УДК 159:9.072.59
DOI: 10.32342/2522-4115-2020-2-20-4

О.В. КАРАПЕТРОВА,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри інноваційних технологій з педагогіки психології та соціальної роботи
Університету імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро)

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА З КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

У статті розглянуто проблему використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів. Розкрито сутність арт-терапії як методу психологічної роботи. Визначено, що метою арт-терапії, яка є спеціалізованою формою психотерапії і базована на мистецтві, є гармонізація розвитку особистості через розвиток здатності самовиражатися, розуміти саму себе. Проаналізовано наукові підходи щодо розвитку арт-терапії в сучасній практичній психології для екологічної психотерапевтичної допомоги особистості.

Розглянуто сутність понять «тривожність» і «тривога», доведено, що між цими поняттями є схожість та відмінність. Тривогу визначають як емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій, а тривожність є переживанням емоційного дискомфорту, що пов'язано з очікуванням переживання емоційного дискомфорту, що, у свою чергу, пов'язано з очікуванням негативного розвитку подій. Описано причини, передумови та прояви тривожних станів особистості. Зроблено аналіз наукової літератури вітчизняних психологів та психотерапевтів щодо визначення та використання прийомів, технік і програм позитивної роботи з тривогою і тривожними станами в дітей та дорослих. Охарактеризовано види сучасних напрямів арт-терапевтичної роботи: ізотерапії, казкотерапії, пісочної терапії. Доведено, що використання зазначених видів арт-терапії у роботі практичного психолога з тривогою, тривожністю та тривожними станами є результативним. Наведено приклади технік для використання в терапевтичній роботі з клієнтами різного віку, статі, особистісного розвитку та психологічних особливостей розвитку. Зроблено висновок, що на сьогодні арт-терапія одночасно є: технологією психічної гармонізації і розвитку людини, засобом розв'язання внутрішніх конфліктів особистості; засобом активізації творчого потенціалу особистості, технологією активізації ресурсів і поширення діапазону саморегуляції.

Ключові слова: арт-терапія, психокорекція, тривожні стани, тривога, тривожність, ізотерапія, пісочна терапія, казкотерапія.

В статье рассмотрена проблема использования методов арт-терапии в работе психолога для коррекции тревожных состояний. Раскрыта сущность арт-терапии как метода психологической коррекции. Определено, что целью арт-терапии как специализированной формы психотерапии, основанной на искусстве, является гармонизация личности через развитие способности самовыражаться и понимать саму себя. Проанализированы научные подходы к исследованию развития арт-терапии в современной практической психологии как экологического инструмента психотерапевтической помощи личности.

Рассмотрена сущность понятий «тревожность» и «тревога», доказано, что между этими понятиями есть сходство и отличие. Тревогу определяют как эмоциональное состояние, которое возникает в ситуации неопределенной опасности и проявляется в ожидании неблагополучного развития событий, а тревожность является переживанием эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием переживания эмоционального дискомфорта, которое, в свою очередь, связано с ожиданием негативного развития событий. Описаны причины, предпосылки и проявления тревожных стояний личности. Сделан анализ научной литературы отечественных психологов и психотерапевтов

© *О.В. Карапетрова, 2020*

относительно определения и использования приемов, техник и программ положительной работы с тревогой и тревожными состояниями у детей и взрослых. Охарактеризованы виды современных направлений арт-терапевтической работы: изотерапии, сказкотерапии, песочной терапии. Доказано, что использование названных видов арт-терапии в работе практического психолога с тревогой, тревожностью и тревожными состояниями является результативным. Приведены примеры техник для использования в терапевтической работе с клиентами разных возрастных групп, пола, личностного и психологического развития и психологических особенностей. Сделан вывод, что на сегодняшний день арт-терапия одновременно является: технологией психической гармонизации и развития человека, средством решения внутренних конфликтов личности; средством активизации творческого потенциала личности, технологией нахождения ресурсов и расширения диапазона саморегуляции.

