Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Л. Ю. Полторак

«Я в соціумі»
Методичні вказівки щодо використання арт-терапевтичної методики

Випуск 299

ЧНУ
ВИДАВНИЦТВО
Миколаїв – 2020

УДК 364.6-785.4:7(076)
П 49

Рекомендовано до друку вченою радою Чорноморського національного університету ім. Петра Могили (протокол № 9 від 28 травня 2020).

Рецензенти:

Бутенко В. Г., член-кореспондент НАПН України, доктор педагогічних наук, професор кафедри Херсонського факультету Одеського державного університету внутрішніх справ, МВС України, професор кафедри загальноправових та соціально-гуманітарних дисциплін;

Астремська І. В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Чорноморського національного університету ім. Петра Могили.

П 49

Полторак Л. Ю. «Я в соціумі»: методичні вказівки щодо використання арт-терапевтичної методики. / Л. Ю. Полторак – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2020. – 32 с. (Методична серія ; вип. 299).

Методичні вказівки розроблено з метою полегшення запровадження арт-терапевтичної методики «Я в соціумі» у практичну діяльність психологів, соціальних працівників та педагогів при роботі з дорослими, з юнаками та підлітками, у ситуаціях, коли мовна комунікація практично неможлива через наявність труднощів у вербальному спілкуванні або ж при зниженому рівні рефлексії у клієнтів. Арт-терапевтична методика «Я в соціумі» пройшла успішну апробацію з учнями дев'ятих-одинадцятих класів, в роботі зі студентською молоддю, із людьми з особливими потребами (у напрямі прийняття себе і пізнання соціальних аспектів взаємодії), а також з ВІЛ-інфікованими (як складова адаптації до набутого позитивного статусу). Зазначені категорії клієнтів не вичерпують потенціал описаної автором методики.

УДК 364.6-785.4:7(076)

© Полторак Л. Ю., 2020
© ЧНУ ім. Петра Могили, 2020

ISSN 1811-492X

ЗМІСТ

Передмова....4

1. Мета та завдання арт-терапевтичної методики «Я в соціумі»....6

2. Умови, обладнання та матеріали, необхідні для проведення арт-терапевтичної методики «Я в соціумі»....8

3. Інструкція для проведення арт-терапевтичної методики «Я в соціумі»....11

4. Питання для обговорення після творчої діяльності за арт-терапевтичною методикою «Я в соціумі»....13

5. Передбачуваний результат арт-терапевтичної методики «Я в соціумі»....15

6. Особливості діагностики за арт-терапевтичною методикою «Я в соціумі»....17

7. Результати апробації арт-терапевтичної методики «Я в соціумі»....20

Прикінцеве слово....30

ПЕРЕДМОВА

Одним із актуальних напрямів використання арт-терапії є підвищення соціалізації особистості за рахунок пізнання себе, свого внутрішнього світу, опанування нових, ефективних форм поведінки та взаємодії з навколишнім середовищем. У цьому контексті важливого значення набуває пошук та розроблення нових методик та технологій арт-терапевтичної роботи, які б давали можливість більш якісного вивчення соціальної поведінки особистості, вивчення її реакцій та сформованих патернів поведінки з метою подальшої її корекції для підвищення рівня адаптованості особистості та ефективної самореалізації.

Арт-терапевтична методика «Я в соціумі» дозволяє зануритися у підсвідоме особистості та вийти на рівень усвідомлення сформованих життєвих стратегій, які заважають особистості ефективно реалізовувати себе в соціумі.

Використання описаної методики дозволить виявити та усвідомити сформовані патерни поведінки особистості в соціальних групах; побачити місце, яке особистість дозволяє собі займати у соціальних групах та визначити, наскільки така ситуація її задовольняє; простежити чинники, які заважають особистості ефективно реалізовувати себе в соціальному оточенні; дати можливість «приміряти» на себе різні способи поведінки у групі; окремити ті способи поведінки, які прийнятні для особистості та спрямовані на підвищення ефективності її поведінки у спілкуванні з іншими людьми; усвідомити ефективність сформованих патернів поведінки; проаналізувати, наскільки близько особистість готова підпускати інших до себе; з'ясувати ставлення та психологічний стан особистості у разі порушення її особистих кордонів; визначити комфортні межі взаємодії з іншими людьми; проаналізувати способи взаємодії в соціальній групі; дослідити здатність відстоювати свої позиції та кордони у групі; отримати зворотний зв'язок від інших учасників заняття з метою розвінчати стереотипи щодо власної поведінки; здобути позитивний досвід соціальної взаємодії на прикладі інших учасників групи; провести корекцію неефективних патернів поведінки.

Ця методика охоплює достатньо широкий діапазон можливостей щодо пізнання особистісних способів взаємодії та може бути використана і для оцінювання динаміки групового розвитку, і для дослідження лідерських якостей особистості тощо.

Простота та доступність методики обумовлюють можливість її використання психологами, соціальними працівниками та педагогами як із дорослими, так і з дітьми; у ситуаціях, коли мовна комунікація практично неможлива через наявність труднощів у вербальному спілкуванні або ж при зниженому рівні рефлексії у клієнтів. Арт-терапевтична методика «Я в соціумі» пройшла успішну апробацію з учнями дев'ятих-одинадцятих класів, у роботі зі студентською молоддю, із людьми з особливими потребами (у напрямі прийняття себе і пізнання соціальних аспектів взаємодії), а також із ВІЛ-інфікованими (як складова адаптації до набутого позитивного статусу). Зазначені категорії клієнтів не вичерпують потенціал описаної автором методики, тому в подальшому автором планується активна робота в напрямі дослідження арт-терапевтичної методики «Я в соціумі» з іншими категоріями клієнтів.

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ МЕТОДИКИ «Я В СОЦІУМІ»

Арт-терапевтична методика «Я в соціумі» спрямована на виявлення та усвідомлення сформованих у особистості патернів поведінки у соціальних групах з метою подальшої корекції малоефективних або неефективних способів взаємодії. Методика також може бути використана в контексті опрацювання лідерських якостей особистості, а також для оцінювання діяльності групи або колективу та динаміку їх розвитку.

