

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-1.8>**Н. В. Каргіна**кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри практичної психології
Одеський національний морський університет

АРТТЕРАПІЯ: ДОСЯГНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Стаття є оглядом авторів на проблему досягнення стану психологічного благополуччя за допомогою такого напряму психологічної корекції, як арттерапія. Проблема психологічного благополуччя особистості в останні десятиліття набуває особливої актуальності та значущості у зв'язку з соціально-психологічними та економічними трансформаціями, змінами критеріальних оцінок життєдіяльності в сучасному суспільстві, посиленням динаміки життя в цілому.

Метод арттерапії відомий з давніх часів та є найбільш якісною формою корекції емоційних станів, які мають вплив на психологічне благополуччя особистості. Перевагою, в цьому випадку, є той факт, що в арттерапії клієнт не може усвідомлено контролювати всі деталі у процесі творчості, й у продукті творчості можуть проявлятися такі приховані моменти, які в усвідомленому стані, при консультуванні, не будуть виявлені. Крім невеликого розгляду арттерапії у світлі її історії, у статті також приділяється увага двох основних підходів до благополуччя – гедонізму та евдемонізму, а також специфіка результатів прихильників цих підходів, отриманих після роботи з арттерапевтом. У ході арттерапевтичної роботи за допомогою засобів візуального образотворчого мистецтва оцінюється специфіка комунікаційної взаємодії та здійснюється вибір ефективної методики корекції психічних функцій. Терапія мистецтвом – це своєрідна «перша допомога» при психосоматичних захворюваннях, тривожності, депресії або життєвої незадоволеності. Постулат арттерапії – давня аксіома «зціли себе сам». Дотримуйтесь нехитрої істини, та перед вами відкриються безмежні можливості для самопізнання й гармонії. Якщо уявити внутрішній світ людини у вигляді якоїсь ментальної карти, з'ясується, що на ній безліч «сліпих зон» – травмуючий досвід, комплекси тощо. Класичні психологічні методики зазвичай спрямовані на вилучення та аналіз таких прогалин. Але не завжди це виявляється кращим рішенням: «сліпі зони» можуть виявитися настільки болючими, що крихка душевна рівновага виявиться під загрозою. Арттерапія позбавлена подібних наслідків. Заняття творчістю дарують потужний позитивний заряд як при серйозному душевному розладі, так і під час побутового стресу, впливаючи на психологічне благополуччя людини.

Ключові слова: благополуччя, психологічне благополуччя, особистість, позитивна психологія, арттерапія, евдемонізм, гедонізм.

Постановка проблеми. Якщо звернутись до історії, свій початок арттерапія бере в кінці 30х років минулого століття, саму назву методу дав художник Адріан Хілл. Також арттерапія стала досить швидко визнаватися у психологічному середовищі завдяки роботі З. Фрейда та К.Г. Юнга, яка говорила про зв'язки неусвідомлюваних психічних процесів із будь-якими продуктами творчої роботи діяльності клієнта. Отож, великі психологи сильно вплинули на те, щоб арттерапія отримала своє визнання та активний розвиток. Ще більш легітимізованою арттерапія стала після створення у 1960 році Американської асоціації арттерапевтів.

Арттерапія являє собою своєрідну «первинну підтримку» при психосоматичних захворюваннях, тривожності, депресії або життєвій незадоволеності. Арттерапія – це саме той метод, що є найбільш адекватним у допомозі клієнтам, які пережили травматичні події, відчувають кризу ідентичності, потребують побудови нових стратегій та моделей життя, в них низький рівень психологічного благополуччя. Що ж відрізняє її від інших методів психологічної підтримки?

Безболісність. Якщо уявити внутрішній світ людини у вигляді якоїсь ментальної карти, з'ясується, що на ній безліч «сліпих зон» – травмуючий досвід, комплекси. Класичні психологічні методики зазвичай спрямовані на вилучення та аналіз таких прогалин. Але не завжди це виявляється кращим рішенням – «сліпі зони» можуть виявитися настільки болючими, що крихка душевна рівновага виявиться під загрозою. Арттерапія позбавлена таких наслідків. Заняття творчістю дарують потужний позитивний заряд як при серйозному душевному розладі, так і під час побутового стресу [1].