Ключевые слова: арт-терапия, психокоррекция, тревожные состояния, тревога, тревожность, изотерапия, песочная терапия, сказкотерапия.

Постановка проблеми. Розвиток прикладних аспектів сучасної психологічної науки дає можливість констатувати стрімкий рух у використанні арт-терапевтичних методів у професійній діяльності психологів. Нестабільний розвиток сучасного соціуму з його соціально-економічними негараздами, невпевненістю в завтрашньому дні, зростанням насилля у суспільстві все частіше стає поштовхом до виникнення і розвитку в особистості тривожних станів. Життя людини супроводжується частим переживанням негативної модальності, що призводить до прояву високої тривожності, яка дегармонізує становлення та розвиток особистості. Робота з тривожними станами як у дітей, так і в дорослих має різні прийоми та методи, але головне – це не поради заспокоїтися, погуляти, випити заспокійливе, а плідна робота з причинами тривоги, які іноді лежать не на поверхні, а глибоко у підсвідомості особистості. Тут пропонують використовувати психоаналіз, гештальт-психологію, когнітивно-поведінкову терапію і багато іншого. Разом з цим останнім часом у процесі роботи з тривожними станами активно використовують арт-терапевтичні методи. Методи арт-терапії своєю екологічністю і ненав'язливістю дають можливість працювати з тривожними станами особистості і досягати високих терапевтичних результатів.

Сучасна арт-терапія в Україні являє собою напрям практичної психологічної роботи, який є універсальним у практиці психолога і може використовуватися при вирішенні майже всіх психологічних проблем, не залежно від віку статі та психологічних особливостей особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Історію становлення та розвитку арт-терапії як психологічного методу розглянуто в працях багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців.

Праці М. Кисельової, О. Копитіна, спрямовані на розгляд і визначення основних напрямів і технологій арт-терапії. Особливості застосування їх у практичній діяльності проаналізовано в працях В. Синиці, Е. Бєляєвої, Р. Ткача, Л. Магур, О. Васильченко, Г. Соколової, С. Богачова, Н. Саковича, Т. Пасєки, М. Валента, А. Гельбак, Т. Зінкевич-Євстігнєєвої, О. Федія, І. Маниченко.

Поняття тривожності, тривожних станів та причини їх виникнення, а також особливості їх розвитку та подолання досліджували О. Захаров, А. Бандура, Г. Адлер, Н. Дмитрієва, Н. Буравцова, А. Орлов та ін.

Проблеми використання арт-терапії у роботі практичного психолога у сфері освіти розкрито в дослідженнях сучасних українських психологів В. Назаревич, І. Борейчук, О. Гарковець та ін., де обґрунтовано можливості застосування арт-терапії в психологічному консультуванні та наведено прийоми, методи, техніки психологічного консультування тривожних станів.

Мета статті – теоретично обґрунтувати ефективність використання арт-терапії у роботі психолога з тривожними станами особистості.

Виклад основного матеріалу. У науці спостерігаються різні підходи до розгляду арт-терапії. Так, А.А. Осипова визначає арт-терапію як спеціалізовану форму психотерапії, що базована на мистецтві, насамперед образотворчому, та творчій діяльності. Схожим є визначення О. Будза, який називає арт-терапію сучасним напрямом у психіатрії, медицині й біоенергетиці, що використовується як терапевтичний засіб – творчий процес, у якому перебуває пацієнт, і результати цього процесу – картини, вірші, музика тощо [5, с. 7].

Але є також інші підходи до розуміння арт-терапії (О.О. Медведєва, І.Ю. Левченко, Л.М. Комісарова, Т.О. Добровольська), згідно з якими це поняття являє собою синтез де-

кількох галузей наукового знання (мистецтва, медицини, психології), а в лікувальній та психокорекційній практиці – це сукупність методик, базованих на застосуванні різних видів мистецтва у своєрідній символічній формі, які дозволяють за допомогою стимулювання художньо-творчих проявів здійснити психокорекцію порушень психосоматичних, психоемоційних процесів і відхилень в особистісному розвитку [1, с. 7].

