенням.

Використання арт-терапевтичної роботи пов'язане з розв'язанням проблеми фізичного та психічного здоров'я певних соціальних груп: людей, які потерпіли насильство; літніх людей, бездомних, безробітних людей; правопорушників; біженців; людей, які перебували на лікуванні від алкогольної або наркотичної залежності та намагаються зберегти стан ремісії; а також робота з сім'ями груп ризику; дітьми з дезадаптивними формами поведінки. Зараз в Україні дуже актуальною є розробка арт-терапевтичних програм для роботи з військовими задля їхньої адаптації до мирного життя.

Студенти повинні розуміти, що сьогодні у багатьох країнах арт-терапія досить добре інтегрована в життєдіяльність місцевих спільнот та муніципальних громадських центрів культурного та соціального призначення, які використовують її переважно у формах відкритих студійних або у вигляді тематично орієнтованих груп. Такі групи бачать наступні завдання своєї роботи: подолання соціальної ізоляції, освоєння адаптивних форм поведінки (зокрема, в ситуаціях конфлікту), самовираження, роботу над характерними для даного складу учасників проблемами, розвиток творчих можливостей, особистісний «зріст» та ряд інших.

Студенти повинні ураховувати, що взаємодія психолога з різним контингентом населення вимагає врахування ряду психологічних, соціальних та фізіологічних факторів.

**Робота з літнім контингентом.** Специфічними завданнями арт-терапевтичної роботи в цьому випадку є: подолання соціальної ізоляції; підвищення самооцінки людини; створення умов для набуття або актуалізації її життєвого досвіду; визнання цінностей людини та реалізація її творчого потенціалу. Незаперечною значимість має соціальний контекст, в якому реалізується така робота: чи є людина самотня та ізольована; чи є вона безпомічною; які є матеріальні ресурси суспільства для допомоги. *Проблеми:* у нашій країні до цього додається поки що дуже слабкий розвиток системи геріатричних та психogerіатричних послуг; існують соціально-психологічні стереотипи сприйняття старих людей як «баласту» суспільства, які потребують, в кращому випадку, упередженої опіки та покровительства. *Місця проведення арт-терапевтичної роботи:* соціальні центри; центри психічного здоров'я або стаціонари денного перебування; лікарні, інтернати та інші медичні та соціальні установи.

Студентам потрібно також пам'ятати, що літні люди можуть відчувати почуття самотності, тривоги та стурбованості, особливо якщо вони обмежені у своїй мобільності або не мають близьких людей поруч. Тому в арт-терапевтичній роботі з літніми людьми важливо створити довірливу атмосферу та підтримувати емоційний стан учасників. Також може бути корисним використання музичної терапії, танцювальної терапії та інших технік для покращення настрою та зниження рівня стресу. При проведенні арт-терапії з літніми людьми важливо враховувати їх фізичний стан та вибір групової або індивідуальної форми роботи. Крім того, слід враховувати вікові особливості, такі як швидка втомлюваність, зниження пам'яті та інтелекту, а також можливі проблеми із зором, слухом і рухливістю суглобів. Для компенсації цих недоліків можна використовувати додаткове освітлення та крупні пензлі або маркери. У роботі з літніми людьми основний акцент робиться на спогадах, огляді життєвого шляху та аналізі позитивних і негативних моментів їхнього теперішнього життя. Арт-терапія може бути корисною для літніх людей з вираженими порушеннями пам'яті, але вони можуть бути менш зацікавлені у малюванні та створенні закінченого твору,

натомість вони більш налаштовані на гру з матеріалами та на заняття у взаємодії з арт-терапевтом. Очевидно, що така робота клієнтів більше нагадує ігрову терапію – їхня діяльність не веде до створення закінченого продукту творчості.