Арт-терапевтична методика «Я в соціумі» може використовуватись як окрема методика або ж у поєднанні з іншими, наприклад, у тренінгових групових заняттях. Бажана кількість учасників від 5 до 15 (20) осіб.

Менша кількість учасників не дозволяє прослідкувати всі необхідні питання. Більшу кількість учасників, за необхідності, можна поділити на дві рівнозначні групи.

Серед основних **завдань** методики можна виокремити такі:

– виявити та усвідомити сформовані патерни поведінки особистості в соціальних групах;

– побачити місце, яке особистість дозволяє собі займати в соціальних групах та визначити, наскільки така ситуація її задовольняє;

– простежити чинники, які заважають особистості ефективно реалізовувати себе в соціальному оточенні;

– дати можливість «приміряти» на себе різні способи поведінки у групі;

– окремити ті способи поведінки, які прийнятні для особистості та спрямовані на підвищення ефективності її поведінки у спілкуванні з іншими людьми;

– усвідомити ефективність сформованих патернів поведінки;

– проаналізувати, наскільки близько особистість готова впускати інших до себе;

– з'ясувати ставлення та психологічний стан особистості у разі порушення її особистих кордонів;

– визначити комфортні межі взаємодії з іншими людьми;

– проаналізувати способи взаємодії в соціальній групі;

– дослідити здатність відстоювати свої позиції та кордони у групі;

– отримати зворотній зв’язок від інших учасників заняття з метою розвінчати стереотипи щодо власної поведінки: «мене осудять», «мене не приймуть», «про мене погано подумають»;

– здобути позитивний досвід соціальної взаємодії на прикладі інших учасників групи;

– провести корекцію неефективних патернів поведінки.

2. УМОВИ, ОБЛАДНАННЯ ТА МАТЕРІАЛИ, НЕОБХІДНІ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ МЕТОДИКИ «Я В СОЦІУМІ»

Оскільки арт-терапевтична методика «Я в соціумі» передбачає вивчення поведінки особистості в умовах соціальної взаємодії, важливою умовою для ефективної роботи є наявність групи. Як було зазначено в попередньому розділі, оптимальна кількість осіб для проведення арт-терапевтичного заняття за цією методикою – 5–15 (20) осіб.

Для проведення арт-терапевтичної методики «Я в соціумі» необхідні такі матеріали:

– гуаш або акварель (кількість кольорів дорівнює кількості учасників групи, в окремих випадках кольори можуть повторюватись, але не частіше двох разів; у кожного учасника індивідуальна пляшечка або чарунка із фарбою);

– пензлі для малювання різного розміру: тонкі, середньої товщини, товсті;

– ватман стандартного розміру білого кольору для малювання;

– ватман або дошка для записування правил роботи групи;

– тара під воду (орієнтовно один стакан на 2–3 особи);

– папір для записів для учасників групи та для арт-терапевта;

– кулькові ручки за кількістю учасників групи;

– стіл для малювання (не менший за розмір ватману);

– стіл для матеріалів, якщо стіл для малювання не дозволяє розташувати на ньому всі необхідні матеріали поруч із ватманом;

– стільці (за кількістю учасників групи).

Приміщення має бути придатним для групової роботи. Освітлення стандартне, температурний режим 18–25°С. Робочу зону бажано розділити на дві: зона для малювання та зона для обговорення. Варіанти розташування необхідного обладнання схематично представлені на малюнках (рис. 1 та рис. 2).

У зоні для малювання треба розташувати стіл для ватману. Він має бути розташований таким чином, щоб учасники групи могли його обступити навколо. На столі розміщується ватман та всі необхідні матеріали: фарби, пензлі, вода. За необхідності можна використовувати допоміжний стіл для обладнання. Варто звернути увагу, що стіл для ватману не повинен бути занадто великий. Методика не

передбачає розташувати всіх учасників навколо одночасно. Краще, якщо не всі учасники зможуть розміститися навколо одразу, а змушені будуть зачекати, що створить умови для виявлення більшої кількості сформованих патернів поведінки.

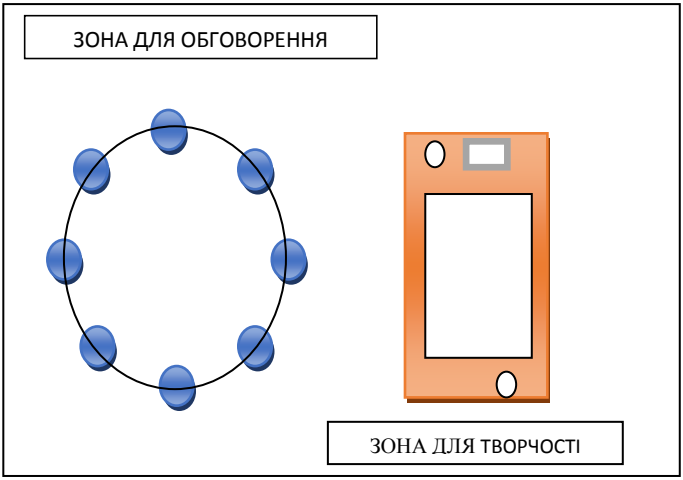

Рис. 1. Схематичне зображення організації робочого простору з одним великим столом

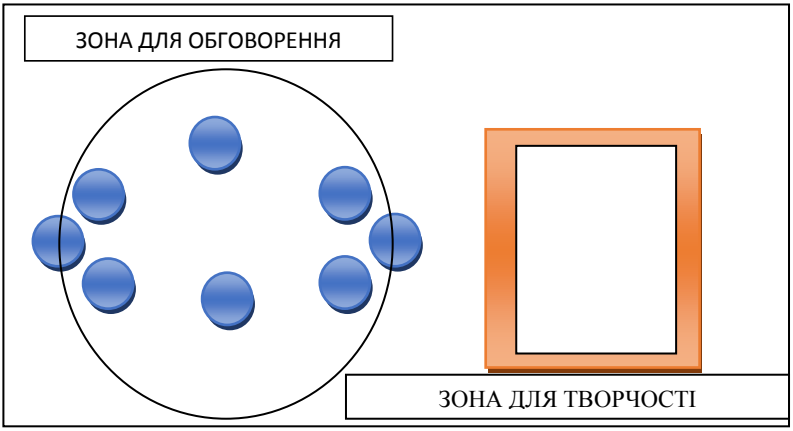

Рис. 2. Схематичне зображення організації робочого простору з двома невеликими столами

У зоні для обговорення варто розмістити стільці у форматі тренінгової роботи – по колу, що сприятиме активній роботі учасників групи, розвитку відчуття належності, єдності та рівності.

