

from vital activity, professional self-determination of a personality; 2) special training (16-17 to 20-25 years), which is professional self-identification with a professional image of an expert and profession, the formation of professional attitudes; 3) adaptation (employment period from the beginning to 3 years of experience) – engagement into a profession, adjustment of professional attitudes; 4) internalization (employment period from 3 to 7 years) – development of competence, consolidation of professional attitudes; 5) competent professionalism (employment period of 8 to 15 years) – changing or fixing professional attitudes; 6) professional skills (employment period from 16 to 40 years) – activation of creative professional attitudes, mentoring; 7) afterwork stage (from obtaining the status of a retired person to death) is characterized by permanence or rigidity of professional attitudes.

**Keywords:** professional attitudes, professional genesis, stages of personal professional genesis, professional images, professional understanding.

Рецензент: доктор юридичних наук, професор О. М. Цільмак

Подано до редакції 10.02.2015

УДК: 615.85: 316.454.52 – 053.6

**Ніна Михайлівна Атаманчук,**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної, вікової та практичної психології,  
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка,  
вул. Остроградського, 2, м. Полтава, Україна

## АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ВИВЧЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ БАР'ЄРІВ У СПІЛКУВАННІ ПІДЛІТКІВ

*Стаття присвячена вивченню ізотерапії мистецтвом як засобу, що дозволяє вирішити діагностичні задачі та знімати психологічні бар'єри спілкування підлітків. Виявлено, що більшість досліджуваних підлітків мають низький рівень комунікативних здібностей. Низький рівень комунікації є прямим наслідком психологічних бар'єрів спілкування, що відображається на соціальному статусі в класі, впливає на низький рівень домагань учнів, низький рівень творчих здібностей, слабку навчальну успішність. Саме виховання і навчання засобами мистецтва – арт-терапії – допоможе підліткам порозумітися з однолітками, почуватися впевненими, самовдосконалюватися.*

**Ключові слова:** арт-терапія, ізотерапія, підлітки, бар'єри спілкування.

**Актуальність.** На сучасному етапі розвитку суспільства в умовах реорганізації освіти та системи виховання психологи надають велику роль арт-терапії у розвитку учнів підліткового віку. Помічено, що підлітки дедалі частіше страждають від ізоляції, не вміють слухати, багатьом складно взаємодіяти один з одним. Арт-терапія (метод зцілення за допомогою творчості) дає можливість розкрити таланти підлітків, їх духовно-емоційні, розумові та фізичні здібності.

Арт-терапія сприяє вираженню думок, почуттів, емоцій, потреб, як і будь-яка творчість, має високий позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах.

Використання арт-терапії у навчальному процесі дає змогу успішно формувати і закріплювати позитивне ставлення підлітка до навчальної роботи. Так, малюючи на уроці, учні психологічно розкуті, що сприяє легшому, швидшому й приємнішому засвоєнню навчального матеріалу. Виконання арт-терапевтичних вправ формує культуру особистості, зокрема культуру мовлення, поведінки, спілкування, праці, міжособистісних стосунків.

У процесі підготовки та проведення арт-терапевтичних програм діти підліткового віку вчать са-

мостійно приймати рішення, вболівати й співпереживати за спільну справу, вирішувати творчі завдання різного характеру разом з товаришами, бути терплячим та розуміти інших, радитися та діяти колективно. У них поступово виховується почуття товарищескості, дружби, взаємоповаги. Важливим є виховання таких вольових якостей, як самостійність, наполегливість, витримка.

Методи арт-терапії орієнтуються на емоційно-образне переживання, раціональне вирішення психологічних конфліктів.

Художня творчість допомагає краще ідентифікувати й оцінювати свої почуття, спогади, образи майбутнього, порозумітися з самим собою.

Тому обрана нами проблема є досить актуальною в теоретичному, методологічному та практичному аспектах.

