

ІЗОТЕРАПІЯ ЯК ВИД АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ЛІТНЬОГО ВІКУ

У статті розкриваються поліфункціональні можливості ізотерапії; охарактеризовано вплив ізотерапії на емоційне самопочуття і психічне здоров'я людей літнього віку; виділено механізми психологічної дії мистецтва; розглянуто техніку візуалізації, «активної уяви»; зазначено, що для арт-терапії важливішим є власне процес творчості, щирість і повнота самовираження, а не кінцевий продукт і його оцінка.

Ключові слова: арт-терапія, ізотерапія, арт-терапевтичний метод, візуалізація.

В статті розкриваються полифункциональные возможности изотерапии. Охарактеризовано влияние изотерапии на эмоциональное самочувствие и психическое здоровье людей пожилого возраста. Выделены механизмы психологического воздействия искусства. Рассмотрена техника визуализации, «активного воображения». Указано, что для арт-терапии важнее собственно процесс творчества, искренность и полнота самовыражения, а не конечный продукт и его оценка.

Ключевые слова: арт-терапия, изотерапия, арт-терапевтический метод, визуализация.

The article describes the multifunctional capabilities isotherapy. Characterize the influence of isotherapy on the emotional well-being and mental health of the elderly. Mechanisms highlighted the psychological impact of art. We consider the imaging technique, "active imagination." Indicated that art-therapy process itself is more important than creativity, sincerity and completeness of expression, rather than the end product and its evaluation.

Key words: art-therapy, isotherapy, art-therapeutic method, visualization.

Постановка проблеми. В умовах поглиблення демократизації та активної трансформації суспільства, актуальними і значущими стають загальнолюдські цінності. Соціокультурна перебудова, транзитивний характер української економіки, демографічні зміни призвели до ускладнення соціалізаційно-адаптаційних процесів найбільш соціально незахищених, мінімально підготовлених до змін верств населення, передусім людей літнього віку. Тому, одним із шляхів адаптації людей літнього віку є використання виховних засобів арт-терапії. Здатність мистецтва до ефективного впливу на особистісне зростання індивіда з метою корекції певних аспектів його самосвідомості лежить в основі такого напрямку корекційної педагогіки, як арт-терапія. Серед її засобів формуючого впливу виключної функціональної ролі набуває образотворче мистецтво. Оскільки образотворче мистецтво загальноновизнано складовою духовної культури суспільства, цілком очевидним виступає його вплив на емоційний та духовний світ особистості, що естетично й інтелектуально збагачує людей літнього віку, сприяє їх інтеграції у сучасний соціо-культурний простір.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Педагогічні аспекти використання творів образотворчого мистецтва неодноразово були предметом пильної дослідницької уваги ряду теоретиків і практиків (В. Алексеева, Е. Белкіна, Н. Ветлугіної, В. Вільчинський, С Коновець, В. Кузін, Г. Лабунська, Л. Масол, О. Рудницької, О. Савченко, Н.Сакуліна, Г. Тарасенко, О. Щербаков, А. Щербо та ін. Можливості мистецтва, в тому числі й образотворчого, та їхній вплив на особистість розглядали Б. Ананьєв, Р. Арнхейм, Л. Виготський, С. Максименко, С. Раппопорт та ін. Соціологічні аспекти сутності арт-терапії вивчали російські дослідники: Е. Бурно, Г. Бурковський, О. Копитін, Л. Лебедева, Р. Хайкін та ін. Серед вітчизняних дослідників відомі праці О. Боряк, О. Вознесенської, О. Деркач, Л. Калініної, О. Піхтар, І. Ушакова, О. Федій та ін.

Мета статті – розглянути особливості ізотерапії в роботі з людьми літнього віку.

Виклад основного матеріалу. Варто зазначити, що серед різних видів мистецтв саме образотворче справляє на людину чи не найефективнішу дію, бо завдяки своїй універсальності воно поглиблює знання, інтенсифікує візуальний і сенсорний досвід, формує загальну та естетичну культуру особистості.