Варто пам'ятати, що гуаш належить до матеріалів, які складно контролювати в роботі. Вона рідка, м'яка, стимулює почуття (направлена на експресію). У роботі використовується саме гуаш, оскільки вона дає можливість:

- зрозуміти справжні почуття людини;
- активізувати інсайт-орієнтовний підхід у роботі;
- зменшити дії механізмів психологічного захисту;
- знизити рівень контролю, що не дозволяє опуститися в підсвідомості.

Якість матеріалів за можливості має бути достатньо високою, у протилежному випадку може знизитися цінність самої роботи та її результатів. Намагайтеся використовувати лише якісні матеріали, але пам'ятайте, що будь-який, навіть дорогий, матеріал може бути зроблений із небезпечних матеріалів.

Працюючи з дітьми, використовуйте нетоксичні матеріали (наприклад, фарбу для вітражу на водній основі) та не забувайте про вентиляцію приміщення. У дітей коротша носоглотка і запахи швидше потрапляють в легені, що сприяє більш швидкому потраплянню токсичних речовин у кров.

3. ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ МЕТОДИКИ «Я В СОЦІУМІ»

Для коректної роботи за методикою «Я в соціумі» необхідно чітко дотримуватися інструкції, оскільки від цього залежить подальша робота групи.

На початку арт-терапевт пояснює групі, у чому буде полягати їхня спільна робота, що вони можуть і чого не можуть робити. Актуальним на початку роботи є написання на стенді або дошці правил роботи групи. Для цього арт-терапевту треба запропонувати групі розробити власні правила ефективної та комфортної роботи. Можна запропонувати групі написати кожному певне правило і приклеїти їх на дошку або ватман, який розташований таким чином, щоб у процесі роботи всі учасники групи могли бачити правила. Автор наголошує саме на такому підході, оскільки самостійно розроблені правила краще сприймаються та виконуються групою ніж ті, які запропонує арт-терапевт. Якщо ви працюєте з групою, яка до цього не мала досвіду групової та тренінгової роботи, можна надати певну допомогу: пропонувати правило, роз'яснюючи його суть та запитувати групу, чи є в ньому необхідність.

Як правило, треба наголосити учасникам, що робота не припускає спеціальних художніх здібностей чи навичок і не ставить своєю метою створення «високомистецьких творів», наголошується на вільному самовираженні клієнта. Пояснюється, що «вільне самовираження» буде необхідне для того, щоб з'ясувати реальний стан речей.

Перед початком роботи група отримує завдання, яке доцільно сформулювати так: «Сьогодні ми з вами трохи помалюємо. Завдання буде озвучено лише один раз. Ніяких запитань та уточнень. Ви бачите на столі ватман, фарби, пензлі. Коли я дам сигнал, кожен може підійти та обрати собі один колір, яким буде малювати. Для кожного учасника – один колір. Ви можете малювати все, що вам захочеться до того моменту, поки я вас не зупиню або поки ви самі не вирішите, що намалювали все, що хотіли. Важлива умова роботи – повна тиша. Тому в процесі роботи заборонено спілкуватися з іншими учасниками групи. Можете починати».

Як правило, після почутої інструкції учасники можуть спробувати щось уточнити. У процесі подальшого обговорення треба звернути

увагу на цей момент, оскільки він часто вказує на тривожність і звичку діяти за вказівкою, страх зробити «не так» та бути засудженим.

Після того, як учасники отримали завдання, тренер уважно слідкує за роботою групи та за необхідності робить певні записи: хто першим розпочав малювати, як відбувалася взаємодія у групі, які образи з'являються на папері, де вони розташовані тощо.

Якщо наявна група учасників, які дуже довгий час стоять осторонь, не проявляють ініціативу та чекають поки всі намалюють те, що вони хочуть, арт-терапевт може вдатися до провокації та зупинити час фразою: «Час вийшов, роботу завершено. Прошу всіх зайняти свої місця». Таким чином, пасивні учасники не залишать жодного зображення на спільному ватмані. Під час обговорення це дозволить арт-терапевту підняти питання доцільності та ефективності такої поведінки учасників групи.

4. ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ ПІСЛЯ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЮ МЕТОДИКОЮ «Я В СОЦІУМІ»

Арт-терапевтична методика «Я у соціумі» проходить як весела гра та часто до моменту обговорення сприймається несерйозно, що допомагає обійти захисні механізми психіки. Етап обговорення є надзвичайно важливим, адже саме він дає можливість усвідомити особистості власну поведінку та визначити, наскільки вона є ефективною та прийнятною. У процесі обговорення учасники отримують перелік питань на які мають дати відповідь. Варіанти запитань для обговорення можуть бути такими:

– Чому Ви обрали саме цей колір?

– Яким чином цей колір у Вас опинився: Ви свідомо хотіли взяти саме його або взяли, бо не було іншого (все розібрали до Вас), Вам його хтось запропонував тощо? А яким чином ви дієте у житті: берете те, що хочете чи те, що дісталося?

– Що заважало, якщо таке мало місце, взяти той колір, який хотілося?

– Чим актуальний для Вас намальований образ? Про що він?

– Якщо арт-терапевт вдавався до провокації і зупинив час, коли група людей не дочекалася можливості щось намалювати, варто запитати в учасників, які не встигли нічого намалювати: «Чому Ви не встигли нічого намалювати?», «Що з цього приводу відчуваєте?», «Як часто в реальному житті втрачаєте можливості через таке очікування?»

