

## ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАСОБІВ У РОБОТІ З ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

**Пасько Катерина Миколаївна,**

кандидат філософських наук, доцент,  
доцент кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка

ORCID ID: 0000-0003-0488-9719

Researcher ID: JOZ-3878-2023

*У статті приділено увагу актуальним проблемам психологічної допомоги населенню в результаті різних соціальних потрясінь, запропоновано стратегію психосоціального відновлення особистості, що представлено низкою арттерапевтичних вправ для роботи з різновіковими категоріями клієнтів, які потребують психологічної допомоги, проаналізовано переваги застосування методу арттерапії.*

*Арттерапія – це різновид психотерапії. Загалом цей напрям використовує процес включення особистості у творчість для поліпшення її емоційного, когнітивного та фізичного благополуччя. Це форма експресивної терапії, що спонукає людей досліджувати і виражати свої думки й почуття за допомогою творчості, а не покладається виключно на вербальне спілкування. Більш повне визначення арттерапії було надано Американською асоціацією арттерапії (2013): це інтегративна професія у сфері психічного здоров'я та соціальних послуг, яка збагачує життя людей, сімей та спільнот через активну творчість, творчий процес, прикладну психологічну теорію та людський досвід у рамках психотерапевтичних відносин [4].*

*Арттерапія як метод роботи з різновіковими категоріями клієнтів поєднує «розмовну» терапію з інтерпретацією візуальних образів для проникнення в підсвідомість людини, використовуючи засоби, що розкривають думки і почуття людини, які не можуть бути негайно виражені словами, і досягаючи успіху, коли інші втручання не справляються.*

*Терапія за допомогою мистецтва як засобу зіцнення і спілкування вельми актуальна для дітей і підлітків. В роботі з маленькими дітьми можна уникнути проблеми обмежених мовних навичок для вираження складних думок і емоцій. Зазначений бар'єр вдається подолати за допомогою методів вираження, які діти розуміють достатньо добре, наприклад малювання або розфарбовування. Підліткам може бути корисним вільне від тиску і наслідків середовища для вираження своїх думок і почуттів. Дистрес від стримуваних емоцій і складних переживань, що потребують вираження, особливо поширений серед дорослих людей. Арттерапія в таких випадках допомагає розвивати емоційно орієнтовані навички подолання труднощів і підвищувати емоційну усвідомленість дорослих тощо.*

*Слід зазначити, що заняття арттерапією слугують цілям, що виходять за рамки декоративно-прикладного мистецтва. Навіть самостійні артзаняття задіюють розум, тіло і дух таким чином, що людина може передавати свої думки та емоції за допомогою візуальних і символічних методів, а не тільки через слова, що сприяє підвищенню самооцінки і самосвідомості особистості.*

**Ключові слова:** арттерапія, психосоціальне відновлення особистості, творчість, арттерапевтичні вправи.

### ***Pasko Kateryna. The use of art-therapeutic means for the purpose of psychosocial recovery of the individual***

*The article pays attention to the actual problems of psychological assistance to the population as a result of various social upheavals, proposes a strategy for psychosocial recovery of the individual, which is represented by a number of art therapy exercises for working with different age categories of clients in need of psychological assistance, and analyses the advantages of using the art therapy method.*

*Art therapy is a type of psychotherapy. In general, this direction uses the process of involving a person in creativity to improve his or her emotional, cognitive and physical well-being. It is a form of expressive therapy that encourages people to explore and express their thoughts and feelings through creativity rather than relying solely on verbal communication. A more complete definition of art therapy was provided by the American Art Therapy Association (2013): art therapy is an integrative mental health and social service profession that enriches the lives of individuals, families, and communities through active creativity, the creative process, applied psychological theory, and human experience within the psychotherapeutic relationship [4].*

*Art therapy as a method of working with clients of different ages combines “talk” therapy with the interpretation of visual images to penetrate the subconscious mind, using tools that reveal thoughts and feelings that cannot be immediately expressed in words, and succeeding when other interventions fail.*

*Art therapy as a means of healing and communication is very relevant for children and adolescents. When working with young children, it is possible to avoid the problem of children's limited language skills to express their complex thoughts and emotions. This barrier can be overcome by using methods of expression that children understand quite well, such as drawing or coloring. Adolescents may benefit from a pressure-free and consequence-free environment to express their thoughts and feelings. Distress from pent-up emotions and difficult experiences that need to be expressed is particularly common among adults. In such cases, art therapy helps to develop emotionally oriented coping skills and increase the emotional awareness of adults, etc.*