**Результати теоретичного аналізу проблеми.** Арт-терапію як метод зцілення за допомогою творчості досліджували зарубіжні вчені: Уелсбі Кероул, Едіт Крамер, Маргарет Наум, Адріан Хілл, Карл Юнг та інші.

Терапія мистецтвом є відносно новим методом психотерапії. Уперше цей термін був використаний Адріаном Хіллом. Метод дозволяє експериментувати з почуттями,

досліджувати і виражати їх на символічному рівні [2, с. 86].

У Сполучених Штатах однією з перших почала вивчати терапевтичне мистецтво Маргарет Наумбург. Вона розробила кілька навчальних програм з терапії мистецтвом. У своїй роботі Наумбург спиралася на ідею Фрейда про те, що первинні думки і переживання, які виникають у підсвідомості, найчастіше виражаються у формі образів і символів.

Фахівцями виділено види арт-терапії, а саме: артсінтезтерапію, анімаційна терапію, бібліотерапію, відео терапію, фототерапію, ігротерапію, драматерапію, маскотерапію, ізотерапію, кольоротерапію, пісочна терапію, роботу з глиною, оригамі, музикотерапію, танцювальну, казкотерапію.

Ми більш детально зупинимося на ізотерапії як одному із видів арт-терапії. Ізотерапія – це терапія образотворчим мистецтвом, в першу чергу, малюванням [7]. Використовується для психологічної корекції психосоматичних порушень у дітей і підлітків з проблемами в навчанні.

Образотворче мистецтво дозволяє виражати свої почуття лінією, кольором, формою, малюнком, відчутти себе художником, зрозуміти свій творчий потенціал, змінити самооцінку і взаємовідносини з оточуючим світом.

Ізотерапія використовує процес створення зображення в якості інструменту реалізації цілей. Це не процес створення шедевра і не заняття, спрямоване на створення естетично гарного малюнку. Ефективність ізотерапії базується на тому, що метод дозволяє виражати почуття на символічному рівні. При цьому приховані переживання висловлюються легше; неприсміні або важкі переживання не сприймаються, а переносяться в творчість; з'являється можливість відгородитися від внутрішніх переживань, страхів, що є першим кроком на шляху до звільнення від них [3, 4].

Катарсичний (очищаючий) вплив мистецтва відомий ще з часів Давньої Греції. Під поняттям «катарсис» давньогрецькі філософи розуміли очищення, яке зазвичай відчуває людина після спілкування з мистецтвом. Коли наші переживання повні гніву і жорстокості, ми можемо переключити їх в мистецтво, а не переносити на оточуючий світ. Самоусвідомлення і саморозуміння досягаються поглибленням в емоції. Вони активізують здібності людини, уяву, логічне мислення [7, с. 88].

Карл Юнг вважав, що уява і творчість є рушійними силами людського існування. Юнг писав: «Не тільки художник, але й будь-яка творча особистість, ким би вона не була, всіма своїми досягненнями завдячує тільки фантазії». Дитина об'єктивно спостерігає за розвитком своєї фантазії, не намагаючись свідомо вплинути на неї. І цьому сприяє образотворча діяльність. Малювання може виконувати такі функції: прискорення процесу розвитку просторового мислення і образного бачення, розвиток розумових здібностей; пом'якшення душевного напруження; доступність кожному в будь-якому місці; розвиток чуттєво-рухової координації, адже потребує участі багатьох психологічних функцій [3, с. 48].

