

УДК 159. 938. 3; 378

Шишкова О.С.¹, Арсентьева Г.О.²

¹студ. гр. Т-311м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. філос. н., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ІЗОТЕРАПІЯ В ПСИХОЛОГІЇ, ЇЇ ПРОЕКТИВНІ МЕТОДИКИ

Образотворча діяльність як вид творчості оперує зоровими образами, які грають важливу роль в нашій психіці. У цій формі зберігається основна маса інформації, причому не лише на рівні свідомості, а й на найглибшому, підсвідомому рівні. А образотворча діяльність – це той канал, через який ми можемо встановити зв'язок із підсвідомістю.

Ізотерапія – один з найрозвиненіших напрямків арт-терапії, що передбачає використання образотворчих засобів та можливостей для особистісного розвитку. Ізотерапія включає різні напрямки діяльності: малювання, кольоротерапію, рисункову проєктну діагностику та інші. Та все ж ізотерапія, перш за все, це терапія малюванням. Вона використовується для психологічної корекції клієнтів з невротичними, психосоматичними порушеннями, дітей та підлітків з труднощами у навчанні та соціальній адаптації, при внутрішньосімейних конфліктах. Застосування ізотерапії в медицині зумовлено лікувально-реабілітаційними завданнями, а в психології більшою мірою – корекційно-профілактичними. Ізотерапія дає позитивні результати у роботі з дітьми з різними проблемами: затримкою психічного розвитку, мовними труднощами, порушенням слуху, розумовою відсталістю, при аутизмі, де вербальний контакт важкий. Малюнок приносить особливо багато користі у роботі з людьми, повними агресії або протесту. Той, хто має проблеми з вербалізацією, отримує засіб комунікації, що не вимагає слів. У той же час люди, переповнені гнівом, які побоюються, що не зможуть контролювати злість, завдяки малюнку можуть розрядитись, не остерігаючись наслідків.

Вся ізотерапія ділиться на два основні види:

- Пасивний – він полягає у роботі з вже створеними витворами мистецтва (змальовка, створення зменшених копій тощо);
- Активний – створення чогось нового, свого власного бачення якихось речей та предметів, відображення їх у малюванні. Цей вид дозволяє виплеснути негатив, що накопичився, або трагедію, що трапилася в житті і відобразити її, так як бачить або відчуває людина.

За останні тридцять років значно зросло використання малюнків як достовірного та дієвого засобу психологічної діагностики. Зараз ми називаємо цю сферу наукових досліджень «проєктивні малюнки» або «проєктивні методики». Деякі відомі проєктні інструменти перераховані в книзі *Clinical Application of Projective Drawings* (Хаммер, 1980) :

- Намалуйте Людину під Дощем (Арнольд Ебрамс): спроба витягти матеріал для розуміння концепції «Я» в обставинах, що символізують зовнішні стресові умови.
- Дім-Дерево-Людина (Джон Н. Бак): методика, розроблена на допомогу клініцисту для отримання специфічної та загальної інформації про людину – її чутливості, ступеня зрілості, пристосовування, працездатності, ступеня цілісності особистості, а також здатності взаємодії з навколишньої дійсністю.
- Кінетичний Малюнок Сім'ї (Роберт К. Берне і С. Харвард Кауфман): дана методика виявляє дії, манери, символи, що вказують на первинні порушення в сім'ї людини. Хоча методика була розроблена для дітей,

зокрема, для дітей з розладами, вона відмінно застосовна також і до дорослих.

- Кінетичний Малюнок Сім'ї в минулому (Г. М. Ферс): малюнок самого себе у п'ятирічному віці та членів сім'ї, зайнятих кожного своєю справою, уникаючи схематичного зображення фігур.

- Послідовне накладання восьми модифікованих малюнків (Леопольд Калігор): дана методика дозволяє проникнути у самі глибини психосексуальної ідентифікації людини.

- Малюнок Людини (Карен Макхвер): ця методика ставить перед людиною як проблему зображення постаті, так і завдання орієнтуватися у певній ситуації, пристосовуватися до неї і вибудовувати свою лінію поведінки.

Проективні методики засновані на аналізі продуктів уяви і фантазії, спрямовані на розкриття внутрішнього світу особистості, світу її суб'єктивних переживань, думок, установок, очікувань.

Отже, ізотерапія – один з найрозвиненіших напрямків арт-терапії, що передбачає використання образотворчих засобів та можливостей для особистісного розвитку. Ізотерапія дозволяє клієнту відчувати та зрозуміти самого себе, виражати вільно свої думки та почуття, мрії та надії, бути самим собою, звільнитися від негативних переживань минулого.