

УДК 159.9

ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК В СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Цимбала Олеся,

*викладач психології Педагогічного коледжу,
асистент кафедри корекційної педагогіки та інклюзії
Львівського національного університету імені Івана Франка,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Львів)*

У статті розкрито особливості використання арт-терапії в освітньому просторі. Проаналізовано актуальність та специфіку застосування арт-терапевтичних технік у навчальному процесі вищих навчальних закладів на прикладі таких технік як мандала, колаж та ін. Охарактеризовано роль арт-терапії для гармонізації внутрішнього стану особистості студента.

Ключові слова: арт-терапія, мандала, арт-терапевтична методика «Герб», колаж.

В статье раскрыты особенности использования арт-терапии в образовательном пространстве. Проанализированы актуальность и специфику применения арт-терапевтических техник в учебном процессе высших учебных заведений на примере таких техник как мандала, коллаж и др. Дана роль арт-терапии для гармонизации внутреннего состояния личности студента.

Ключевые слова: арт-терапия, мандала, арт-терапевтическая методика «Герб», коллаж.

The article reveals peculiarities of using art therapy in the education space. Analyzed the relevance and specificity of use art therapy techniques in the educational process of higher educational institutions on the example of these techniques as a mandala, collage, etc. characterize the role of art therapy to harmonize the internal state of the individual student.

Keywords: art therapy, mandala art therapeutic technique «Emblem», collage.

Проблема. Кардинальні перетворення, які відбуваються в освіті у зв'язку з інтеграцією України в європейський освітній простір, суттєво впливають на стратегію організації навчального процесу у вищих навчальних закладах. Даний процес передбачає, окрім традиційних методів навчання, застосування інтерактивних методів. До різноманіття



інноваційних технологій, якими характеризується сучасний стан розвитку педагогічної науки і практики, належить арт-терапія.

Словосполучення «арт-терапія» в науково-педагогічній інтерпретації розуміється як турбота про емоційне самопочуття і психологічне здоров'я особи, групи, колективу засобами художньої діяльності [5].

Дослідники виділяють три основні напрямки арт-терапії: педагогічний, психотерапевтичний (медичний) і соціальний (терапія зайнятості). Їх об'єднує використання художньої творчості як лікувального фактору, що відволікає особистість від негативних переживань та гармонізує її.

Л. Лебедева вважає, що педагогічна арт-терапія є системною інновацією в освіті і характеризується: 1) комплексом теоретичних і практичних ідей, нових технологій; 2) різноманіттям зв'язків з соціальними, педагогічними та соціальними явищами; 3) відносною самостійністю від інших складових педагогічної діяльності (процесів навчання, управління тощо); 4) здатністю до інтеграції, трансформації. На думку дослідниці, особливість використання арт-терапевтичних методик у педагогічній практиці, як інноваційної технології особистісно-орієнтованого навчання і виховання, полягає у розв'язанні низки психолого-педагогічних завдань: діагностичних, психотерапевтичних, виховних, розвивальних, корекційних [5, с. 28]. Зупинимось на сутності цих завдань в контексті навчально-виховного процесу вищої школи.

1. Діагностика. У процесі арт-терапевтичної роботи педагог має можливість отримати інформацію про особистісний розвиток студента. У процесі арт-терапевтичних занять легко виявляється характер міжособистісних стосунків. Арт-терапія дає можливість виявити внутрішньо-глибинні, особистісні проблеми.

2. Психотерапія. «Лікувального» ефекту можна досягти завдяки тому, що у процесі творчої діяльності створюється атмосфера емоційної теплоти, доброзичливості, емпатійного спілкування, визнання цінностей особистості іншої людини, її почуттів, переживань. У процесі арт-терапевтичної роботи у студентів виникає відчуття психологічного комфорту, захищеності, радості, в результаті чого акумулюється цілющий потенціал емоційної сфери особистості.

3. Виховання. При виконанні завдань з елементами арт-терапії у груповій роботі студенти вчаться працювати і взаємодіяти в колективі,



набувають навичок коректного спілкування, співчуття, взаєморозуміння, взаємоповаги, взаємодопомоги, що позитивно впливає на формування міцного, дружнього колективу і морально-етичних, загальнолюдських цінностей. У процесі спільної арт-терапевтичної роботи створюються відкриті дружні відносини як з однолітками, так і з педагогом.