**Арт-терапевтична робота з психіатричними пацієнтами** потребує особливого підходу та врахування специфічних особливостей цієї категорії клієнтів. Основні принципи роботи включають:

- ✓ Індивідуальний підхід до кожного пацієнта. Враховуючи різноманітність психічних захворювань та рівнів функціонування пацієнтів, необхідно адаптувати підхід до кожного клієнта та враховувати його індивідуальні особливості.
- ✓ Гнучкість та терпимість до невідповідностей. У зв'язку з порушенням когнітивних можливостей та емоційно-вольових порушень у пацієнтів можливо необхідно відступати від традиційних технік і форм роботи в арт-терапії.
- ✓ Регулярність та тривалість роботи. Враховуючи стійкий характер порушень при хронічних психічних захворюваннях, тривалість та регулярність роботи з пацієнтами мають бути високими.
- ✓ Жорсткість та директивність. При порушенні комунікативних можливостей хворих арт-терапевт повинен використовувати більш жорсткі та директивні форми роботи.
- ✓ Увага до форм групової роботи. При порушенні комунікативних можливостей хворих необхідно враховувати можливі проблеми за участю пацієнтів у деяких формах групової арт-терапії.

Таким чином, арт-терапевтична робота з психіатричними пацієнтами потребує особливого підходу та врахування специфічних особливостей цієї категорії клієнтів, але може бути ефективним засобом у лікувально-реабілітаційному процесі.

Студенти повинні розуміти, що усі ці вправи можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб клієнта та вимог арт-терапевтичного підходу. Арт-терапія може допомогти психічно хворим людям зрозуміти свої почуття та емоції, знизити стрес та тривогу та покращити стан пацієнтів.

Важливо враховувати, що психічно хворі можуть відчувати труднощі у вираженні своїх емоцій та думок, тому в роботі з ними необхідно використовувати методи, що дозволяють висловити свої почуття та думки без використання слів. Арт-терапія може бути дуже корисною в цьому плані, оскільки вона дозволяє виразитись через творчий процес.

Робота з психічно хворими потребує особливого підходу та відповідної кваліфікації спеціаліста. Арт-терапевт повинен мати досвід роботи з цією категорією пацієнтів, а також знати особливості їх захворювань та терапевтичних підходів.

Студенти повинні знати, що **арт-терапія може бути корисною в роботі з правопорушниками**, оскільки вона дозволяє виявити та висловити емоції, а також допомагає управляти стресом та тривогою, що можуть бути причиною антисоціальної поведінки.

Особливо корисним може бути використання арт-терапії для осіб з проблемами у поведінці, таких як наркоманія, агресія, злочинність, та інші антисоціальні поведінки. Арт-терапія може допомогти знизити рівень агресії та підвищити рівень самоконтролю, що може допомогти знизити ризик повторення правопорушення.

Крім того, арт-терапія може допомогти у відновленні від травм та стресових ситуацій, що можуть бути чинниками антисоціальної поведінки. Вона може допомогти знизити рівень тривоги та депресії, що можуть впливати на поведінку особи.

Загалом, студенти повинні знати, що арт-терапія може мати значний вплив на покращення психологічного стану правопорушника та допомогти йому змінити свою поведінку. Однак, як і з будь-якою іншою терапією, успішність використання арт-терапії залежить від багатьох факторів, таких як вік та серйозність правопорушення, а також від знань та досвіду терапевта. Також варто мати на увазі, що вправи арт-терапії можуть бути корисними в роботі з правопорушниками, але важливо дотримуватися етичних стандартів та забезпечувати конфіденційність усієї інформації, отриманої в процесі терапії.

**Арт-терапія може бути корисною в роботі з бездомними,** оскільки ця група людей часто має складні життєві обставини, пов'язані з втратою житла, розривами у взаєминах, проблемами з фінансами та здоров'ям. Через творчий процес та експресивні методи арт-терапії можливо допомогти бездомним людям виразити свої емоції та досвід, знайти підтримку та взаємодію з іншими людьми, збільшити самооцінку та знайти нові можливості для розвитку.