Уже давно відомо, що образотворче мистецтво позитивно впливає на розвиток нервової системи, емоційну сферу й естетичні почуття. Використання ізотерапії в багатьох випадках виконує і психотерапевтичну функцію, допомагаючи дитині подолати свої психологічні проблеми, встановити емоційну рівновагу чи змінити існуючі порушення поведінки. В деяких випадках ця робота має явно «клінічний» характер. Як, наприклад, у випадку розумової відсталості, аутизму, грубих емоційних і поведінкових порушень у дитини ізотерапія проводиться у медичних закладах або в спеціальних школах, школах-інтернатах. В інших випадках ізотерапевтична робота має скоріше за все профілактичний чи розвиваючий характер. Наприклад, у випадку наявності у дитини легких емоційних і поведінкових відхилень або проблем психологічного характеру така робота проводиться у звичайних школах або при соціальних центрах. Дитина використовує образотворчу діяльність як спосіб виявлення дійсності та своїх взаємозв'язків з нею. За малюнком можна зробити висновок про рівень її інтелектуального розвитку і ступінь психічної зрілості. Слід враховувати, що образотворчий матеріал для дитини є способом психологічного захисту, до якого вона приходять в складних ситуаціях. «Захисна» функція ігрового простору і образотворчого матеріалу пропонує те, що вони забезпечують можливість регресора психіки і таким чином необхідну ступінь відвертості дитини для психотерапевтичної роботи [1, с. 51].

Практика показує, що невербальна експресія, у тому числі образотворча, для підлітків є більш природною. Слід приймати до уваги й те, що діти більш спонтанні та менше здібні до рефлексії своїх почуттів і вчинків. Тому їхні переживання відображені в образотворчій діяльності, легко сприймаються і аналізуються. Існують різні методики ізотерапії, однією з них є проєктивний малюнок, який може використовуватися як в індивідуальній формі, так і в груповій роботі. Проєктивне малювання розглядається деякими авторами як додатковий метод, який дозволяє діагностувати та інтерпретувати бар'єри в спілкуванні, емоційні проблеми.

Таким чином, ізотерапія мистецтвом, окрім вирішення діагностичних задач, приносить і розвивальний ефект: виробляє цільність світосприймання, активізує емоційну сферу, знімає психологічні бар'єри спілкування.

Методики терапії мистецтвом ґрунтуються на припущенні, що внутрішнє «Я» відбивається у візуальних формах з того моменту, як тільки людина починає спонтанно писати фарбами, чи малювати, ліпити.

Отже, терапія мистецтвом використовується як самостійна форма терапії і як додаток до інших видів групової терапії.

**Мета дослідження:** теоретичний аналіз літератури та проведення емпіричного дослідження щодо впливу ізотерапії як виду арт-терапії на подолання бар'єрів спілкування у підлітковому віці.

**Методика та організація дослідження.** Нами було проведено дослідження в період 2012-2015 рр. у ЗОШ м. Полтави. В ньому брали участь 100 учнів підліткового віку (50 хлопчиків і 50 дівчаток).

З метою вивчення рівня комунікативних зв'язків підлітків нами було використано арт-терапевтичну методику по методу Вайолет Оклендер.

За методикою В. Оклендер, щоб подолати бар'єри, невпевненість та страх, необхідно, щоб учні в процесі ізотерапії почали краще усвідомлювати себе. Малюючи, необхідно, щоб підліток ділився своїми відчуттями, щоб, сконцентрувавшись на малюнку, він міг розкрити свій внутрішній світ, тим самим відкрити себе для спілкування без комплексів, страхів та бар'єрів.

Складовою частиною робочої моделі Вайолет Оклендер є сприяння нормальному розвитку й особистісному зростанню підлітків. Здоровий безперервний розвиток відчуттів, тіла, почуттів та інтелекту підлітка – це основа його почуття Я. Сильне почуття Я дозволяє встановлювати хороші контакти з оточенням і людьми в цьому оточенні [5].

Проаналізуємо результати дослідження рівня комунікативних здібностей підлітків. Так, нами було виявлено: високий рівень комунікативних здібностей у дівчат (20%), у хлопців (19%), середній рівень – дівчата (37%), хлопці (36%), низький рівень – дівчата (43%), хлопці (45%).

Як бачимо, більшість досліджуваних, як серед дівчат, так і серед хлопців, мають низький рівень комунікативних здібностей. Низький рівень комунікації є прямим наслідком психологічних бар'єрів спілкування, що відображається на соціальному статусі в класі, впливає на низький рівень домагань учнів, низький рівень творчих здібностей, слабку навчальну успішність.