Отже, арт-терапевтичні методи і техніки активно використовують психологи, лікарі, соціальні працівники, художники. Сфера застосування арт-терапевтичного підходу в психології та педагогіці постійно розширюється, що обумовлено поліфункціональністю та широкими можливостями арт-терапії.

Основна мета арт-терапії полягає в гармонізації розвитку особистості через розвиток здатності самовираження, самопізнання через мистецтво, а також у розвитку здібностей до конструктивних дій з урахуванням реальності навколишнього світу.

Нині арт-терапія є: технологією психічної гармонізації та розвитку людини, засобом вирішення внутрішніх конфліктів особистості, використання її творчого потенціалу; технологією знаходження та активізації ресурсів і поширення діапазону саморегуляції [1; 2; 4; 6;]. Підтвердженням переваг методів арт-терапії серед інших форм психотерапевтичної та психологічної роботи є таке:

– практично кожна людина може брати участь в арт-терапевтичній роботі (незалежно від віку, культурного досвіду й соціального стану);

– арт-терапія має цінність при використанні з тими групами клієнтів, які мають певні мовні обмеження;

– арт-терапія є засобом вільного самовираження, самопрояву і самопізнання;

– арт-терапевтичні методи мають значною мірою «інсайторієнтований» характер, зумовлюють атмосферу довіри, розуміння внутрішнього світу людини;

– арт-терапевтична робота в більшості випадків викликає в людей позитивні емоції, допомагає долати апатію, безініціативність, формувати активну життєву позицію та позитивне світосприйняття;

– арт-терапія базується на мобілізації творчого потенціалу особистості, внутрішніх механізмів саморегуляції та самомобілізації;

– відзначається особливою «м’якістю» прийомів і психокорекційних впливів [1, с. 5].

Головним принципом арт-терапії є схвалення і прийняття всіх продуктів творчої образотворчої діяльності незалежно від їх змісту, форми і якості.

На основі цього принципу визначають мету арт-терапії як методу – гармонізація розвитку особистості через розвиток здатності самовираження і самопізнання через мистецтво, розвиток здатності до конструктивних дій з урахуванням реальності навколишнього світу [8, с. 304].

Отже, арт-терапія виконує такі функції для розвитку та розуміння себе і свого внутрішнього світу особистістю:

– Діагностична (внутрішній світ, неусвідомлювані та приховані потреби, емоційні переживання, ставлення до праці, професії, відповідність особистісних якостей професійно важливим).

– Комунікативна (міжособистісне спілкування, ставлення людини до навколишнього світу, людей, – засвоєння загальнолюдських цінностей).

– Регуляторна (зниження втоми, стресу).

– Когнітивна (усвідомлення себе, своїх вчинків, отримання емоційного досвіду, розвиток духовно-моральної, емоційно-вольової, пізнавальної сфер).

– Корекційна (відхилення в емоційно-оцінній сфері – самооцінка, «Я-образ», агресивність).

– Розвиваюча (особистісне зростання, саморегуляція почуттів, поведінки; соціальна компетентність).

Якщо говорити про використання арт-терапії в роботі з тривожними станами, то треба зазначити, що стан тривоги та тривожності знайомий майже всім. Він виникає в різних життєвих ситуаціях і супроводжується різко негативними емоціями, з якими може впоратися далеко не кожен.

У психологічній літературі останнім часом розмежовують поняття «тривога» і «тривожність», хоча ще півстоліття тому ці розбіжності були неочевидними.

Згідно з Коротким психологічним словником, тривогу визначають як емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. Конкретизація цього визначення дозволяє розглядати тривогу як несприятливий за своїм емоційним забарвленням стан або внутрішню умову, яка характеризується суб'єктивним відчуттями напруження, занепокоєння, похмурих передчуттів (Ч.Д. Спілбергер).