Студенти повинні урахувати, що один з підходів до роботи з бездомними може полягати в тому, щоб пропонувати їм участь у мистецьких проектах, де вони можуть виявити свої таланти та здібності. Наприклад, можна організувати спільне малювання або роботу зі складанням кільців з паперу або інших матеріалів, що допоможе створити атмосферу співпраці та взаємодії. Також можна використовувати арт-терапію для розвитку навичок самовираження та комунікації, наприклад, пропонуючи бездомним розповісти про свої роботи та поділитися своїми емоціями. Інший підхід може полягати в тому, щоб пропонувати бездомним спеціальні техніки арт-терапії, такі як кольоротерапія, робота з текстилем або глиною. Ці техніки можуть допомогти бездомним зосередитися на творчому процесі та розслабитися, що сприяє зниженню стресу та тривожності.

Незалежно від підходу важливо забезпечувати бездомним людям безпечну та ненав'язливу атмосферу в процесі арт-терапії. Багато бездомних людей мають складні життєві обставини, які можуть призвести до травматичних досвідів та стресу, тому важливо створити для них комфортні умови та дати можливість виразити свої почуття і думки через мистецтво без будь-якого страху або засудження. Важливо також звернути увагу на індивідуальні потреби та можливості кожного бездомного клієнта та працювати з ними, враховуючи їхню унікальність та особистісні особливості. Арт-терапія може допомогти бездомним людям знайти свій власний голос та стати більш самостійними в рішенні своїх проблем.

**Арт-терапевтична робота з постраждалими від насильства.** Часто постраждалі від насильства страждають від втрати самооцінки та довіри до себе, особливо якщо насильство тривало довгий час. Арт-

терапія та інші експресивно-творчі методики можуть допомогти їм відчутти себе більш впевнено та цінувати свої якості, вміння та досягнення, що може підвищити їхню самоповагу та допомогти їм почати вести здоровіше та щасливіше життя.

Арт-терапія може бути ефективним способом роботи з постраждалими від насильства, які часто страждають від емоційних та психологічних наслідків того, що відбувається. Треба пам'ятати, що ***робота з будь-якою травмою повинна бути вкрай обережною та починатися тільки після психологічної стабілізації особистості та навчання її навичкам саморегуляції!***

Студенти повинні звернути увагу на те, що методи арт-терапії можуть допомогти постраждалим від насильства висловити свої емоції та почуття, розібратися у своїх переживаннях та прийняти їх, а також упоратися з травмою. Отже, арт-терапія може бути використана для того, щоб виробити стратегії подолання травми та для зміцнення своєї психічної стійкості. Методи арт-терапії також можуть допомогти їм відновити свою самооцінку та довіру до себе, що може допомогти їм почати вести більш здорове та щасливе життя.

**Арт-терапія в роботі з дітьми.** Робота з дітьми в рамках арт-терапії може допомогти їм висловити свої емоції та почуття, розібратися у своїх переживаннях та прийняти їх, а також впоратися з різними труднощами, з якими вони стикаються у своєму житті. Арт-терапія може бути особливо корисною для дітей, які страждають від різних психічних розладів, таких як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад і т. п. Вона може допомогти таким дітям навчитися справлятися зі своїми емоціями та почуттями, навчитися розглядати свої проблеми з більш об'єктивної точки зору та знайти шляхи вирішення своїх проблем. Крім того, арт-терапія може допомогти дітям, які зазнають труднощів у спілкуванні з однолітками або мають проблеми у школі. Арт-терапевтичні заняття можуть допомогти таким дітям навчитися встановлювати контакти з іншими людьми, покращити свою самооцінку та довіру до себе, а також навчитися вирішувати конфлікти та проблеми за допомогою творчого підходу.

**Арт-терапія для дітей та підлітків в школі.** Арт-терапія в школі – це ефективний метод роботи з дітьми та підлітками, який використовує різні художні техніки для допомоги їм у вирішенні психологічних та емоційних проблем. Арт-терапевти працюють у школах зі школярами різного віку та рівнів розвитку, допомагаючи їм покращити свою самооцінку, розвинути соціальні навички, а також навчитися ефективно справлятися зі стресом і тривогою.