*It should be noted that art therapy classes serve purposes beyond the scope of arts and crafts. Even independent art classes engage the mind, body and spirit in such a way that a person can convey their thoughts and emotions through visual and symbolic methods, not just words, which helps to increase self-esteem and self-awareness.*

**Key words:** art therapy, psychosocial recovery of the individual, creativity, art therapy exercises.

**Вступ.** У контексті війни в Україні, негативної трансформації загальнолюдської моралі, різкої зміни цінностей багато людей переживають втрату відчуття своєї професійної та людської значущості, перебувають у стані низького морального духу, втрати життєвого шляху та дезадаптації загалом. Все це може призвести до зниження рівня професійної діяльності, появи синдрому емоційного вигорання, розвитку певних психічних порушень, загальної апатії, виснаження, безнадійності, посилення дратівливості тощо.

Таким чином, у нинішніх мінливих умовах життя гостро постає питання можливостей людини швидко й ефективно психологічно відновитися, адаптуватися до реальних подій, регулюючи свій стан, віднайти нестандартні рішення виникаючих проблем. Одним із ефективних шляхів психосоціального відновлення особистості є використання засобів арттерапії.

**Матеріали та методи.** Арттерапія – це емпіричний, заснований на практичному досвіді підхід, який використовується у психологічній роботі для набуття людиною вмінь управління власними емоціями, задля зменшення тривоги, поліпшення соціальних навичок, зміцнення впевненості у собі, заохочення усвідомленості особи тощо. Все це може допомогти збагатити життя окремих людей, сімей та навіть спільнот.

Згідно з отриманими даними низки американських дослідників, фахівці артпрактики використовують мистецтво, теорію прикладної психології та досвід, щоб зробити арттерапію ефективною формою роботи з різними психологічними запитами клієнтів. Такий підхід задіє розум, тіло і душу інакше, ніж розмовна психотерапія. В артпідході візуальна та символічна взаємодія дає змогу клієнтам проявити себе, коли слова безсилі.

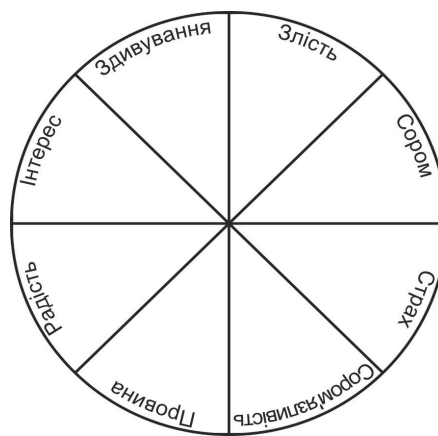
Арттерапія – це більше, ніж просто мистецтво, виробу та розмальовки, і клієнту не обов'язково добре розбиратися в мистецтві, щоб брати участь у цьому терапевтичному методі вирішення різних психологічних проблем. До того ж арттерапія створена не лише для роботи з дітьми або літніми людьми. Працюючи з професійним арттерапевтом, висококваліфіковану допомогу отримує кожна людина будь-якої статі та віку.

Практичні вправи з арттерапії можуть бути корисними і використовуватись як під час занять з психологом, так і у повсякденному житті людини. Отже, пропонуємо розглянути деякі арттерапевтичні вправи, що можуть бути використані в роботі артпрактиками або виконані за бажанням і потребою у повсякденному житті людиною задля самовираження, рефлексії, набуття ресурсного стану, відстеження власних емоцій і роботи з ними тощо [9; 10].

Так, вправа «Колесо з емоціями» (рис. 1) має на меті допомогти людині поглянути на свої емоції, відстежити їх, як-от гнів, радість, печаль, через об'єктивну призму. Виконуючи вправу, необхідно подумати про свої емоції і вибрати ті кольори, які найкраще відображають їх. Можна використовувати підказки, щоб призначити емоцію кожному розділу колеса (як представлено на рис. 1), або працювати з порожнім колесом і самостійно присвоювати емоції кожному сектору. Потім необхідно

розфарбувати у різні кольори сектори, що відповідають певним емоціям людини, або створити малюнок у кожному секторі, що представляє конкретну емоцію. Після того як повністю завершена робота з кожною секцією колеса, слід відрефлексувати, чому ж саме цей колір або картинка співвідноситься к конкретною емоцією людини. Головне в цій вправі – навчитися виражати свої емоції без страху осуду.