Тривожність – переживання емоційного дискомфорту, що пов'язано з очікуванням переживання емоційного дискомфорту, пов'язаного, у свою чергу, з очікуванням негативного розвитку подій і передчуттям майбутньої небезпеки, є досить серйозним за ступенем прояву станом емоційного дисбалансу (Г.М. Прихожан). Тривожність – індивідуальна психологічна особливість, що проявляється в схильності людини часто переживати сильну тривогу стосовно незначних приводів. Її розглядають або як особистісне утворення, або як пов'язану зі слабкістю нервових процесів особливість темпераменту, або те й інше одночасно [2, с. 7].

Отже, ми можемо сказати, що часте переживання емоційного стану тривоги може призвести до формування індивідуально-психологічної особливості – тривожності. Тобто тривожність тісно пов'язана з переживанням емоції тривоги.

Як приклад можна навести ситуацію, яка траплялася майже з кожним з нас. Нам потрібно зробити дуже складне і відповідальне завдання, від якого залежить наше кар'єрне зростання або зміни в житті, і ми певною мірою відчуваємо тривогу, але ця тривога буде зростати, коли над нами буде хтось стояти і чекати виконання завдання, і в цей час ми розуміємо, що наш розум нездатний працювати, ми не можемо знайти правильного рішення, тривога зростає і може перерости в емоційну реакцію (крик, жбурляння предметів та ін.). І ми вже зовсім втрачаємо емоційну рівновагу. Це відчуття може перерости у тривожний стан, якщо такі ситуації в житті особистості повторюються і реакція на них завжди негативна, тобто особистість очікує негатив завжди, переживає, коли їй дають якесь завдання, навіть те, з яким вона може впоратися легко.

Зигмунд Фрейд виділив три види тривожності:

1. Реальний страх, тривожність, пов'язана з небезпекою у зовнішньому світі.

2. Невротична тривожність – тривожність, пов'язана з невідомою та невизначеною небезпекою.

3. Моральна тривога – так звана тривожність совісті, пов'язана з небезпекою, що йде від супер-его [11, с. 21].

Щодо адекватності ситуації розрізняють:

– адекватну тривожність – відображає неблагополуччя людини;

– неадекватну тривожність (власне тривожність) – тривожність, що проявляється в благополучних для індивіда сферах реальності.

Г.М. Прихожан описала два типи тривожності:

– безпредметну тривожність, коли людина не може співвіднести переживання з конкретними об'єктами;

– тривожність як схильність до очікування неблагополуччя в різних видах діяльності і спілкування.

При цьому перший варіант тривожності обумовлений особливостями нервової системи, тобто нейрофізіологічними властивостями організму, і є вродженим, у той час як другий пов'язаний з особливостями формування особистості протягом життя.

Також виділяють види тривожності на основі ситуацій, пов'язаних:

– з процесом діяльності – навчальна, професійна тривожність;

– уявленнями про себе – тривожність самоцінності;

– спілкуванням – комунікативна та міжособистісна тривожність [6, с. 34].

Як емоційний стан тривожність зазвичай проявляється в поведінці і неусвідомлюваних діях людини (накручування пасма волосся, стискання, рук та ін.). Тривожність легкого ступеня здатна задавати певний тонус організму, активізуючи роботу головного мозку, наприклад, легка тривожність перед іспитом. У важких проявах тривожність негативно впливає на розумові процеси, роботу вегетативної нервової системи, дезорієнтує людину в просторі подій [3, с. 23].

Привабливість арт-терапії в роботі з тривожними станами полягає в тому, що цей метод в основному використовує невербальні способи самовираження та спілкування. А тривожні стани частіше проявляються в емоційній неврівноваженості, і їх дуже складно виразити за допомогою мови.

