

СЕКЦІЯ «ФІЛОСОФІЯ»

УДК 159.98:159.942

Арсентьєва Г.О.

канд. філос. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ПРОЕКТИВНІ МЕТОДИКИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Сьогодні стрес став нашим постійним супутником, адже війна в Україні докорінно порушила відчуття безпеки і призвела до стресу, психологічні наслідки якого можуть бути небезпечними для здорового майбутнього і дорослих, і дітей. Одним з способів у боротьбі з цією ситуацією є проєктивні методики такого психологічного напрямку, як арт-терапія, яка часто використовує проєктивні методики реабілітації і адаптації людей засобами мистецтва та самовираження в мистецтві. На сеанс до психотерапевта люди не поспішають. Це відбувається лише, коли виявляється, що це єдиний вихід і людина не здатна самотійно впоратися з проблемою. Але на тренінги з арт-терапії люди йдуть самі – причому навіть ті, хто має в емоційно-поведінковому плані труднощі та відхилення – це арт-терапія. Основний принцип арт-терапії – «тут і зараз», тобто проєкція тих або інших відчуттів, подій і переживань в даний час і в реальну дію. У процесі арт-терапії виникає перенесення, контрперенесення емоцій і емпатія між учасниками.

Засновниця арт-терапевтичного напрямку в США М. Наумбург характеризує арт-терапію як «техніку, що дає змогу людині виражати внутрішньопсихічні конфлікти у візуальній формі і поступово переходити до їх усвідомлення і вербалізації». Протилежної думки притримується Е. Крамер. Художній педагог за освітою, вона вважає, що «арт-терапія впливає таким чином, що продукт образотворчої діяльності сублімує агресивні тенденції автора й попереджає тим самим їх безпосередній прояв у вчинках». Актуальним є підхід М. Лібман, яка під поняттям арт-терапії розуміє використання засобів мистецтва для передачі почуттів та іншого змісту психіки людини з метою зміни структури її світовідчуття.

Зазначимо, що на сьогодні виокремлюють чотири варіанти застосування арт-терапії:

- 1) пасивна арт-терапія – передбачає аналіз та інтерпретацію картин (репродукцій), фотографій учасниками арт-терапевтичного процесу для «лікування»;
- 2) активна арт-терапія – зосереджена на самотійній творчій діяльності, яка розглядається як лікувальний чинник;
- 3) поєднання пасивної і активної арт-терапії;

4) навчання учасника арт-терапевтичного процесу творчій діяльності і вибудовування взаємин з арттерапевтом.

Існуючи проєктивні методики можна згрупувати таким чином:

1) методики структурування (або конститутивні) – тест чорнильних плям Роршаха, тест «хмар», тест тривимірної проєкції. Досліджуваному пропонуються доволі «аморфні» зображення, яким він має надати сенсу. Передбачається, що в процесі їх інтерпретації, надання їм сенсу респондент проєкує на «тестовий матеріал» свої внутрішні настановлення, прагнення та очікування;

2) методики конструювання (або конструктивні) – MAPS, «тест світу» і його численні модифікації. Пропонуються так звані 24 оформлені деталі, моделі об'єктів (фігурки людей і тварин, моделі будинків, машин, літаків, дерев і т. ін.), з яких потрібно створити «осмислене ціле» (сконструювати «малий світ») та пояснити його;

3) методики інтерпретації – ТАТ, тест фрустрації Розенцвейга, тест Сонді. Досліджуваний має витлумачити, пояснити, інтерпретувати ту чи іншу подію, ситуацію, яка передбачає неоднозначну інтерпретацію;

4) методики катарсису – психодрама, проєктивна гра. Пропонується ігрова діяльність у спеціально організованих умовах;

5) методики доповнення (так звані адитивні методики) – незакінчені речення, незакінчені розповіді, асоціативний тест Юнга та інші асоціативні техніки;

6) методики вивчення експресії – аналіз почерку, особливостей мовленнєвого спілкування, міокенетична методика Мира – Лопеца;

7) імпресивні методики – приміром, тест Люшера, хоч стимулами можуть бути будь-які об'єкти живої й неживої природи. Ґрунтуються на вивченні результатів вибору стимулів із низки запропонованих;

8) методики вивчення продуктів творчості – тест малювання постаті людини (варіанти Д. Р. Гуденау і К. Маховер), тест малювання дерева К. Коха, тест малювання будинку, малювання пальцем та інші малюнкові техніки та їхні модифікації. Відмітною особливістю проєктивних методик є те, що в них використовують невизначені, або так звані слабоструктуровані, стимули, які створюють оптимальні умови для найрізноманітніших проявів внутрішнього світу людини.

Підводячи підсумки, хочу зазначити, що арт-терапія – це найкраща інноваційна реабілітаційна технологія, що є сукупністю проєктивних методик. Усі вони створюють умови для реабілітації і адаптації людини у соціумі. Арт-терапія допомагає звільнитися від конфліктів і сильних переживань за допомогою розвитку уваги до почуттів, посилення власної особистісної цінності і підвищення художньої компетенції.