Студенти повинні знати, що одним із основних завдань арт-терапії у школі є допомога дітям та підліткам висловити свої емоції та почуття через різні художні техніки, такі як малювання, ліплення, танці тощо. Це дозволяє їм навчитися усвідомлювати та контролювати свої емоції, а також покращити свою саморегуляцію. Крім того, арт-терапевти допомагають дітям та підліткам навчитися краще розуміти свої думки та почуття, а також розвивати свої соціальні навички. Наприклад, при роботі в групі через арт-терапевтичні проекти, діти навчаються шанобливо ставитися до думки інших, навчаються співпрацювати та налагоджувати взаємини.

**Арт-терапія з «сім'ями групи ризику».** Арт-терапія може бути ефективним інструментом у роботі з сім'ями, які перебувають у групах ризику. Це можуть бути сім'ї, які зіткнулися з насильством, бідністю, безробіттям, міграцією чи іншими складними життєвими ситуаціями. Однією з технік арт-терапії для роботи із сім'ями є сімейна колаж-терапія. У рамках цієї техніки кожен член сім'ї створює колаж, використовуючи різні зображення та матеріали. Потім вони обговорюють свої роботи та діляться своїми думками та почуттями. Інший метод – сімейна пісочна терапія, де члени сім'ї працюють з піском та фігурками, створюючи сцени, що відображають їх життєві та емоційні стани. Також арт-терапія може включати в себе сімейне малювання та малювання казок, де члени сім'ї можуть створювати свої історії та обговорювати їх разом. Метою всіх цих методів є зміцнення зв'язку між членами сім'ї, підвищення їхньої самооцінки та поліпшення комунікації всередині сім'ї.

Студенти повинні знати, що використання **інтегративних можливостей арт-терапії у роботі з сім'ями** може допомогти

зміцнити зв'язок між членами сім'ї шляхом інтеграції різних форм мистецтва до терапевтичного процесу. Ця методика дозволяє учасникам сімейного консультування використовувати різні творчі форми, такі як малювання, танці, музику та театр, щоб висловити свої емоції та навчитися краще розуміти один одного.

Одна з ключових цілей інтегративної арт-терапії у роботі з сім'ями полягає в тому, щоб допомогти учасникам сім'ї поглянути на свої проблеми з різних боків та навчитися спілкуватися один з одним більш ефективно.

Загалом інтегративна арт-терапія в роботі з сім'ями може допомогти покращити комунікацію, вирішити конфлікти та зміцнити зв'язок між членами сім'ї шляхом інтеграції різних форм мистецтва до терапевтичного процесу.

**Арт-терапія з військовими, що повернулися з зони бойових дій.** Робота з військовими в арт-терапії може бути складною, оскільки ці люди можуть мати різні психологічні проблеми, пов'язані з досвідом воєнних дій та травмами, які вони могли отримати. Військові можуть відчувати посттравматичний стресовий синдром (ПТСС), депресію, тривогу, відчуття відчуження та інші психологічні проблеми.

Крім того, військові можуть відчувати труднощі у вираженні своїх емоцій та почуттів, оскільки їх навчали приховувати свої емоції та зберігати спокій в умовах стресу. Вони також можуть мати труднощі з довірою до інших людей, що може перешкоджати відкритій комунікації в рамках арт-терапії. Також, військові можуть мати обмежений доступ до арт-терапевтичних ресурсів та послуг залежно від їхнього місця проживання та доступності медичних закладів. Вони також можуть зіткнутися з обмеженнями у фінансуванні та страхуванні, що може обмежити доступність арт-терапії для них.