Для прикладу подамо характеристики малюнків досліджуваних підлітків, що мають різні рівні комунікативних здібностей.

Богдана М. (високий рівень комунікативних здібностей), намалювала себе та п'ятеро друзів, які разом з нею читають книги. Богдана розповіла, що вона щаслива, бо може дізнатись щось нове, читаючи книгу і поділитися новизною з друзями. Вона багато читає, ходить до шкільної бібліотеки, відвідує театральний гурток.

Богдана говорить, що в неї дуже багато друзів, особливо серед однолітків і старших учнів. Її соціальний статус у класі – «зірка», що є найвищим статусом у соціометрії Морено і, відповідно, свідчить про високий рівень комунікативних здібностей дівчинки.

Микола Т. (середній рівень комунікативних здібностей) намалював гараж, домашніх тварин: собаку, kota, півня, автомобіль, себе з інструментами і друга Сергія. Микола Т. розповів, що ремонтує автомобіль. Йому радісно, бо він любить налаштовувати техніку, особливо авто. Крім того, він витратить менше часу на ремонт автомобіля, оскільки Серій, почувши гуркіт від заведеної машини, зрозумів, що у Миколи є проблема із авто і відразу прибіг на допомогу. Микола розповів, що Сергій є його сусідом, з яким він найбільше товаришує. "Ми один одного завжди виручаємо. Приятеля тільки в біді можна пізнати", – сказав Микола.

На запитання «Чи багато у тебе друзів?», Микола відповів: «Не дуже, хотілося б більше». З однокласни-

ками він спілкується, проте товаришує не з усім класом. Соціальний статус Миколи Т. за соціометрією Морено – «прийнятний», що свідчить про середній рівень комунікативних здібностей.

Владислав І. (низький рівень комунікативних здібностей) намалював двір будинку бабусі, яка проживає в сільській місцевості, домашніх тварин і себе за роботою (рубав дрова).

Владислав розповів, що на малюнку зображено літо, а це гарна пора для заготівлі дров. Підліток намалював себе веселим, бо він працює і допомагає бабусі. Крім того, Владиславу потрібно ще наносити води для курей, качок, нагодувати kota і собаку, назбирати помідорів на грядці для консервації. Хлопець згадав народну мудрість: «Зима прийде, то спитається, що влітку робив». Владислав сказав, що серед однолітків друзів мало. Соціальний статус підлітка за соціометрією Морено – «неприйнятний», що свідчить про низький рівень комунікативних здібностей Владислава І.

Таким чином, отримані дані в ході експериментального дослідження дають підстави стверджувати, що використання арт-терапії з учнями підліткового віку є досить ефективним методом для зниження бар'єрів спілкування.

Наші спостереження показують, що під час використання арт-терапевтичних методик у підлітковому віці необхідно враховувати потребу в самовираженні, а потім потребу в самопізнанні та ствердженні своєї особистості. У цьому віці арт-терапія представляє сприятливі можливості для реалізації цих потреб і є оптимальною формою проведення корекційної роботи.

Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу дітей, внутрішніх механізмів саморегуляції, зцілення, подолання психологічних бар'єрів. Вона відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації – розкритті широкого спектра можливостей і утвердження свого індивідуального способу буття у світі.

Художня творчість допомагає підліткам ідентифікувати й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил і способ спілкування із самим собою.

Саме в арт-терапії діти виявляють свої нахили, уміння, здібності, забувають про труднощі та невдачі. В ході арт-терапевтичних програм створюються умови для звільнення від самостійності, виходу з депресивного стану та позбавлення від комплексів.

**Висновки.** Отже, ми бачимо, що проблеми бар'єрів спілкування у підлітків є досить актуальними для сучасної школи. Саме виховання і навчання засобами мистецтва – арт-терапії – допоможе підліткам порозумітися з однолітками, почуватися впевненими, самовдосконалюватися, відчувати легкість у спілкуванні, дасть можливість поділитися з друзями своїми емоціями і почуттями.