Ресурсність. Мабуть, кожній людині знайоме відчуття емоційного вакууму, спустошеності, втрати сенсу. Звичайні речі та заняття перестають радувати, а нові не викликають інтересу. Психологи іноді називають такий стан «ментальним вигоранням». Арттренинг взаємодіє безпосередньо з підсвідомістю, звертаючись до внутрішніх запасів енергії та креативу, дозволяє шукати нестандартні підходи до вирішення побутових ситуацій [1].

Метафоричність. Мистецтво ніколи не буває прямолінійним – воно відкриває цілий світ напівтонів, обрисів, ледве вловимих акцентів та тіней. Цей світ – повна протилежність реальності, з її зводами правил та законів, жорсткою ієрархією та моральними кодексами. Наша свідомість змушена весь час шукати варіанти оптимальної поведінки, що стомлює і дратує людину. Арттерапія обходить «цензуру свідомості», звільняючи душу від заборон та умовностей. Так вирішуються болісні внутрішні конфлікти, знаходяться потрібні слова, народжуються нові ідеї для роботи й життя [1].

Універсальність. Основна мета терапії – душевне звільнення, позитивне подолання складнощів та задоволення. Тренінги не ставлять ніяких умов: вам не потрібно мати творчих здібностей, вашій роботі не обов'язково ставати предметом мистецтва. Пісня може бути немилозвучною, малюнок – негармонійним, вірш – стилістично неправильним. Якщо ви змогли переосмислити свої емоції, випробувати натхнення й захопитися процесом, цього більш ніж достатньо [1].

Комунікативність. Для тих, у кого є складнощі у взаємодії із зовнішнім світом, чудове рішення – артмайстерні. Групова діяльність створює всі умови для комфортного зближення людей, об'єднаних творчим поривом. Танцювальні та художні класи, групові заняття ліпленням, ораторським мистецтвом або флористикою скорочують особистісні дистанції. Така терапія вчить приймати і віддавати допомогу, позбавляє агресії, нетерпимості та жорстких соціальних рамок, дозволяючи органічно вибудувати реальне життя за межами класу, домогтися поставлених цілей і подолати свої «сліпі зони» [1].

Егоцентричність. Мабуть найкраще, що робить арттерапія з людиною – дає можливість виховати розумний егоїзм. Її метод – орієнтація на так званий «інсайт», раптове осяяння, блискавичну здогадку, інтуїтивний прорив до вирішення болісної проблеми. Інсайт неможливий без уваги до свого внутрішнього світу, усвідомлення його цінності та неповторності. Якщо ви навчилися довіряти ментальному голосу, прислухатися до особистих потреб, «відключатися» від оцінок суспільства – ви вже здатні чинити опір стресам та негативним впливам у повсякденному житті [1].

На сьогодні існує безліч видів арттерапії, які в широкому розумінні складаються з:

- власне арттерапії (візуальні види мистецтва);
- ізотерапії (лікувальний вплив засобами образотворчого мистецтва: малюванням, ліпленням, декоративно-прикладним мистецтвом);
- бібліотерапії (лікувальний вплив читанням);
- імаготерапії (лікувальний вплив через образ, театралізацію);
- музикотерапії (лікувальний вплив через сприйняття музики);

- вокалотерапії (лікування співом);
- кінезітерапії (танцетерапія, хореотерапія, корекційна ритміка – лікувальний вплив рухами);
- пісочної терапії (зняття агресії за допомогою піску);
- фототерапії (вплив через фотографії);
- маскотерапію (вплив на особистість через примірку на себе різних масок і ролей);
- кінотерапія (лікування за допомогою кіномистецтва) і багато інших [1, с. 175–196].

Мета статті полягає в аналізі використання арттерапії для відновлення психологічного благополуччя особистості.

Виклад основного матеріалу. Зазначимо, що так само, як і в інших напрямках психології, арттерапія націлена на досягнення поліпшення стану психологічного здоров'я та благополуччя. Сьогодні, для створення арттерапії прибігають для вирішення широкого спектру завдань та проблем [2].

За аналогією роботи з вираженням емоцій у творчій діяльності, практикуються та опрацьовуються думки та почуття, які через інші практики виражати не так уже й легко. Перевагою, в цьому разі, є справжній факт того, що в арттерапії клієнт не може усвідомлено контролювати всі деталі в цілеспрямованій творчості, а у процесі творчості можуть виявлятися такі приховані моменти, які знаходяться в особливому стані, що при консультуванні не виявляються.