Останнім часом інтерес до використання мистецтва в психокорекційних, психотерапевтичних цілях, до механізмів його впливу на людину значно зріс. Терапія художньою творчістю - універсальний психотерапевтичний, міждисциплінарний (на стику медицини, психології, педагогіки, культури, соціальної роботи) метод, який використовується в цілях комплексної реабілітації та направлений на усунення, або зменшення нервово-психічних розладів, відновлення і розвиток порушених функцій,

компенсаторних навичок, формування здібностей до ігрової, освітньої, трудової діяльності в процесі занять специфічними, цілеспрямованими видами творчості. Основним завданням терапії творчістю є відновлення індивідуальної і суспільної цінності літніх людей, а не тільки відновлення втрачених функцій організму і прилучення до праці. Йдеться про інноваційну педагогічну технологію - арт-терапію.

Для розуміння змісту і сутності поняття «арт-терапія» розпочнемо з уточнення основних понять. На сьогодні, на жаль, не існує єдиного прийнятого визначення «арт-терапії». Спробуємо розібратися з термінологією [8].

Арт-терапія - це особлива форма психотерапії, психокорекції та розвитку особистості, заснована на творчому самовираженні допомогою різних видів мистецтва (живопис і малюнок, ліплення, музика, танець, театр) [4].

По-перше, арт-терапія використовує переважно невербальне спілкування, що особливо цінно при роботі з людьми літнього віку, які часто відчують труднощі в артикуляції своїх почуттів і думок. По-друге, найважливішим механізмом терапевтичного впливу при арт-підході є реагування на психотравмуючі ситуації, яке відбувається хоча й у символічній (створення малюнка, казки, постановка сценки з використанням ляльок і т. д.), але все ж експресивній формі [3].

У психотерапевтичній літературі використовуються також терміни «образотворча терапія» або «художня терапія», проте вони не тотожні англomовному аналогу і дещо звужують його зміст.

Т. Глухова наголошує, що арт-терапевтичний метод побудований на використанні мистецтва як символічної діяльності і заснований на стимулюванні процесів творчості [8].

Досить поширеною є арт-терапія, яка передбачає зображувальну діяльність (ізотерапія). Причому значна увага наділяється кольоротерапії, аналізу впливу кольорів, які оточують людину та яким вона надає перевагу. Психологія проводить широкі дослідження впливу кольору на особистість (М. Люшер, Г. Бреслав, В. Драгунский, Н. Серов). Колір та кольорова гама, що оточує людину, відіграє дуже важливу роль в житті. Кольоровий образ створює енергоінформаційні носії, що діють в людині і на людину. Поєднання кольорових потоків буде проектуватись на кольоросприйняття та кольоровідтворення, відображуючи глибинні характеристики людини та її психо-емоційний стан на даний момент [7].

Виділяють основні механізми психологічної дії мистецтва. Перший механізм визначається тим, що мистецтво в символічній формі дозволяє реконструювати конфліктну травмуючу ситуацію і знайти її вирішення через переконструювання цієї ситуації на основі креативних здібностей суб'єкта. Другий механізм пов'язаний з природою естетичної реакції, що дозволяє змінити дію «афекту від страждання до насолоди» [8]. Таким чином відбувається вивільнення негативних емоцій, заміщення їх на позитивні, що є катарсисним механізмом мистецтва.

На думку К. Юнга, арт-терапія, що використовує мистецтво, значною мірою полегшує процес індивідуалізації в саморозвитку особистості на основі встановлення зрілого балансу між несвідомим і свідомим. Найважливішою технікою арт-терапевтичної дії є техніка візуалізації, «активної уяви», спрямована на те, щоб узгодити між собою несвідоме і свідоме за допомогою афективної взаємодії.

Ізо-терапія взяла «на озброєння» психотерапевтичні можливості образотворчої діяльності. Сучасна наукова арт-терапія суттєво наближена до первісного, «примітивного» доісторичного мистецтва, оскільки сама по собі не вимагає спеціальних художніх здібностей і заснована на спонтанному самовираженні, певною мірою ігнорує естетичні критерії в оцінці результатів арт-терапевтичного процесу. Для арт-терапії важливішим є сам процес творчості, щирість і повнота самовираження, а не

кінцевий продукт і його оцінка аудиторією [6]. Тому така діяльність є широко доступною і може застосовуватись у роботі з людьми, які ніколи не тримали пензля і не вміють малювати, як на їх погляд.

Ізотерапія є незамінним інструментом для дослідження і гармонізації тих сторін внутрішнього світу людини, для виразу яких слова мало придатні. Окрім цього, ізотерапія апелює до символічної функції образотворчого мистецтва, оскільки вона є одним із чинників психотерапевтичного процесу, допомагаючи людині осмислити й інтегрувати матеріал несвідомого, а психотерапевту - судити про динаміку цього процесу і зміни, що відбуваються у психіці людини, яка займається арт-терапією [5].