4. Розвиток. Завдяки використанню різних форм художньої експресії створюються умови, за яких кожен студент переживає успіх у тій чи іншій діяльності. При цьому виникає «ситуація успіху», внаслідок чого формується почуття задоволеності, віри у власні сили, гідності та самоповаги.

5. Корекція. У процесі арт-терапевтичної роботи відбувається корекція образу «Я», який раніше міг бути деформованим, покращується самооцінка, налагоджуються способи взаємодії з іншими людьми. Арт-терапевтична діяльність сприяє зниженню рівня тривожності, страхів, сором'язливості, яка може бути притаманна студентам перших курсів [5].

Таким чином, використання арт-терапії в освіті сприяє виникненню наступних позитивних феноменів:

- створює позитивний емоційний настрій у групі;
- полегшує процес комунікації дитини (студента) з однолітками, вчителем, іншим дорослим;
- зміцнює культурну ідентичність, сприяє подоланню мовного бар'єру;
- дозволяє звернутися до питань, які з певних причин важко обговорювати вербально;
- дає змогу на символічному рівні експериментувати з різними відчуттями, досліджувати та виражати їх у соціально прийнятній формі;
- дозволяє пропрацювати думки та емоції, які дитина (студент) звикла пригнічувати, дає можливість трансформувати їх у позитивному напрямку;
- розвиває відчуття внутрішнього контролю;
- створює умови для експериментування з кінестетичними та зоровими відчуттями, стимулює розвиток сенсомоторних умінь, зокрема правої півкулі головного мозку, що відповідає за інтуїцію та орієнтацію в просторі;



- сприяє творчому самовираженню, розвитку уяви, естетичного досвіду, практичних навичок образотворчої діяльності, художніх здібностей загалом;

- підвищує адаптаційні здібності до повсякденного життя;

- зменшує втомлюваність, пов'язану з навчанням;

- сприяє корекції різних відхилень і розладів особистості;

- спирається на здоровий потенціал особистості, внутрішні механізми саморегуляції;

- дозволяє вибудувати стосунки з дитиною (студентом) на основі любові та взаємної прихильності [6, с. 14-15].

Важливим є те, що педагогічна арт-терапія дає змогу реалізувати всі компоненти корекційно-розвивального процесу в освіті (виховання, навчання, розвиток і корекцію) засобами мистецтва, сприяє стабілізації емоційної сфери (зниженню тривожності, невпевненості в собі, агресивності), успішній адаптації в умовах тимчасового колективу. Педагогічна арт-терапія спрямована до сильних сторін особистості, а також має чудову властивість внутрішньої підтримки і відновлення цілісності людини.

Актуальність і ефективність використання різних видів арт-терапії у навчально-виховному процесі освітнього закладу підтверджується широким спектром наукових праць із музикотерапії (Г. Батищева, Т. Борисова, Л. Гаврилова, В. Драганчук, У. Дутчак, Н. Євстигнеєва, Т. Крижанівська, З. Ленів, О. Олексюк, О. Отич, В. Петрушин, Г. Побе-режна, С. Шушарджан та ін.), терапії за допомогою художньої творчості (О. Вознесенська, О. Деркач, А. Захаров, Л. Мардер, С. Харенко та ін.), танцювально-рухової терапії (Н. Авраменко, Г. Волкова, І. Вольпер, Л. Мова, В. Паробій, І. Шептун та ін.), пісочної терапії (Т. Грабенко, Н. Дикань, О. Зайва, Т. Зінкевич-Євстигнеєва, М. Кисельова, Л. Лебедева, Н. Маковецька, Н. Сакович, Л. Шик, Н. Юрченко та ін.), лялькотерапії (Л. Галіцина, Н. Зинов'єва, І. Медведєва, Н. Михайлова, О. Федій, Т. Шишова, та ін.), казкотерапії (О. Бреусенко-Кузнецов, І. Вачков, А. Гнезділов, Д. Соколов, О. Тихонова та ін.) тощо [7].