Незважаючи на експресивний характер арттерапевтичної діяльності, вона вдосконалює вольові якості, підвищує чутливість людини до свого внутрішнього світу, роблячи особистість особливою та неповторною.

Арттерапія завжди надає необхідний ресурс, тому що апелює до творчого складника психіки, при цьому відбувається пошук можливостей самозцілення, залучення внутрішніх ресурсів людини, що позначається на психологічному благополуччі особистості [6].

Можливість через творчість обійти «цензуру свідомості» дозволяє пригледітися та розглянути особисті інстинктивні процеси, незримі переконання і стани, бажані соціальні ролі та форми поведінки, які знаходяться у «витісненому вигляді» або мало проявлені в житті людини [3].

Якщо розглядати мистецтво терапії через призму двох основних підходів до психологічного благополуччя людини – гедоністичного та евдемоністичного – то прийдемо до висновку, що застосування спектру арттерапевтичних методів сприяє тому, що людина може прийти до стану благополуччя та психологічного здоров'я [2].

У гедоністичному підході, як відомо, основна спрямованість полягає на досягненні стану психологічного благополуччя через отримання позитивних емоцій (а точніше, їх переважання над

негативними) шляхом чуттєвої насолоди, задоволення потреб і бажань різного характеру.

Арттерапія для людей, які підтримують гедоністичний напрямок на шляху до свого психологічного благополуччя, крім своїх терапевтичних моментів, несе ще й додаткове задоволення від заняття творчістю у процесі діяльності, спрямованої на опрацювання внутрішніх проблем. Також для гедоніста в моральному плані набагато простіше й цікавіше виконати таку роботу, оскільки при арттерапії, крім виявлення спектра далеко не найприємніших відчуттів, у підсумку в людини настає задоволення від виконаної роботи та її результатів. А нерідко і від самого продукту діяльності – створеного власними руками артоб'єкту, чи то картина, чи то мандала, чи то скульптура тощо.

Отже, гедоністично-орієнтовані люди, як би «бонусом», отримують приємні емоції від виконаної роботи мистецтво-терапевтичними техніками, приходять далі до того, можливо, більшого стану власної гармонії, ніж під час опрацювання своїх проблем за допомогою інших психологічних та психотерапевтичних інструментів.

Що стосується евдемоністично-орієнтованих людей, яким властива така потреба в актуалізації, розвитку свого потенціалу, постійного особистісного росту, для них застосування в роботі арттерапії також буде вести до задоволеності своєю діяльністю, але вже за рахунок відчуття на собі дії абсолютно інших механізмів та виходу на якісно новий рівень розуміння можливостей заняття творчістю, мистецтвом, особистих здібностей в цій сфері й володіння новим інструментарієм для саморозвитку.

Саме ці відчуття дотику до чогось абсолютно непізаного в собі досі й буде залучати евдемоніста для роботи з арттерапевтом.

Пізнання та розкриття нових граней особистості, розвиток і вивільнення емоційно-чуттєвої сфери в соціально-прийнятній формі, виконання незвичних завдань незвичними шляхами – все це для евдемоністично-орієнтованої людини буде становити велику цінність. Якщо у клієнта є великий досвід роботи у сфері художньо-образотворчого мистецтва, тим цікавішим та більш розвиваючим буде занурення в арттерапевтичну роботу, завдяки погляду на мистецтво із зовсім іншого – з терапевтичного – боку: зцілення та зміцнення душевних сил людини. Мистецтво ж виступає в новому світлі – пізнання своєї душі. Така робота дозволить глибше розкрити свій потенціал та самореалізовуватись, що так важливо для людини, яка є носієм евдемоністичних цінностей [6].

На думку К.Г. Юнга, мистецтво та арттерапія, до якої входить мистецтво, «значною мірою полегшують процес індивідуалізації саморозвитку особистості на основі встановлення зрілого балансу між несвідомим та свідомим «Я» [1]. Встановлення

цього балансу є важливим етапом на шляху до укріплення психологічного благополуччя та психологічного здоров'я.

Психолог у своїй роботі досить часто використовує різноманітні арттерапевтичні методики. Окрему увагу слід зупинити на символ-драматичному методі, (приміром, мотив «Безпечне місце») допомагає поступово опрацьовувати травматичні переживання, які позначаються на психологічному благополуччі особистості.