Вправа «Виліплення власних емоцій». Можна сформувані власні емоції за допомогою пластиліну або глини, використовуючи своє тіло, щоб висловити гнів або печаль, які відчуються в момент виконання вправи або у житті загалом. Можна за допомогою пластичних матеріалів створювати форми, структури та зображення, що відображають емоції. Так, основною метою вправи є фізичне дроблення й надання форми скульптурному матеріалу, що допоможе людині висловити і вивільнити частину своїх негативних емоцій.



**Рис. 1. Колесо з емоціями**

Арттерапевтична вправа «Повітряна кулька емоцій» забезпечує фізичний прояв вивільнення негативних емоцій та/або поширення позитиву у світі для поліпшення здоров'я клієнта. Наприклад, у ситуації вивільнення негативних емоцій можна запропонувати написати людині слово-емоцію «злюсь» або речення щодо негативної ситуації, що сталася у її житті, або навіть коротку історію, або ж намалювати малюнок. Після цього використовуються наповнені гелем повітряні кулі для надсилання створених клієнтом зображень або повідомлень у небо, відпускаючи при цьому негатив. Також можливим є спрямування клієнта і на позитивні емоції, коли людина може поділитися із Всесвітом своєю радістю.

«Мої щасливі переживання» – це вправа, у якій клієнт використовує різні художні інструменти, щоб записати нещодавні щасливі події свого життя. Людиною мають бути створені візуальні уявлення подій, почуттів і радості. Така артвправа допоможе людині висловити радість і нагадати про чудові моменти її життя.

За допомогою вправи «Серце» клієнт може відстежувати свій погляд на світ навколо, ставлення до життя і визначати власні почуття та здорові прояви емоцій. Арттерапевт пропонує клієнту використовувати контур серця, намалювати емоції, почуття та переживання,

тобто все, що наразі на серці у людини, і обговорити [11; 12; 13].

Візуально висловити свої почуття клієнту допоможе вправа «Що я відчуваю сьогодні». Арттерапевт пропонує, використовуючи наведений шаблон (рис. 2), вибрати колір і/або настрій, щоб показати, де саме в тілі відчуваються певні емоції, почуття, які є у клієнта, розфарбувавши контур людини на малюнку. На шаблоні може бути представлена підказка відповідності кольорів певним емоціям людини. Клієнту важливо вибрати та зіставити кольори кожної емоції, обговорити результат малюнку з психологом.

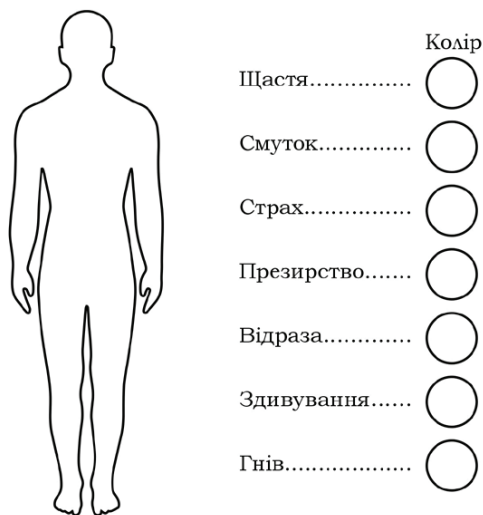


Рис. 2. Вправа «Що я відчуваю сьогодні»

«Малюнок себе на паперовому пакеті» дає можливість клієнту зрозуміти, що він про себе думає. У цій вправі використовуються паперовий пакет, кольорові або воскові олівці. Завдання полягає в тому, щоб намалювати автопортрет на паперовому пакеті. Коли клієнт завершує малюнок, отримує нове завдання – наповнити пакет тими речами, які, на його думку, найкраще можуть представити його, та розповісти про кожну річ.

Створити та розфарбувати свій портрет також можна за допомогою різнокольорової крейди. Оскільки крейда вважається недосконалим художнім інструментом, використовувати її можна для того, щоб змиритися з недоліками, створюючи не дуже прямі лінії, нерівномірні кольори та неоднорідні тіні. Таким шляхом можна навчитися цінувати людські помилки та звільнитися від обмежень досконалості.

Особливим досвідом для людини може стати створення малюнку із закритими очима. Завдяки таким вправам клієнт зможе творити і виражати себе без осуду й самокритики. Не соромитися власних суджень, малюючи в темряві або із заплющеними очима, можна відтворювати форми, візерунки або щось інше, що людині здається доречним.