**У цьому контексті часто порушуються питання виховання та тих його елементів, які заважають особистості бути ефективною. Тому, бажано обговорити, наскільки доцільним є дотримання певних виховних постулатів і де межа, за яку можна виходити, щоб не нашкодити іншим*

– Чи орієнтувалися Ви на образи, які були в інших, або ж малювали власний, незалежно від малюнків учасників групи?

– Хто першим розпочав малювати? Які події до цього привели?

– Якщо Ви хотіли розпочати першим, але не зробили цього, чому?

– Де розташовано Ваш малюнок? Скільки місця він займає на загальному аркуші? А скільки місця Ви дозволяєте собі зайняти у групі (сім'ї, колективі тощо)?

– Як Ви вважаєте, у якого малюнка або малюнків більш вигідне положення? Чому? Чи хотіли б Ви бути на його місці? Чому? Якщо так, що для цього можна було б зробити?

– Чи є на малюнку взаємодія символів між учасниками процесу?

– Чи взаємодіяли Ви з іншими учасниками групи? Наскільки активно? Чому?

– Чи домальовували Ви чиюсь роботу? Чи запитували дозвіл на це?

– Чи було Вам комфортно, коли Вашу роботу домальовували? Чому?

– Якщо Вам було некомфортно взаємодіяти з іншими учасниками, чи змогли Ви показати, що не хочете, щоб Вашу роботу домальовували? Яким чином Ви змогли відстояти власні кордони?

– Ви чітко слідували правилам, які були озвучені? Чому?

– Чи схожа Ваша поведінка під час виконання завдання на Вашу поведінку в соціумі/колективі?

– Що Ви хотіли б змінити у власній поведінці, щоб зробити взаємодію з іншими людьми більш ефективною? Що для цього потрібно зробити?

– Чи задоволені Ви результатом спільної роботи?

– Чи була Ваша робота схожа на командну? Чим саме?

– Чи схожі Ваші стилі взаємодії у групі на взаємодію під час малювання?

– Що можна було зробити, щоб робота була більш злагодженою та ефективною?

– Які позитивні зрушення були б у Вашій групі, якби Ви навчилися діяти злагоджено?

Залежно від напряму, формату роботи, від обсягу відведеного часу, можуть бути використані одразу всі або лише деякі запитання. За обмеженості часу бажано обрати меншу кількість запитань, але витратити достатньо часу для їх обговорення. Варто пам'ятати, що кожна група індивідуальна і розрахувати точну кількість питань для обговорення достатньо складно. Якщо ця методика використовується як частина іншого тренінгу, або ж кількість часу вкрай обмежена, а учасників більше рекомендованої кількості, можна роздати учасникам папір та попросити їх прописати запитання та відповіді на них. Отже, усі отримають можливість провести особистісну рефлексію.

5. ПЕРЕДБАЧУВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ МЕТОДИКИ «Я В СОЦІУМІ»

Арт-терапевтична методика «Я в соціумі» виконує цілий ряд важливих для процесу роботи функцій: діагностичну (надає можливість оцінити ситуацію і визначити відправну точку), розвивальну (створює умови для ефективного саморозвитку особистості через прийняття та пізнання себе), комунікативну (надає можливість розвивати вербальні та невербальні навички комунікації), інформаційну (надання інформації щодо способів соціальної взаємодії, їх наслідків, чинників, що впливають на соціальну поведінку, а також отримання зворотного зв'язку від інших учасників групи), соціалізувальна (допомагає особистості більш ефективно реалізовувати себе в соціальних групах), корекційну (отримання нового досвіду діяти у групі або колективі та можливість перенесення цього досвіду в реальне життя) (рис. 3).

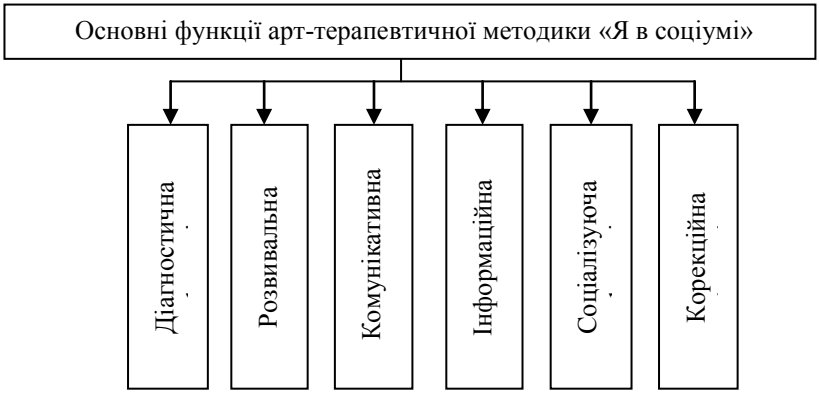

Рис. 3. Функціональні можливості арт-терапевтичної методики «Я в соціумі»

Виходячи із функціонального потенціалу цієї методики, можна очікувати такі результати:

– виявлення та усвідомлення особистістю сформованих у неї патернів поведінки в соціальних групах;

– усвідомлення місця, яке особистість дозволяє собі займати в соціальних групах та з'ясування, наскільки така ситуація її задовольняє;

– усвідомлення власної позиції: лідер чи той, кого ведуть за собою;

– усвідомлення ефективності сформованих патернів поведінки;

– визначення кордонів особистості, її бажання та можливостей їх розширювати та захищати;

– визначення комфортних меж взаємодії з іншими людьми;

– виявлення способів взаємодії в соціальній групі;

– отримання досвіду діяти новими для особистості способами;

– розширення навиків відстоювати свої позиції та кордони у групі;

– здобуття позитивного досвіду соціальної взаємодії на прикладі інших учасників групи;

– об'єктивне бачення реакції інших людей на власні дії;

– визначення ефективності групової роботи та взаємодії учасників групи на рівні колективу або команди;

– взяття на себе відповідальності за власну позицію у соціумі;

– проведення корекції неефективних патернів поведінки;

– розвиток навиків самопізнання;

– прийняття себе.