Цікавою є й драматерапія. Засновник ігрової терапії Я.Н. Морено вважав, що групові театральні постановки здатні змінювати вкорінені стереотипи, розвивати душевну гнучкість людини, яка приймає свою недосконалість. Це особливо актуально сьогодні – в час божевільних швидкостей та безкомпромісних вимог. Терапевтичний театр – вдалий вибір для авторитарних особистостей, схильних до агресивного натиску, що пред'являють високі вимоги до себе та довкілля [3].

Пісочна терапія – відносно новий інструмент артпсихології, рекомендований людям із низькою емпатією, душевною черствістю або тим, хто пережив тяжкі потрясіння. Тренінги дозволяють м'яко «включити» всю систему сприйняття, цьому сприяють пофарбований пісок, який просипається між пальців, спокійні медитативні мелодії, приглушене освітлення. Зазвичай пісочна терапія є аналогом «невідкладної допомоги», після якої можна переходити до більш динамічних занять [3].

Кольоротерапія. Показана людям надмірно збудливим, залежним від громадської думки, сором'язливим. Арсенал методик широкий: альбому-розмальовки, мольберти, барвисті пазли або робота з кольоровим картоном. Безпосередній вплив на ділянки кори головного мозку дозволяє стабілізувати нервову систему, відновити гармонійний внутрішній баланс і навіть скорегувати фізичний стан [3].

Танцювальна терапія – найбільш затребуваний метод у креативному психологічному арсеналі. Не дивно, адже він допомагає справлятися з психосоматичними проявами – тривогою, невротами, фоновим занепокоєнням та образами, даючи можливість «виплеснути» приховані емоції. Хореографія дозволяє не тільки звільнити внутрішній потенціал та акумулювати життєву енергію, але і стабілізує роботу тіла на фізичному рівні. Саме тому танець – універсальне рішення для набуття ментальної рівноваги [3].

Бібліотерапія. Приходить на допомогу в моменти емоційної «розгубленості» та порожнечі. По суті, метод «артписьменництва» полягає в тому, щоб залишити людину наодинці зі своїми переживаннями та думками. Ніякої повчальності, посередництва, сторонніх інтерпретацій – тільки ручка, аркуш паперу й казковий світ, створюва-

ний силою своєї уяви. Саме літературні заняття можуть допомогти у знятті ментальних блоків і набуття внутрішньої захисту «як у дитинстві», позначаючись на психологічному благополуччі людини [3].

Кінотерапія. Практично будь-який фільм може стати приводом до пізнання себе та оточуючих, а значить – до зцілення, до поліпшення себе та життя. З усіх видів терапій для нас найніжнішою терапією є кіно, що позначається на психологічному благополуччі людини. Сенс кінотерапії полягає у використанні фільму будь-якого режисера з метою випустити на волю свої інстинкти та бажання, які криються в кожному із глядачів. Кінофільм стимулює прояв тих психічних елементів, які приховані всередині людини. Глядач має змогу побачити і зрозуміти свої комплекси, що приведе до отримання свободи дії і прийняття рішень у своєму житті [3].

Музикотерапія. Даний метод характеризується підвищенням соціальної активності, комунікативних здібностей особистості, її адекватної соціалізації в суспільстві. Позначаючись на психоемоційному стані людини, музика уможливує певні гормональні та біохімічні зміни в організмі, позитивно впливаючи на інтенсивність обмінних процесів. Позитивні емоції, що виникають під час звучання музики, стимулюють розумову діяльність людини, впливаючи на її благополуччя [3].

Елементи роботи з розміщеннями малюнків у просторі були запропоновані Т.Ю. Колошиною в авторській методиці «Шлях» для кризової терапії. Дана методика дозволяє клієнту пройти на символічному рівні непростий відрізок життєвого шляху задля виходу із кризи, впливаючи на психологічне благополуччя особистості. Після створення серії малюнків, які є асоціаціями на певний ряд слів-стимулів, що мають певний архетипічний зміст, триває процес повільного вдумливого руху вздовж цих малюнків, розташованих у просторі кабінету. В цьому процесі «зазнає змін внутрішня організація особистості, завдяки чому стає можливим перехід на принципово новий рівень внутрішнього розвитку» [4, с. 167].