Мета вправи «Я себе відчуваю...» – дати клієнту уявлення про те, як він бачить своє фізичне та емоційне існування. Завдання звучить так: «Заплющте очі та прислухайтеся до свого дихання і свого тіла. Використо-

вуючи інструменти малювання, намалюйте і розфарбуйте свої фізичні відчуття, щоб створити емоційний та фізичний автопортрет».

Арттерапевтична вправа «Квітка» стане в пригоді під час подолання стресу і одночасно може допомогти клієнту тренувати уяву. Заплющивши очі, людина має подумати про квітку, яку вона любить або хотіла б побачити. Потрібно подумати про свою квітку з точки зору візуального образу, запаху й дотику, а потім намалювати те, що клієнт зміг уявити.

На допомогу у знятті стресу і одночасного розвитку уяви та дрібної моторики рук також використовується вправа «Уявна планета». Від арттерапевта клієнт отримує завдання: «Заплющивши очі, намалюйте планету, яка, на вашу думку, перебуватиме в космосі, включно з деталями поверхні, яку бачите подумки».

Вправа з малювання зентангл дає можливість клієнту розслабитися та зменшити стрес. Зентангл – це незаплановане абстрактне мистецтво, створене за допомогою різноманітних візерунків і символів, які часто виникають шляхом малювання меж, з'єднання крапок лініями і затінення відкритих зон, зазвичай виконаних у чорно-білому кольорі.

Допомогти людині розслабити розум і тіло та зменшити втому може створення символу мандали. Такі геометричні символи можна намалювати фарбами, кольоровими олівцями, восковими олівцями лініями на папері з центральної точки, традиційним піском або ароматичними спеціями. Використовуючи лінії, форми та кольори, можна створювати зображення, які виражають почуття. Аналіз того, чому використовуються саме ці лінії, форми та кольори під час створення артроботи, допомагає особистості усвідомити та прийняти свої почуття [1; 2; 3; 4].

Створювати малюнки можна використовуючи лише лінії. Таку просту форму артроботи бажано здійснювати для вираження емоцій, які особа відчуває. Це терапевтичне заняття дасть візуальне уявлення про почуття та емоційний стан людини.

**Висновки.** Підбиваючи підсумки, зазначимо, що арттерапія є напрямом роботи психолога, що використовує творчі матеріали для допомоги клієнтам різного віку у дослідженні їхніх думок і почуттів. Арттерапія дає змогу людям усвідомити те, що з ними відбувається, а також знизити стрес і тривогу, долаючи труднощі, сприяє самопізнанню, емоційному зціленню та особистісному зростанню. Доведено, що арттерапія, надаючи особам безпечне місце для вираження своїх негативних почуттів та емоцій, покращує їх психічне, емоційне та фізичне здоров'я.

Арттерапія виходить за рамки розфарбовування та ліплення глиною або пластиліном, охоплюючи різнопланові види занять з використанням безлічі матеріалів. Артзаняття можуть відбуватися на індивідуальних сеансах терапії або проходити у групі, даючи клієнтам можливість практикувати також свої навички соціального спілкування. Вагомим аспектом є й те, що арттерапевтичні вправи можуть використовуватись за потреби людиною і самостійно у повсякденному житті з приділенням уваги виконанню основних правил роботи.