Оскільки ця методика охоплює достатньо широкий діапазон можливостей щодо пізнання особистісних способів взаємодії та може бути використана і для оцінювання динаміки групового розвитку, і для дослідження лідерських якостей особистості, вона не обмежується лише тими можливостями, які визначені автором.

6. ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ЗА АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЮ МЕТОДИКОЮ «Я В СОЦІУМІ»

Творча продукція має значний діагностичний потенціал і дозволяє розкрити глибинні переживання особистості, неусвідомлені установки та індивідуальні особливості людини. Проте арт-терапевтична інтерпретація елементів малюнка не є самоціллю. Важливе значення має не лише зображення, але і його колір, особливості взаємодії символів, емоційний стан особистості тощо. Тому надзвичайно важливе значення має спостереження за процесом роботи в групі.

Арт-терапевтична методика «Я в соціумі» має певні особливості діагностики, на які варто звернути особливу увагу. Перше, на чому варто наголосити – **поведінка** учасників заняття. Арт-терапевту варто пильно слідкувати за творчим процесом і за необхідності робити відповідні записи або примітки. Це важливо ще й тому, що в процесі обговорення часто виявляється, що учасники заняття не звертали увагу на те, що саме і яким чином відбувалося. Також можуть виникнути ситуації, важливі для подальшого обговорення, яких не було в переліку запропонованих питань. Треба взяти до уваги такі аспекти:

- *Яким чином учасники обирали собі колір:*

– чи були між ними суперечки?

– якщо були суперечки, яким чином учасники дійшли або не дійшли згоди?

– чи самостійно учасники робили вибір кольору?

– що робили ті учасники групи, яким не дістався улюблений колір?

- *Хто і за яких обставин розпочав роботу:*

– хто першим розпочав малювати на ватмані?

– чому саме ця людина розпочала малювати першою: сама розпочала, запропонували інші тощо?

– яка реакція спостерігалася в інших учасників групи?

- *Як взаємодіяли учасники між собою?*

– чи була присутня вербальна комунікація?

– чи порушувалося правило дотримання повної тиші?

– чи був присутній фізичний контакт, наприклад, з метою відстояти власні кордони на малюнку тощо.

- Які емоційні реакції переважали в учасників заняття?

– які події найчастіше викликали радість та задоволення?

– які події найчастіше викликали сум, злість, роздратованість тощо?

Особлива роль у цій методиці відводиться творчому продукту та процесу його створення.

Важливим елементом, на який варто звернути увагу є **кольори**, які обирають учасники групи. При роботі з кольором, пропонуємо брати за основу класичну інтерпретацію. Розглянемо значення п'яти основних кольорів: червоного, жовтого, зеленого, білого та синього.

Червоний колір – колір активності, здатності діяти, активізує всі функції організму. Цей колір є основою життя, репродуктивних функцій та функцій кровотворення, здатності проявити агресію та захистити себе, відстояти свої погляди, здатність до сексуальної поведінки, оргазмування, зачаття та народження дітей.

Жовтий є кольором тонізуючим, надає бадьорість, зігріває, впливає на збільшення м'язової активності, стимулює діяльність центральної нервової системи. Жовтий колір вказує на бажання бути в центрі уваги, посідати лідерські позиції, керувати людьми, здатність до концентрації уваги та прояви сили волі. Він також пов'язаний з інтелектом та пам'яттю.

Зелений колір має заспокійливу дію, знижує кров'яний тиск, знімає напругу. Цей колір характеризує серцево-судинну систему, потребу у коханні, прагнення до гармонії, краси та вищих цінностей, здібності до творчості, здатність проявляти кохання, милосердя, піклуватися про інших.

Синій – седативний колір, уповільнює серцеву активність, може сприяти виникненню депресії. Цей колір пов'язаний із вищими психічними функціями, з творчим мисленням, здатністю продукувати ідеї, планувати, здатністю керувати собою і впливати на оточення – надихати, пояснювати, ініціювати до розвитку та пошуку.

Білий колір пов'язаний із мовленевими здібностями, голосом, умінням спілкуватися з іншими та встановлювати соціальні зв'язки, здатністю обробляти та передавати іншим великі обсяги інформації. Білий колір уособлює собою стихію води, процеси очищення, оновлення та руху.

Як і в кожній арт-терапевтичній методиці, орієнтація на загальне тлумачення кольорів має бути гнучкою та, окрім стандартної інтерпретації, має враховувати індивідуальне сприйняття клієнтом кожного кольору, який він використовує в роботі. Для цього доцільно запитати клієнтів, що для них означає обраний колір, із чим асоціюється. При виникненні труднощів, можна попросити клієнта, не замислюючись, дати три-чотири асоціації із цим кольором.

Оскільки за цією методикою ватман, на якому проводиться робота є символічним відображенням соціальної спільноти, для визначення

ефективності сформованих патернів поведінки, необхідно провести **просторову оцінку** розташування малюнків учасників групи:

– Де саме розташоване зображення: у центрі, знизу, скраю аркуша, у різних частинах аркуша? При оцінюванні цього пункту ми не беремо до уваги класичний розподіл на зони (майбутнє, теперішнє, минуле, зона страхів, зона мрій тощо), оскільки всі учасники стоять по колу і у роботи, як правило, відсутній верх або низ. За цією методикою важливо оцінити, на скільки вигідним є положення малюнку відносно до інших. Тобто, цілком справедливо, що малюнок, розташований у самому центрі, займає більш вигідне положення, ніж малюнок, розташований скраю.

– Скільки місця на загальному аркуші займає зображення? За цим критерієм варто оцінити, як багато місця займає робота на ватмані у відсотковому співвідношенні.

– Як розташоване зображення по відношенню до інших: окремо, є взаємодія, повністю відгороджено, поряд із малюнками інших учасників (проводимо паралель із життям).

Оскільки особливістю діагностики в арт-терапії є відсутність накладання штампів на роботу клієнта, значне місце відводиться мовній комунікації, можливості отримати зворотній зв'язок від клієнта та групи. Важливим моментом у проведенні діагностики також є спостереження за процесом роботи клієнта, його емоціями у процесі роботи, рухами, виразом обличчя (посмішка, напруження м'язів, спазм м'язів обличчя тощо).