Арт-терапія відіграє роль своєрідного методу діагностування: кожна дитина по-своєму самовиражається у малюнку. Таким чином, участь у арт-терапії викликає бажання дитини бути першою, кращою, спонукає її до

самовдосконалення, формування адекватної самооцінки, розвитку вольових якостей, самовизначення у світі захоплень, професій, подолання бар'єрів спілкування.

Терапія мистецтвом як засіб розкриття психологічних бар'єрів спілкування підлітків не обмежує дослідження психологів у галузі проблем спілкування підліткового віку. Отримані дані показали,

що арт-терапія спрямована на розвиток відносин підлітка з самим собою і світом. Це дає підставу ставити питання про необхідність використання арт-терапевтичних вправ з метою удосконалення спілкування та міжособистісних стосунків у підлітковому віці.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Кероул Уелсбі Часть целого: арт-терапия в педагогике / Уелсби Кероул. – Москва, 1988. – С.45-52.
2. Кисельов М. Ю. Арттерапия: проблеми і перспективи / М.Ю. Кисельов // Комплексна програма естетичного виховання населення: шляхи розробки та реалізації. – М., 1990. – С.86-97.
3. Копитін А.І. Системна арт-терапія / А. І. Копитін. – Пітер, 2001. – С. 47-59.
4. Лебедева Л.Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-

терапии / Л.Д. Лебедева, Ю.В. Никонорова, Н.А. Тараканова. – СПб.: Речь, 2006. – С.71-79.

5. Мирошниченко Н. Малювання як засіб корекції страху в дітей / Н. Мирошниченко // Психолог. – 2009. – №47. – С.21-26.

6. Практикум по арт-терапии / Под ред. А.И.Копытина.– СПб.: Питер, 2010. – С.441- 448.

7. Сусанина И. Введение в арт-терапию / И. Сусанина.– Когито, 2007. – С. 87-96.

#### REFERENCES

1. Keroul Uelsbi. (1988). *Chast tselogo: art-terapiya v pedagogike [Part of the whole: art therapy in pedagogy]*. Moscow [in Russian].
2. Kyselov, M. Yu. (1990). Art-terapiya: problemy i perspektivy [Art therapy: problems and prospects]. *Kompleksna programa estetychnoho vykhovannia naseleniia: shliakhi rozrobky ta realizatsii – A comprehensive program of aesthetic education of population: ways of development and implementation*. Moscow [in Ukrainian].
3. Kopytin, A. I. (2001). *Systemnaya art-terapiia [System-based art therapy]*. St. Petersburg: Piter [in Russian].
4. Lebedeva, L. D., Nikonorov, Yu.V., Tarakanov N. A. (2006). *Entsyklopediya priznakov i interpretatsiy v*

*proektivnom risovanii i art-terapii [Encyclopedia of features and interpretations in the projective drawing and art therapy]*. St. Petersburg: Rech [in Russian].

5. Myroshnychenko, N. (2009). Maliuvannia yak zasib korektsii strakhu v ditei [Drawing as a means of correcting fear in children]. *Psykholog - Psychologist*, 47, 21-26 [in Ukrainian].

6. Kopytin, A.I. (Ed.). (2010). *Praktikum po art-terapii [Workshop on art therapy]*. St. Petersburg: Piter [in Russian].

7. Susanina, I. (2007). *Vvedeniye v art-terapiyu [Introduction to art therapy]*. Kogito [in Russian].

**Нина Михайловна Атаманчук,**

*кандидат психологических наук, доцент кафедры общей, возрастной и практической психологии, Полтавский национальный педагогический университет имени В. Г. Короленко, Ул. Остроградского, 2, г. Полтава, Украина.*

#### АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ИЗУЧЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ БАРЬЕРОВ В ОБЩЕНИИ ПОДРОСТКОВ