Отже, працюючи з тривожними станами, ми працюємо над вмінням розпізнавати та керувати своїми емоціями. Пропонуємо людині висловити свої емоції, почуття за допомогою малювання, ліплення, створення колажів. Ці процеси дають можливість людині, переживаючи образи, знаходити причини своєї тривоги і проявляти свою цілісність і неповторність. Також можна використовувати інші види терапії – танцювальну, музичну, пісочну, терапію метафоричними асоціативними картами. Таким чином, досягається мета: вираження емоцій і почуттів, пов'язаних з переживаннями своїх проблем, самого себе; активний пошук нових форм взаємодії зі світом; підтвердження своєї індивідуальності, неповторності і значущості.

Розглянемо окремі види арт-терапії і їх можливість у роботі з тривожними станами. Перш за все розкриємо роль найстарішого арт-терапевтичного методу – ізотерапії у роботі з тривогою та тривожними станами особистості.

Цей метод включає в себе терапію образотворчим мистецтвом, у першу чергу малюванням, що використовується для психологічної корекції клієнтів не тільки з тривожними станами, а також дорослих, дітей і підлітків з труднощами в навчанні й соціальній адаптації, для корекції внутрішньосімейних конфліктів.

У роботі з тривожними станами ізотерапія допомагає проявити свої почуття, емоції, переживання, страхи та мрії. Тут важливу роль відіграє, який художній матеріал, кольори, розміщення предметів на аркуші, розміри та форми використовує клієнт. Важливими є характеристика та опис малюнка. Ізотерапія дозволяє вивільнити і позбутися негативних почуттів за допомогою таких видів малювання, як мазання, штриховка, малювання листям, малювання на склі, малювання пальцями та ін. [4, с. 12].

Психолог може дослідити динаміку зменшення або збільшення тривоги в особистості протягом заняття. Найкращим прикладом є малювання тривоги, страхів упродовж усіх зустрічей з психологом і аналіз того, як вони змінюються і змінюється внутрішній страх, тривога, занепокоєння у клієнта, який займається ізотропією. Найкраще малювати фарбами, адже вони дають можливість малювати великими мазками. Після малювання варто провести бесіду. Важливим є те, що людина сама розповість про свій страх, свою тривогу [7, с. 70].

Казкотерапія – це терапія за допомогою казки. Казки люблять не тільки діти, а й дорослі. Доросла особистість за допомогою казки, згадує дитинство, повертається у затишок рідного дому, відчуває голос мами, повертається до емоцій, які викликають ці спогади.

Казкотерапія допомагає зануритися у внутрішній світ та налагодити контакт із зовнішнім через проекцію і символи. А також казка передає людині мудрість. Завдяки казці постає можливість за допомогою вигаданих, фантастичних речей позбутися тривоги, страху та перешкод. На занятті з казкотерапії можна створити казку і позбутися свого страху, тривоги, зменшити їх або перетворити на щось добре чи смішне. Якщо клієнти не готові створювати свою казку, то психолог може розповісти терапевтичну казку: авторську чи народну. Також для полегшення створення казки можна перед початком за допомогою бесіди визначити, який казковий герой або будь-який інший герой є улюбленим, що в ньому приваблює, де він живе, хто живе біля нього та багато іншого. Відтак запропонувати створити казку на основі тих характеристик, про які дізнався психолог. Важливо вести клієнта для отримання позитивного фіналу казки. Наприкінці треба обов'язково зробити аналіз казки, а також можна запропонувати її намалювати чи зіграти якийсь епізод, щоб відчути емоції. Казка є традиційним методом спілкування психолога і дорослого. Вона дає можливість подивитися на себе та свої страхи і тривогу збоку [4, с. 106].

Пісочна терапія – один з різновидів ігротерапії та арт-терапії. Це психологічний метод, який надає унікальну можливість досліджувати власний внутрішній світ за допомогою безлічі мініатюрних фігурок, контакту з піском, певної кількості води й відчуття свободи й безпеки самовираження, що виникає при спілкуванні з фахівцем [5, с. 200].