У роботі ми також звертаємо увагу на формальні елементи малюнка, як при оцінюванні проєктивних методик (лінії (прямі, хвилясті, кутові), штрихи, їх інтенсивність, сила натиску, товщина ліній, стильові особливості зображення, частота зображення певних елементів у роботі). Варто звертати увагу і на динамічність образів в арт-терапії. Так, один і той самий символ може одночасно уособлювати декілька образів. Наприклад, образ дерева може ототожнюватися одночасно із образом матері, образом батька та образом самого автора (внутрішнього батька).

Таким чином, *арт-терапевтична діяльність супроводжується зворотнім вербальним зв'язком*, заснованим на рефлексії клієнта, що спонукає його до самостійного усвідомлення змісту внутрішнього світу.

7. РЕЗУЛЬТАТИ АПРОБАЦІЇ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ МЕТОДИКИ «Я В СОЦІУМІ»

Арт-терапевтична методика «Я в соціумі» була апробована протягом 2015–2016 років у рамках проєкту «Я знаю, я можу», що впроваджувався в Миколаївській області з вересня 2015 року Чорноморським державним університетом імені Петра Могили та громадською організацією «Майстерня добра», за підтримки Відділу преси, освіти та культури Посольства США в Україні, а також Швейцарського бюро співробітництва. Метою проєкту було підвищення рівня теоретичних знань та формування практичних навичок у напрямі особистісного саморозвитку, формування лідерської позиції, вирішення міжособистісних конфліктів, основ прав людини, активного громадянства, а також розробка власних соціальних проєктів.

Арт-терапевтична методика «Я в соціумі» використовувалася автором у контексті роботи з лідерськими якостями та у напрямі саморозвитку особистості. Методика була апробована у 12 населених пунктах Миколаївської області та охопила більше 450 школярів 9–11 класів.

Розглянемо більш детально декілька прикладів із проведеної роботи.

– ***Школа-інтернат для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування***

Одним із закладів, де було апробовано описану методику, була школа-інтернат для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування *(з метою дотримання конфіденційності, автор свідомо опускає повну назву закладу)*. У груповій роботі взяли участь 24 особи віком від 15 до 17 років (рис. 7).

Учасники були емоційно включені в роботу, брали активну участь у процесі малювання та обговорення. Учасників можна було поділити на дві групи: тих, хто одразу зайняв активну позицію і швидко розпочав малювати, та тих, які довгий час стояли осторонь, не проявляючи іні-ціативи та спостерігаючи за роботою інших. Друга група дітей присту-пила до роботи лише дочекавшись завершення роботи іншими учасни-ками. Відповідно перша група дітей обрали ті кольори, які хотіли, а друга група дітей обирали кольори з тих, що залишилися. Спостері-галися варіанти, коли один із учасників давав пляшечку із фарбою іншому.

Для більшості дітей, які брали участь у роботі, дуже важко було налаштуватися на рефлексію, що можна пояснити умовами виховання в інтернатному закладі та відсутністю такого досвіду. У процесі обговорення було видно, що більшість дітей не замислювалися над причинами своїх дій та не звертали на них уваги, діяли за звичкою. Під час роботи учнівська група працювала злагоджено без вербальних та невербальних суперечок. У більшості дітей спостерігалося бажання «сподобатись», тому вони виявляли спроби контролювати малюнки інших, з метою, щоб останні малювали щось «нормальне».

Оцінюючи роботу (рис. 8), ми дійшли таких висновків. У роботі переважають яскраві кольори: червоний, рожевий, зелений тощо. Обґрунтовуючи вибір кольору, діти, як правило, зазначали: «Подобається такий колір», «Він яскравий», «Хотіла щось веселе». Серед тих дітей, які стояли осторонь на початку роботи і чекали поки перші оберуть кольори, частими були фрази: «Який залишився», «Не було того, який подобається, а цей схожий на нього», «Просто взяв/взяла».

Провідною темою більшості малюнків було власне ім'я (рис. 4), що можна пояснити бажанням авторизуватися на фоні інших та труднощами у придумуванні символічних образів, які можна було б зобразити на малюнку.

У багатьох дітей у роботі проявилися мовні кліше на кшталт: «forever», «best», «the best» та символічні кліше такі, як «смайли» (рис. 5). У процесі роботи було видно, що дітям важко дається образне мислення. Тому майже у всіх виникали труднощі у поясненні значення зображеного малюнка. При обговоренні причин вибору тих чи інших символів діти не змогли дати чіткої відповіді, чому намалювали саме такі символи. Поширеними були відповіді: «Не знаю», «Так захотілося», «Просто намалював/намалювала».

Рис. 4. Зображення власних імен на спільному малюнку за арт-терапевтичною методикою «Я в соціумі»

Рис. 5. Підбірка зображень із символічними кліше на спільному малюнку за арт-терапевтичною методикою «Я в соціумі»

Зображення стандартних образів автор може пояснити бажанням дітей «не втратити обличчя» перед гостями. Спостерігаючи за дітьми, було помітно, що вони думають, що робити та говорити для того, аби справити «гарне» враження. Навіть одне перед одним діти намагалися уникати ситуацій, у яких вони можуть проявити слабкість та проявити «живі» емоції.

Особливе невдоволення викликав малюнок одного з учнів, зроблений чорною фарбою. Проте обурення викликав лише той факт, що, на думку інших учнів, хлопець намалював «єрунду». Ні в кого не викликало обурення те, що малюнок був намальований поверх зображень інших учасників заняття.

Ще однією з тем, які часто зустрічалися в роботі, була патріотична атрибутика та елементи, пов’язані з військовими діями (рис. 6). Значна частина дітей зображували прапори, герби України, танк, серця жовто-блакитного кольору тощо. У процесі обговорення було видно, що на

більшість дітей значний негативний вплив справляє ситуація на Сході України. Більшість емоцій, які діти виражали на цю тему свідчили про почуття тривоги, страху і гніву. Діти одразу жваво включалися в обговорення цієї теми та виражали свою патріотичну налаштованість.