В статье рассматривается изотерапия искусством как средство, которое позволяет решать диагностические задачи и снимать психологические барьеры в общении подростков. Отмечено, что изотерапия является терапией изобразительным искусством, в первую очередь рисованием. Именно изотерапия искусством, помимо решения диагностических задач, активизирует эмоциональную сферу, снимает психологические барьеры общения. Невербальная экспрессия, в том числе изобразительная, для подростков является естественной. Дети более спонтанны и менее способны к рефлексии своих чувств и поступков. Поэтому отображенные ими в изобразительной деятельности переживания легко воспринимаются и анализируются. В ходе проведенного эмпирического исследования нами были выявлены уровни коммуникативных способностей подростков, а именно: высокий, средний и низкий. Нами установлено, что большинство исследуемых, как среди девочек, так и среди ребят, имеют низкий уровень коммуникативных способностей. Низкий уровень коммуникации является прямым следствием психологических барьеров общения, что отображается на социальном статусе в классе, влияет на низкий уровень притязаний и творческих способностей учеников, слабую учебную успешность. Установлено, что художественное творчество помогает подростку идентифицировать и оценить свои чувства, воспоминания, найти время для возобновления жизненных сил и способ общения с самим собой. Именно в арт-терапии дети обнаруживают свои наклонности, умения, способности, забывают о трудностях и неудачах. В ходе арт-

терапевтических программ создаются условия для выхода из депрессивного состояния. Воспитание и учеба средствами искусства поможет подросткам объясниться с ровесниками, чувствовать себя уверенными, самосовершенствоваться. Арт-терапия играет роль своеобразного метода диагностирования: каждый ребенок по своему самовыражается в рисунке. Участие в арт-терапии вызывает желание ребенка быть первым, лучшим, побуждает его к самосовершенствованию, формированию адекватной самооценки, развитию волевых качеств, самоопределению в мире увлечений, профессий, преодолению барьеров общения.

**Ключевые слова:** арт-терапия, изотерапия, подростки, барьеры общения.

*Nina Atamanchuk,*

*PhD (Candidate of Psychological Sciences),*

*Associate Professor of the Department of General, Age and Practical Psychology,*

*Poltava National Pedagogical University named after V.G. Korolenko,*

*2, Ostrohradskoho Str., Poltava, Ukraine*

#### **ART THERAPY AS MEANS OF STUDYING AND OVERCOMING COMMUNICATION BARRIERS IN COMMUNICATION OF ADOLESCENTS**

The article is concerned with studying visual art therapy as a means of solving diagnostic problems and removing psychological barriers in communication of adolescents. It is emphasized that visual art therapy is a kind of therapy, in which painting is used. Apart from solving diagnostic tasks, visual art therapy activates emotional sphere, removes psychological barriers of communication. Nonverbal expression, including graphic one, is natural for adolescents. Adolescents are more spontaneous and are less capable of reflection of feelings or actions. Therefore, their emotions, reflected in art, are easily perceived and analyzed. In the course of empirical research we have distinguished three levels of adolescents' communication skills: high, medium and low. We have found out that most of the tested teenagers, both girls and boys, have the low level of communication skills. The low level is a direct result of psychological barriers of communication, which has the connection with social status in the class, results in low level of students' confidence, creativity, and academic performance. It has been established that the artwork helps teenagers identify and estimate their feelings, memories, find time to recover their vitality and find a way to communicate with themselves. In art therapy teenagers discover their inclinations, abilities, capabilities, forget about difficulties and failures. Art therapy programs provide conditions for overcoming depression. Education and training by means of art help adolescents get along with their agemates, feel confident and improve themselves. Art therapy plays the role of a diagnosis method: all adolescents try to express themselves when painting pictures in their own way. Participation in art therapy stimulates their wishes to be the first, the best, stimulates their self-improvement, formation of reasonable self-esteem and development of volitional qualities; helps find themselves in the world of hobbies, professions, and overcome barriers of communication.

**Keywords:** art therapy, visual art therapy, adolescents, communication barriers.

*Рецензент: доктор психологічних наук, професор С. П. Яланська*

*Подано до редакції 05.02.2015*