Пісок здатний знімати нервове напруження, покращувати настрій, викликати найбагатші асоціації. Гра з піском захоплює і дорослих, і дітей. За допомогою таких ігор можна виразити свої відчуття та переживання. Не потрібно спеціальних навичок, щоб працювати з цим матеріалом, оскільки він всім знайомий і зрозумілий.

Якщо людині неприємно працювати з піском і контакт з ним викликає неприємні відчуття, його можна замінити манною крупою, камінцями або будь-якою іншою сипучою речовиною. Крупи можна пофарбувати в різні кольори і використовувати в терапії з тривожними станами.

Пісочниця – це зменшена модель навколишнього світу, де можна вільно творити, не боятися щось зламати чи зіпсувати. Тому в ній, як у своєму оточенні, можна за допомогою різних фігур спроектувати ситуацію, яка викликає тривогу, страх, гнів. З часом, поміркувавши, виправити на ситуацію успіху, щастя. Психолог фіксує всі переміщення фігур, акцентуючи увагу на тих, які змінюють ситуацію на краще. Однією з переваг пісочної терапії з тривогою, тривожними станами є те, що в пісочниці можуть працювати групи. Це дає можливість взаємодіяти і бачити з боку вирішення певної проблеми. Якщо це сім'я, то можна виявити причини страхів і тривоги у дітей, які зумовлюються стилями взаємин у сім'ї.

Висновки. Таким чином, проаналізувавши наукові підходи, ми дійшли висновку, що арт-терапія є одним з потужних інструментів психологічної, діагностики та корекції тривожних станів у дорослих та дітей. Використовуючи в роботі з тривогою, страхами, тривожними станами такі види арт-терапії, як ізотерапія, казкотерапія, пісочна терапія, можна досягти високих результатів за умов професіоналізму психолога та створення позитивної ситуації розвитку для клієнта.

Список використаної літератури

1. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А.И. Копытина. Москва: Когито-Центр, 2006. 336 с.

2. Беляева Е.В., Борзенкова И.В. Коррекция тревожности и страхов у детей младшего школьного возраста методом сказкотерапи. *Теоретические и прикладные аспекты изучения психолого-педагогической реальности*. 2015. Вып. 6. № 1 (4). С. 85–88.

3. Богачева С. Песочная сказкотерапия как мостик от бессознательного в сознательное. *Психология сказки и сказка психологии:* материалы Второго Международного сказкотерапевтического фестиваля. Москва, 2010. С. 21–22.

4. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. Санкт-Петербург: РЕЧЬ, 2006. 158 с.

5. Колпакчи О.С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ: Цент учбової літератури, 2018. 288 с.

6. Маниченко И.В. 50 исцеляющих сказок от 33 капризов. Мамины сказки. Москва: Умница, 2010. 240 с.

7. Орлов А.Б., Орлова Л.В., Орлова Н.А. Возрастная и педагогическая психология. Психологические механизмы возникновения и коррекции внушенных детских страхов. *Вопросы психологии*. 2011. С. 5–20.

8. Сорока О.В. Арт-терапевтична компетенція як складова професійної компетентності фахівців соціальної сфери. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». 2016. № 2 (12).

9. Ткач Р.М. Сказкотерапия детских проблем. Санкт-Петербург: Речь; Москва: Сфера, 2018. 118 с.

10. Popova O., Koval L., Horetska O., Serdiuk N., Burnazova V. Theoretical and Practical Aspects of Psychological and Pedagogical Support for Children and Adolescents Temporarily Displaced from the Territories of Permanent Residence. Journal of History Culture and Art Research. 7 (2). P. 177–183.

11. Федій О.А. Лялькотерапія у професійній діяльності педагога. Постметодика. 2019. № 1 (85). С. 46–50.