Використовувати арт-терапевтичні технології педагог може на різних заняттях (як лекційних, так і практичних). Завдання, які можна запропонувати студентам, можуть бути найрізноманітнішими: від звичайного малювання і до колажу, виготовлення ляльок, інсценування (драматизацій) тощо.



Однією із найбільш цікавих та сучасних технік у зображувальній терапії є «**Мандала**». «Мандала» із санскриту – коло, центр. Мандали є символом балансу, гармонії та єдності і виступають як архаїчний засіб зцілення та розвитку. Як зображувальна техніка, що використовується в арт-терапевтичній роботі, створення мандала – це створення у колі малюнків, які відображають індивідуальні особливості автора: його психічний стан, ставлення до світу й самого себе, а також неусвідомлювані потреби і тенденції розвитку [2, с. 9; 10]. В арт-терапії мандалу використовують як дуже потужний інструмент глибинної діагностики та психотерапії інтеграції.

Використання мандала у груповій роботі сприяє вивченню групових взаємин (створення індивідуальних мандал у групі з подальшим створенням колективної композиції або створення групової мандала); об'єднання групи на основі духовного зближення, колективної творчості; розвиток творчих здібностей.

Окрім діагностичної й терапевтичної, мандала може виконувати й навчальну функцію. Так, наприклад, у процесі вивчення навчального курсу «Загальна психологія», «Соціальна психологія» студентам пропонується створити групову насипну мандалу із різних круп. Виконання даного завдання допомагає побачити внутрішньо-групові відносини, проаналізувати структуру групи та виконує як навчальну, так і терапевтичну функцію (див. *кольор. вкладку 1, рис. 3*).

Арт-терапевтична методика «Герб». Гасло й герб є символами, які дають можливість людині в лаконічній формі відобразити життєву філософію і своє кредо. Це один із способів змусити людину замислитися, сформулювати, описати і подати іншим найважливіші ідеї своїх світоглядних позицій [4]. Дану методику добре використовувати при знайомстві зі студентською групою. Вправа починається з розповіді: «Давайте трохи пофантазуємо. Уявімо, що ми всі належимо до знатних і давніх родів та запрошені на святковий бал у середньовічний королівський замок. Благородні лицарі та прекрасні дами під'їжджають до воріт замку у каретах, на дверцятах яких красуються герби й гасла, що підтверджують дворянське походження їхніх володарів. То що ж це за герби та якими гаслами вони супроводжуються? Справжнім середньовічним дворянам було значно легше: будь-хто з їхніх предків вирізнявся справжнім подвигом, котрий його прославив та відобразився в гербі й гаслі. Його нащадки отримували ці геральдичні



атрибути у спадок та не замислювались над тим, якими повинні бути їхні герби й гасла. А нам є потреба самим попрацювати над складанням своїх геральдичних знаків.

На аркушах паперу за допомогою фарб, олівців, фломастерів вам треба відобразити свій особистий герб і гасло. Придумайте щось цікаве, що точно відображає зміст ваших життєвих спрямувань, позицій, розуміння себе. В ідеалі людина, яка зрозуміла символіку вашого герба, зможе чітко зрозуміти, з ким має справу» [1, с. 110].

Після закінчення роботи учасники групи представляють свої герби та гасла. Під час виставки вони можуть ставити уточнювальні запитання один одному. Створені герби й гасла яскраво відображають внутрішній стан особистості. Виконання даної вправи сприяє самоаналізу, адже потрібно зобразити те, що найточніше буде демонструвати тебе, а також сприяє виникненню позитивної атмосфери групи, її зміцненню, оскільки учасники більше дізнаються один про одного (*див. кольор. вкладку 1, рис. 4, кольор. вкладку 2, рис. 1*).

При вивченні курсу «Етнопсихологія», зокрема теми «Етнічна ідентифікація», можна запропонувати студентам намалювати свій родинний герб, як представника певної нації. Дане завдання сприяє формуванню самосвідомості студентів, допомагає усвідомити свою етнічну ідентифікацію, а також показує наскільки ідентифікація зі своєю етнічною групою для особистості є актуальна (*див. кольор. вкладку 2, рис. 2, 3*).