Студентам потрібно звернути увагу на те, що сучасні дослідження показують, що арт-терапія може бути ефективною у роботі з військовими, які повернулися із зони бойових дій. Ця техніка може допомогти ветеранам впоратися з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), тривожністю, депресією та іншими емоційними проблемами, які можуть відчувати після повернення з бойової зони. В

одному дослідженні, проведеному серед ветеранів Афганістану та Іраку, учасники арт-терапії повідомили про зниження рівня тривоги та симптомів ПТСР. Вони також висловили своє задоволення від роботи у групі та використання творчих методів для вираження своїх почуттів та емоцій. Однак, незважаючи на те, що арт-терапія може бути корисною для ветеранів, вона не є чи єдиним універсальним методом лікування. Деякі ветерани можуть потребувати інших форм терапії або комбінації кількох підходів для досягнення найкращого результату. Також важливо враховувати індивідуальні особливості кожного ветерана та його рівень комфорту при використанні творчих методів. Деяким людям може бути важко висловлювати свої почуття через мистецтво, і в таких випадках інші методи терапії можуть бути ефективнішими.

Взагалі, метою всіх арт-терапевтичних технік є допомога ветеранам у звільненні від емоційної напруги, в покращенні комунікації та в подоланні наслідків посттравматичних стресових розладів та інших психологічних проблем.

### **Питання до теми:**

1. Які техніки можуть бути використані в роботі з дітьми та підлітками?
2. Які техніки арт-терапії можна використовувати в роботі з сімейними запитамми?

### **Завдання:**

1. Створити ОК з теми «Можливості застосування арт-терапії в різних галузях психологічної практики».
2. Визначити та описати універсальні техніки арт-терапії, що підходять для роботи з різним віковим контингентом (3-5 технік). Думку обґрунтувати та викласти у виді есе.

## **ПИТАННЯ, ЩО ОПРАЦЬОВУЮТЬСЯ НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ**

### **Практичне заняття 1**

1. Архаїчні форми мистецтва як первинна основа арт-терапевтичних технологій.
2. Психотерапевтичні можливості ізотерапії (малюнок, усі види живопису, монотипії, мозаїки, колажі, вітражі).
3. Психотерапевтичні можливості маски та гриму в арт-терапії.
4. Психотерапевтичні можливості боді-арту.
5. Музикотерапія та її психотерапевтичний потенціал.
6. Танцювально-рухова терапія та її терапевтичні можливості.

### **Практичне заняття 2**

1. Поняття про арт-терапію, її механізми та напрямки впливу. Специфічні особливості арт-терапії.
2. Психотерапевтичні можливості бібліотерапії.
3. Казкотерапія та її психотерапевтичний потенціал.
4. Фольклорна арт-терапія. (Етнотерапія) та її терапевтичні можливості.
5. Пластикодрама: Нові напрямки в арт-терапії.
6. Ландшафтна терапія та її рекреаційні можливості.

### **Практичне заняття 3**

1. Форми арт-терапії. Основна мета, показання, завдання, переваги та основні функції арт-терапії.
2. Драматерапія. Її терапевтичні можливості.
3. Психодрама Морено та її терапевтичні можливості.
4. Міфодрама: смисли, цілі, методи та терапевтичне значення.
5. Фототерапія та її психотерапевтичний потенціал.
6. Ляльки та маріонетки в арт-терапії.
7. Театротерапія для людей з обмеженими можливостями.

#### **Практичне заняття 4**

1. Базові арт-терапевтичні концепції.
2. Пісочна терапія. Особливості методу та терапевтичні можливості.
3. Кольоротерапія та її терапевтичні можливості.
4. Техніки аналітичної арт-терапії.
5. Ігрова терапія та її терапевтичні можливості.
6. Глінотерапія та її терапевтичні можливості.
7. Психотерапевтичні можливості техніки наративу. Метод «Напишіть розповідь». Діагностика, терапія та прогноз.

#### **Практичне заняття 5**

1. Види арт-терапії та їхні терапевтичні можливості.
2. Інноваційні арт-технології: перформанс, контактна імпровізація, голосотерапія та ритмотерапія, психологічний Плей бек-театр.
3. Дитячий психологічний театр. Розвиваюча робота із підлітками засобами арт-терапії.
4. Нейрографіка як сучасний арт-терапевтичний підхід.
5. Психогімнастика (психопантоміма).
6. Мандалотерапія та її терапевтичні можливості.
7. МАК терапія (або психологічна робота із застосуванням метафоричних асоціативних карт).