Отже, зазначимо, що в арттерапії, діалогічність успішних взаємин психолога та клієнта повинна мати на увазі безперервну дію основних принципів психологічної роботи – віри в можливість позитивної зміни особистості, довіри до себе та світу, правдивості та відвертості як до себе, так і до інших людей, відповідальності за власне благополуччя, ретроспектива взаємодії психолога та клієнта як проєкція реально набутого екзистенційного досвіду життя клієнта заради осмислення власного

психологічного благополуччя. Отже, саме в такому діалозі, з одного боку, виникає домінанта на співрозмовникові, відбувається поступове розмикання меж внутрішнього світу, прорив назустріч іншій людині, а з іншого – актуалізується справжнє, діалогічне буття людини, розкривається її діалогічна природа, що, безперечно, має вплив на психологічне благополуччя особистості [5].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Узагальнюючи, можемо зробити висновок, що арттерапія – це напрям психологічної та психотерапевтичної корекції, який упродовж багатьох років практично та науково підтверджує свою ефективність при роботі з широким спектром проблем і досягає різного роду завдань, маючи вплив на психологічне благополуччя особистості. Це та методика, продукт якої виходить зовсім різним через індивідуальні особливості особистості клієнта. Але в цій неповторності і є той справжній великий творчий потенціал, глибокий, цілющий для стану клієнта, ефект.

Отже, ми можемо сказати, що, арттерапія сприяє налагодженню та гармонізації стану особистості, опрацювання індивідуальних проблемних моментів та відкриває клієнту себе з нової сторони. Вона є прекрасним методом для досягнення людиною стану психологічного благополуччя та психологічного здоров'я, незалежно від того, які саме цінності переважають у її житті і, відповідно, які саме переживання шукає людина у своєму житті.

Література:

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании : учебник для вузов / Т.А. Добровольская, Л.Н. Комиссарова, И.Ю. Левченко, Е.А. Медведева. Москва : Академия, 2001.
2. Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия личности. *Дискуссия*. 2012. № 2 (20). С. 133–138.
3. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арттерапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2015. 148 с.
4. Колошина Т.Ю. Арттерапия кризисных состояний. *Московский психотерапевтический журнал*. 2005. № 4. С. 154–169.
5. Никифоров Г.С. Психология здоровья. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 256 с.
6. Петров В.Г., Злыгостева К.В. Счастье и психологическое благополучие в структуре ресурсной модели психологического здоровья. *Acta Biomedica Scientifica*. 2015. № 4 (104). С. 102–107.

Karhina N. V. Art therapy: achieving psychological well-being

This article is an overview of the authors on the problem of achieving the state of psychological well-being through such a direction of psychological correction as art therapy. The problem of psychological well-being

of the individual in recent decades has become especially relevant and significant in connection with socio-psychological and economic transformations, changes in the criterion estimates of life in modern society, strengthening the dynamics of life in general.

The method of art therapy is known since ancient times and is the most qualitative form of correction of emotional states that have an impact on the psychological well-being of the individual. The advantage, in this case, is the fact that in art therapy the client cannot consciously control all the details in the process of creativity, and in the product of creativity such hidden moments may appear which in the conscious state, during consultation, will not be revealed. In addition to a small review of art therapy in the light of its history, the article also focuses on two main approaches to well-being – hedonism and eudemonism, as well as the specificity of the results of supporters of these approaches obtained after working with an art therapist. In the course of art-therapeutic work with the help of visual arts the specificity of communication interaction is evaluated and the effective method of correction of mental functions is selected. Art therapy is a kind of «first aid» for psychosomatic illnesses, anxiety, depression or life dissatisfaction. The postulate of art therapy is an ancient axiom of «heal you». Follow the simple truth, and you will have endless opportunities for self-discovery and harmony. If you imagine the inner world of a person in the form of a mental map, it turns out that it has many «blind zones» – traumatic experience, complexes and more. Classical psychological techniques are usually aimed at removing and analyzing such gaps. But this is not always the best solution – blind spots can be so painful that fragile mental equilibrium will be at stake. Art therapy is devoid of similar consequences. Creativity gives a powerful positive charge, both in severe mental disorders and during everyday stress, affecting the psychological well-being of a person.

Key words: well-being, psychological well-being, personality, positive psychology, art-therapy, eudemonism, hedonism.