Наступна техніка, яка широко використовується в арт-терапії – «Колаж».

Арт-технологія «Колаж» є ефективним екологічним методом роботи з особою і групою, може застосовуватися в різних напрямках діяльності психолога, як у терапії, діагностиці, так і у сфері викладання і навчання.

Колаж (фр. collage – «наклеювання») – технічний прийом в образотворчому мистецтві, наклеювання на яку-небудь основу матеріалів, що відрізняються від неї за кольором і фактурою. На відміну від малюнка, колаж передбачає велику свободу автора у виконанні, наприклад, наклеєні картинки можуть виходити за краї основи, клеїться один на одного, складатися гармошкою тощо [1, с. 109].

Колаж, як і будь-яка візуальна техніка, дає можливість розкрити потенційні можливості особистості, спирається на позитивні емоційні



переживання, пов'язані з процесом творчості. Крім того, для виготовлення колажу учасникові не потрібні спеціальні художні здібності, оскільки ця техніка дає змогу кожному одержати успішний результат. Це – мета арт-терапії загалом і роботи з колажами зокрема – розвиток творчих здібностей і підвищення самооцінки. Таким чином, колаж можна широко використовувати на практичних заняттях. При вивченні курсу «Вступ до спеціальності» доречно запропонувати студентам створити колаж на тему «Я соціальний педагог», «Я – логопед». (див. *кольор. вкладку 2, рис. 4*). Це може бути як індивідуальна робота, так і групова. При створенні колажу на задану тему студенти отримують знання шляхом розв'язування поставленої проблеми. Крім навчальної мети, створення колективного колажу членами групи вирішує спектр завдань діагностичного й терапевтичного характеру, сприяє діагностиці процесу й динаміки взаємодії між членами групи; визначає стратегії взаємодії; сприяє підвищенню рівня усвідомленості не лише поведінкової сфери, але й емоційної; сприяє покращенню внутрішньої і міжгрупової взаємодії; сприяє згуртованості групи; розвитку толерантності до іншої позиції, погляду [9, с.132].

Висновки. Проведений аналіз наукової психолого-педагогічної літератури свідчить, що арт-терапія є одним із перспективних методів формування всебічно розвиненої особистості студента та повністю відповідає сучасним тенденціям гуманізації освіти. Використання арт-терапевтичних технологій у навчально-виховному процесі вищого навчального закладу сприяє підвищенню у студентів інтересу до навчальної діяльності, розвитку творчого потенціалу.

Література:

1. *Волошина М.* Арт-терапія у роботі зі студентами в період адаптації до навчання / М. Волошина // Психолог. – 2013. – № 13–14. – С. 107–112.
2. *Вознесенська О.* Використання мандали в медіаосвітніх заняттях / О. Вознесенська // Простір арт-терапії : [Зб. наук. статей]. – К., 2015. – Вип. 1. – С. 22–30.
3. *Вознесенська О.* Особливості арт-терапії як методу / О. Вознесенська // Психолог. – 2005. – №10. – С.5–8.
4. *Ільченко І.С.* Арт-терапія: навчальний посібник для студентів / І. С Ільченко. – Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. – 150 с.
5. *Лебедева Л. Д.* Арт-терапія в педагогіці / Л. Д. Лебедева // Педагогіка. – 2000. – № 9. – С. 27–34.



6. *Лебедева Л.Д.* Практика арт-терапії : підходи, діагностика, система занять / Л.Д. Лебедева. – СПб. : Речь, 2007. – 256 с.
7. *Мірошніченко Т.* Запровадження арттерапії в освітньовиховний простір початкової школи: історикометодичний аспект / Т. Мірошніченко // Педагогічні науки. – 2012. – № 3 (56). – С. 26-30.
8. Практикум по арт-терапії / Под ред. А. И. Копытина. – СПб.: Питер, 2000. – 448 с.
9. *Скнар О.* Арт-техніка «колаж»: діагностичний і терапевтичний потенціал / О. Скнар, К. Реброва // Простір арт-терапії: Спадок десятиліття : [Зб. наук. статей]. – К., 2012. – С. 125-137.