## ЛІТЕРАТУРА

### Основна

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової, Т. Шейкіної. Випуск 5. Київ-Тернопіль: ЕЕАТА, 2018. – 200 с.
2. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. – 224 с
3. Ільченко І. С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. – Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. – 150 с.
4. Колпакчи О. С. Арт-терапія: курс лекцій [Текст] : навчальний посібник / Олена Колпакчи ; М-во освіти і науки України, Бердянський держ. пед. ун-т. – Київ : Центр учбової літератури, 2018. – 287 с.
5. Терлецька, Л. Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології [Текст] : навчальний посібник / Л. Г. Терлецька ; М-во освіти і науки України, Київський нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – Київ : ВПЦ «Київський університет», 2015. – 119 с.

### Додаткова

1. Арт-технології в роботі практичного психолога з особами пізньої зрілості / Л. І. Магдисюк, О. М. Хлівна // Інноваційні арт-терапевтичні технології: матеріали I Всеукр. наук. інтернетконф., 12 березня 2019 р., м. Переяслав-Хмельницький / [за заг. ред.: В. А. Вінс, Т. М. Кузьменко, І. М. Зозуля ] / Переяслав-Хмельницький (Київ. Обл.): Домбровська Я. М., 2019. – С. 97–101.
2. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. – 420 с.
3. Федоренко Р. П., Хлівна О. М., Дучимінська Т. І. та ін., Психологічна допомога в клініці: навчально-методичний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. – 224 с.
8. Buchalter S. Art Therapy and Creative Coping Techniques for Older Adults (Arts Therapies), Jessica Kingsley Pub (July 15, 2015), 328 p.

9. Crenshaw D. A., Stewart A. L., Brown S. Play Therapy: A Comprehensive Guide to Theory and Practice (Creative Arts and Play Therapy) (February 22, 2016), 556 p.
10. Crenshaw D. A., Brooks R, Sam Goldstein S. Play Therapy Interventions to Enhance Resilience (Creative Arts and Play Therapy) (May 4, 2015), 251 p.
11. Handbook of Art Therapy / Edited By Cathy A. Malchiodi, Tracy Councill, Robin L. Gabriels, Lyndsay J. Gaffey, Eliana Gil. – Guilford Press, 2011. – 496 p.
12. Hogan S. Art Therapy Theories: A Critical Introduction / Susan Hogan. – Routledge, 2015. – 182 p.
13. Julia Cameron The Artist's Way Workbook. Souvenir Press, 2020, 176 p.
14. King P. Train Your Empathy: How to Cultivate the Single Most Important Relationship Skill. Big Mind LLC (September 11, 2022), 207 p.

### **Електронні інформаційні ресурси**

1. Арт-терапія: види роботи з дорослими, опис і техніки  
<https://mozilla-team.org.ua/art-terapiya-vidi-roboti-z-doroslimi-opis-i-texniki/>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського.  
UTL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Електронна бібліотека – підручники.  
UTL: <http://www.infolibrary.com.ua/>
4. Pidruchniki.com  
[https://pidruchniki.com/14860110/psihologiya/proektivni\\_metodiki\\_diagnostuvannya\\_osobistosti](https://pidruchniki.com/14860110/psihologiya/proektivni_metodiki_diagnostuvannya_osobistosti)

*Навчальне видання*

# **СУЧАСНІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ**

**ЕЛЕКТРОННІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

до практичних занять  
з курсу «Сучасні арт-терапевтичні технології»  
для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**Електронне практичне видання**

*Укладач*

**Артюхіна Наталія Вікторівна**

*В авторській редакції*

Затвердж. авт. 20.12.2023. Шрифт Times New Roman.  
Системні вимоги: операційна система сумісна з програмним  
забезпеченням для читання файлів формату PDF.  
Обсяг 0,8 МБ. Зам. № 2726.

Видавець і виготовлювач  
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4215 від 22.11.2011 р.  
65082, м. Одеса, вул. Єлісаветинська, 12, Україна  
Тел.: (048) 723 28 39, e-mail: druk@onu.edu.ua