Рис. 6. Елементи патріотичного спрямування на спільному малюнку за арт-терапевтичною методикою «Я в соціумі»

Незважаючи на те, що робота була намальована групою учнів, які протягом тривалого часу спільно проживають на одній території та добре знають один одного, робота не має структурованості і носить хаотичний характер. Цей аспект вказує на відсутність емоційного контакту між учасниками процесу, а також відсутність командної роботи. Діти працюють як колектив, але не як команда.

При обговоренні питань, пов'язаних із взаємодією між учасниками, діти починали виражати своє невдоволення діями інших, розповідати, що в побуті та навчанні у них не виходить працювати в команді. Труднощі виникають навіть у вирішенні побутових задач. Так, наприклад, кожна дитина, за правилами проживання в інтернаті, несе відповідальність за певну роботу (чистоту на столах у їдальні, чистоту у спальні, догляд за квітами тощо). Значну частину роботи діти мають виконувати по декілька осіб, що викликає у дітей негативні емоції,

оскільки у них виникають труднощі в обговоренні питань організації робочого процесу.

Як і у багатьох вихованців інтернатних закладів, у цієї групи дітей простежується відсутність чітких особистісних кордонів: роботи одних учасників були намальовані поверх робіт інших дітей. При цьому в процесі роботи не спостерігалися спроби «відстояти» власні кордони та якимось чином завадити такому стану речей, «захистити себе». Це можна пояснити умовами життя дітей інтернатних закладів та користуванням спільними предметами майже в усіх сферах. З одного боку, це розвиває більш категоричне ставлення до тих речей, які знаходяться в особистій власності, але з іншого – розмиває особистісні межі та не розвиває належним чином у дітей навиків їх захисту соціально прийнятними способами.

Загалом, оцінюючи роботу групи за методикою «Я в соціумі», можна зробити висновок, що ця методика дала дітям можливість усвідомити своє актуальне становище в колективі, провести ефективність власних способів взаємодії, отримати можливі способи захисту особистісних кордонів соціально прийнятними способами; усвідомити свою відповідальність за власне місце в групі чи колективі, виразити негативні емоції та отримати відчуття, що тебе розуміють. Варто зауважити, що для всіх без винятку дітей, які проживають у школі-інтернаті, було складно давати відповіді на запитання. Рівень самопізнання знаходиться на достатньо низькому рівні і потребує подальшої роботи, оскільки саме він є запорукою подальшого особистісного, професійного та соціального розвитку.

Рис. 7. Творчий процес учнів школи-інтернату за арт-терпевтичною методикою «Я в соціумі»

Рис. 8. Творчий продукт учнів школи-інтернату
за арт-терапевтичною методикою «Я в соціумі»

– **Досвід використання арт-терапевтичної методики «Я в соціумі» у Новому Бузі**

Один із тренінгів проходив у м. Новий Буг.

У роботі взяли участь представники із різних шкіл, серед яких були учні 9–10 класів. Кількість учасників арт-терапевтичного заняття – 20 осіб. Робота проходила у стандартних умовах за описаною автором інструкцією. Варто зауважити, що для участі у цьому занятті зі шкіл району були запрошені активісти шкіл, які мають значні успіхи у громадському житті та навчанні.

Робота учнів розпочалася дуже активно. Більшість дітей швидко та активно обирали собі кольори для малювання. Лише декілька осіб забарилися у виборі кольору та обирали із того, що залишилося.

Розпочинали роботу також достатньо активно і жваво. Виділити одну особу в цьому процесі не вдалося, оскільки розпочали малювати одразу чотири особи. Проте, незважаючи, на те, що більшість дітей проявляють себе у школі як лідери та активісти, у процесі роботи (рис. 9) виникла ситуація, коли центр малюнка достатньо довгий період часу залишався порожнім. Навіть ті, хто швидко і першими розпочали малювати, розміщували свої роботи по краях ватману. У процесі обговорення на запитання «Чому ви довго не наважувалися зайняти центр малюнка?» діти давали такі відповіді: «Щоб не подумали, що я невихована (ний)», «Ну так же не можна», «А де будуть малювати інші», «Було незручно взяти і намалювати по центру».

Під час обговорення більшість дітей висловили невдоволення щодо того місця, яке вони відвели собі на спільному малюнку та висловили бажання мати більш вигідне положення. Спільно вони дійшли висновку, що не всіх виховних установок варто завжди дотримуватися і за можливості, якщо це не приносить шкоди іншим людям, необхідно користуватися можливістю іти вперед. До того ж діти зазначали, що їм потрібно працювати в подальшому над розвитком комунікативних навичок.

Рис. 9. Творчий процес учнів м. Новий Буг
за арт-терапевтичною методикою «Я в соціумі»

Серед кольорів, представлених у роботі, домінують яскраві кольори, які діти пояснили гарним настроєм і налаштованістю на роботу. Лише один із учасників обрав чорний колір, пояснивши це тим, що він насичений і виділяється на загальному фоні інших кольорів. Обговорюючи представлені образи, діти достатньо легко пояснювали, що вони означають та орієнтувалися, чому намалювали саме такі зображення, що свідчить про достатньо високий рівень рефлексії.

Аналізуючи творчий продукт учнів (рис. 10), можна виділити три основні образи, які займають найбільшу площу (рис. 11). Усі вони беруть свій початок із низу та намагаються дібратися до середини аркушу. При обговоренні учасники, які малювали ці малюнки, зазначили, що хотіли, але соромилися намалювати щось одразу по центру і в житті часто діють так само через наявність установки – «не будь вискочкою», яку отримують, як правило, від старших або ж від однокласників.