### Література:

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії: навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арттерапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
3. Курганська Т. Арттерапія для дітей. 88 технік для роботи з найпопулярнішими запитами. Київ: ІгМа, 2023. 296 с.
4. Махній М. Психологічні графічно-малюнкові методики у діагностично-корекційній роботі з дітьми. Чернівці: Десна Поліграф, 2022. 216 с.
5. Назаревич В. АРТ: посібник із саморегуляції засобами мистецтва. Київ: ПРИНТХАУЗ, 2020. 180 с.
6. Тараріна О. Глибинна арттерапія: практики трансформацій. Київ: Астамір-В, 2024. 240 с.
7. Тараріна О. Практикум з арттерапії. Скриня майстра. Київ: Астамір-В, 2022. 224 с.
8. Харченко І. Методика Мандала в корекційно-розвитковій роботі з дітьми та підлітками. Київ: Мандрівець, 2019. 40 с.
9. American Art Therapy Association. What is art therapy? 2013. URL: <http://www.arttherapy.org/upload/whatisarttherapy.pdf>.
10. "Art Therapy Exercises to Try at Home". PsychCentral, Medically Reviewed by Scientific Advisory Board. August. 2011. URL: <https://psychcentral.com/blog/art-therapy-exercises-to-try-at-home#1>.
11. "Art Therapy Techniques". All Psychology Careers. 2021. URL: <https://www.allpsychologycareers.com/therapy/art-therapy-techniques>.
12. 15 Art Therapy Activities, Exercises & Ideas for Children and Adults. URL: <https://positivepsychology.com/art-therapy>.
13. Frank P. 10 Easy art therapy techniques to help you destress. Huffington Post. 2014. URL: [https://www.huffingtonpost.com/2014/11/07/art-therapy-techniques\\_n\\_6103092.html](https://www.huffingtonpost.com/2014/11/07/art-therapy-techniques_n_6103092.html).
14. Potash J.S., Chan F., Ho A.H.Y., Wang X.L., Cheng C. A model for art therapy-based supervision for end-of-life care workers in Hong Kong. *Death Studies*. 2015. № 39. P. 44–51.

### References:

1. Kalka N., Kovalchuk Z. (2020). Praktykum z art-terapii: navch.-metod. posibnyk [Workshop on art therapy: a training and methodological manual]. P. 1. Lviv: Lviv State University of Internal Affairs, 232 p. [in Ukrainian].
2. Kalka N., Kovalchuk Z., Odintsova G. (2021). Praktykum z art-terapii: navchalno-metodychnyi posibnyk [Workshop on art therapy: a teaching and methodological manual]. P. 2. Lviv: Lviv State University of Internal Affairs, 148 p. [in Ukrainian].
3. Kurganska T. (2023). Artterapiia dlia ditei. 88 tekhnik dlia roboty z naipopuliarnishymy zapytamy [Art therapy for children. 88 techniques for working with the most popular requests]. Kyiv: IgMa, 296 p. [in Ukrainian].
4. Makhnii M. (2022). Psykholohichni hrafichno-maliunkovi metodyky u diahnostrychno-korektsiinii roboti z ditmy [Psychological graphic and drawing techniques in diagnostic and correctional work with children]. Chernihiv: Desna Polygraph, 216 p. [in Ukrainian].
5. Nazarevych V. (2020). Ya ART: posibnyk iz samorehuliatcii zasobamy mystetstva [I am ART: a guide to self-regulation through art]. Kyiv: PRINHOUSE, 180 p. [in Ukrainian].
6. Tararina O. (2024). Hlybynna art-terapiia: praktyky transformatsii [Deep Art Therapy: Practices of Transformation]. Kyiv: Astamir-B, 240 p. [in Ukrainian].
7. Tararina O. (2022). Praktykum z art-terapii. Skrynii maistra [Workshop on art therapy. The master's chest]. Kyiv: Astamir-B, 224 p. [in Ukrainian].
8. Kharchenko I. (2019). Metodyka Mandala v korektsiinno-rozvytkovii roboti z ditmy ta pidlitkami [Mandala Methodology in Correctional and Developmental Work with Children and Adolescents]. Kyiv: Mandrivets, 40 p. [in Ukrainian].
9. American Art Therapy Association. (2013). What is art therapy? Retrieved from <http://www.arttherapy.org/upload/whatisarttherapy.pdf> [in English].
10. "Art Therapy Exercises to Try at Home" PsychCentral, Medically Reviewed by Scientific Advisory Board, August (2011) <https://psychcentral.com/blog/art-therapy-exercises-to-try-at-home#1> [in English].
11. "Art Therapy Techniques" All Psychology Careers, (2021) <https://www.allpsychologycareers.com/therapy/art-therapy-techniques> [in English].
12. 15 Art Therapy Activities, Exercises & Ideas for Children and Adults <https://positivepsychology.com/art-therapy> [in English].
13. Frank P. (2014). 10 Easy art therapy techniques to help you destress. Huffington Post. [https://www.huffingtonpost.com/2014/11/07/art-therapy-techniques\\_n\\_6103092.html](https://www.huffingtonpost.com/2014/11/07/art-therapy-techniques_n_6103092.html) [in English].
14. Potash, J.S., Chan, F., Ho, A.H.Y., Wang, X.L., & Cheng, C. (2015). A model for art therapy-based supervision for end-of-life care workers in Hong Kong. *Death Studies*, 39, P. 44–51 [in English].