Рис. 11. Підбірка зображень, які займають найбільшу площу на малюнку за арт-терапевтичною методикою «Я в соціумі»

Рис. 10. Творчий продукт учасників арт-терапевтичного заняття «Я в соціумі» м. Новий Буг

Щодо взаємодії символів у роботі, вона представлена на достатньо низькому рівні. Подекуди відмічається лише взаємодія контекстів (домалювали до будинку сонечко та квітку; домалювали до сонечка хмарку) (рис. 12). У процесі обговорення учасники відмітили, що хоча вони всі з одного міста, але з різних шкіл і не знають багатьох дітей. Їм важко було одразу вступати в контакт з іншими учасниками, оскільки вони не знали, якою буде реакція на такі їхні дії. Учні ж, які певним чином між собою взаємодіяли, були з однієї школи або ж товаришували в житті.

Рис. 12. Підбірка образів, між якими простежувалася взаємодія символів за арт-терапевтичною методикою «Я в соціумі»

У процесі роботи учні змогли отримати зворотній зв’язок від інших учасників та почути, як би вони відреагували, що б відчували, якби хтось домалював щось до його малюнка. Учні були здивовані, оскільки

майже всі висловилися про те, що хотіли б щоб хтось домалював щось до його малюнка («Тоді б він став цікавішим», «став би яскравішим» тощо).

У процесі роботи учні чітко дотримувалися вказівки щодо збереження тиші, що знову ж таки можна пояснити звичкою бути слухняними та не порушувати правила, що виставляються дорослими. Рівень невербальної комунікації був мінімальним, що діти пояснили знову ж таки недостатнім рівнем знайомства між собою.

Рис. 13. Учасники арт-терапевтичного заняття «Я в соціумі» з творчим продуктом

На малюнку зображення різних учасників подекуди накладаються одне на одного, проте діти висловилися, що їх це не напружувало, вони комфортно себе почували. Відповідно конфліктів щодо захисту осо-бистих кордонів не виникало.

Коли учасники заняття побачили зі сторони свою роботу, вони висловилися про необхідність внести більше структурованості для досягнення цілісного образу та єдиної тематики малюнка. У процесі обговорення було зазначено про необхідність наявності одного лідера, який би зміг на початку роботи проявити ініціативу і організувати процес. При цьому ж значна частина дітей відзначила, що таким лідером мала бути саме вона, а не хтось інший.

За результатами цієї роботи, можна зробити висновок, що учасникам вдалося проаналізувати власну поведінку в соціальних групах, виявити ті моменти, які заважають їм бути більш ефективними учасниками групового процесу, визначитися з подальшим напрямом роботи для саморозвитку та самовдосконалення у психологічно безпечній атмосфері арт-терапевтичної роботи.

ПРИКІНЦЕВЕ СЛОВО

Отже, як бачимо, арт-терапевтична методика «Я в соціумі» є багатофункціональною і дає можливість дослідити різні аспекти прояву особистості в соціальних групах, ефективність притаманних їй способів взаємодії та впливу на інших людей. Серед основних завдань методики можна виділити такі: виявити та усвідомити сформовані патерни поведінки особистості в соціальних групах; побачити місце, яке особистість дозволяє собі займати в соціальних групах та визначити, наскільки така ситуація її задовольняє; простежити чинники, які заважають особистості ефективно реалізовувати себе в соціальному оточенні; дати можливість «приміряти» на себе різні способи поведінки у групі; виділити ті способи поведінки, які прийнятні для особистості та спрямовані на підвищення ефективності її поведінки у спілкуванні з іншими людьми; усвідомити ефективність сформованих патернів поведінки; проаналізувати, наскільки близько особистість готова впускати інших до себе; з'ясувати ставлення та психологічний стан особистості при порушенні її особистих кордонів; визначити комфортні межі взаємодії з іншими людьми; проаналізувати способи взаємодії в соціальній групі; дослідити здатність відстоювати свої позиції та кордони у групі; отримати зворотній зв'язок від інших учасників заняття з метою розвінчати стереотипи щодо власної поведінки: «мене осудять», «мене не приймуть», «про мене погано подумають»; здобути позитивний досвід соціальної взаємодії на прикладі інших учасників групи; провести корекцію неефективних патернів поведінки.

Проте, описані нами можливості методики не є вичерпаними, можуть бути розширені та використовуватися в різних модифікаціях, залежно від поставленої мети заняття. Так, наприклад, ця методика може використовуватися для розвитку можливості виходити за шаблонні моделі поведінки, межі своїх «треба» та «повинен» у взаємодії з оточуючими; для розвитку креативності та активізації пригнічених почуттів. Для цього можна запропонувати учасникам малювати не руками та пензлями, а пальчиковими фарбами або ж стопами ніг. Особливу увагу у такій роботі треба приділяти фізичним відчуттям, які проявляються у тілі.

Наш досвід використання методики «Я в соціумі» з різними категоріями клієнтів засвідчив, що її можна використовувати для підвищення рівня адаптованості тих соціальних груп, які можуть мати труднощі в цьому напрямі. Люди з особливостями фізичного та

психоемоційного розвитку, студентські групи першого року навчання, школярі, люди похилого віку, наркозалежні, ВІЛ-інфіковані – цей перелік є далеко не повним і за бажанням ви можете спробувати застосувати цю методику майже з будь-якими категоріями клієнтів, адже ця арт-терапевтична методика є достатньо гнучкою та передбачає використання елементів творчості не лише учасниками заняття, але і самим арт-терапевтом.

Навчальне видання

Любов Юріївна
Полторак

«Я в соціумі»
Методичні вказівки щодо використання арт-терапевтичної методики

Випуск 299

Редактор *Я. Котенко*.
Технічний редактор, комп'ютерна верстка *Д. Кардаш.*
Друк *С. Волинець*. Фальцювально-палітурні роботи *О. Мішалкіна.*

Підп. до друку 06.10.2020
Формат 60x84$^{1}/_{16}$. Папір офсет.
Гарнітура «Times New Roman". Друк ризограф.
Ум. друк. арк. 1,86. Обл.-вид. арк. 1,09.
Тираж 5 пр. Зам. № 6030.

Видавець і виготовлювач: ЧНУ ім. Петра Могили.
54003, м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.
Тел.: 8 (0512) 50–03–32, 8 (0512) 76–55–81, e-mail: rector@chmnu.edu.ua.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6124 від 05.04.2018.