Ізотерапія - це реабілітаційна технологія, заснована на застосуванні засобів мистецтва і використовується психологами, дефектологами, аніматорами, педагогами та іншими фахівцями з метою реабілітації людей літнього віку. Людина, яка має обмеження в здоров'ї, через малюнок може виразити свій внутрішній стан, свої відчуття і переживання. Будучи безпосередньо пов'язаним з найважливішими психічними функціями - зоровим сприйняттям, моторною координацією, мовою, мисленням - малювання не просто сприяє розвитку кожної функції, але і пов'язує їх між собою, допомагаючи людині упорядкувати засвоєвані знання, оформити і зафіксувати свої уявлення про навколишній світ [9].

Малювання може служити і способом вирішення психологічних, особистісних проблем (страхи, тривога, невпевненість, самотність, подолання негативних переживань, формування впевненості в собі, точності рухів та ін.). Наприклад, по тональному і колірному рішенню, ритміці і композиції малюнка, на вибір персонажів, сюжету можна судити про наявність тих чи інших проблем у психіці і світовідчуття людини. Заняття ізотерапією спрямовані на гармонійний розвиток психічних функцій кожної людини. Заняття можуть бути різноманітні за тематикою, формою, методам впливу, використовуваним матеріалам. Для освоєння матеріалу і вироблення навичок можна використовувати комплексні методики: заняття малюнком у поєднанні з промовою, музикою, світлом та ін. [9].

Взаємодія арт-терапевта з людьми літнього віку вимагає врахування цілого ряду психологічних, соціальних і фізіологічних факторів. Специфічними завданнями арт-терапевтичної роботи при цьому є подолання соціальної ізоляції, підвищення самооцінки людини похилого віку, створення умов для актуалізації її життєвого досвіду, визнання цінностей, реалізація нею свого творчого потенціалу. Безсумнівно, значимість має соціальний контекст, у якому реалізується робота такого роду, зокрема, нерідка самотність і ізолюваність людей літнього віку, їхня безпорадність, відносна обмеженість матеріальних ресурсів суспільства для допомоги їм. У нашій країні до цього додається вкрай слабкий розвиток системи геріатричних і психogerіатричних послуг, а також існуючі соціально-психологічні стереотипи сприйняття старих людей як «баласту» суспільства [3].

Арт-терапевтична робота з особами цієї групи може проводитися в соціальних центрах, центрах психічного здоров'я чи стаціонарах денного перебування, лікарнях, інтернатах та ін. медичних і соціальних установах. Можна використовувати різні форми арт-терапевтичної роботи, але, як правило, перевага віддається її груповим формам. Допускається участь осіб похилого віку у змішаних групах, однак, у ряді випадків доцільно формувати групи винятково з людей похилого віку — так можна зосередитися на їхніх специфічних потребах чи проблемах і врахувати вікові вимоги. Особливістю літніх клієнтів є, зокрема, їхня швидка стомлюваність. Тому, групові заняття повинні бути нетривалими, проводитися і мати тривалі перерви. Необхідно враховувати і такі ймовірні фактори, як слабкість зору і слуху, тугорухливість суглобів і

т.п. Допомогти у вирішенні цих проблем може використання додаткового освітлення, великих пензлів чи крейди.

В арт-терапії діагностичний і власне терапевтичний процеси протікають одночасно в контексті захоплюючої спонтанної творчості. В результаті тут легше встановити емоційні, довірчі відносини між сторонами, включеними в роботу.

При терапевтичному малюванні ситуація діагностики менш помітна, як правило, учасники будь-якого віку її не усвідомлюють, що знижує силу захисних реакцій і дає можливість арт-терапевту більш точно продіагностувати стан клієнта.

При груповій арт-терапевтичній роботі пріоритетними завданнями є:

- створення атмосфери взаємного прийняття, доброзичливості, безпеки, взаємодопомоги, емоційної підтримки;

- спонукання кожного учасника до саморозкриття через спонтанну творчість, до вираження відносин і емоційних реакцій, обговорення запропонованих тем, до надання зворотного зв'язку, самоаналізу і аналізу групових ситуацій;

- формування значущих групових норм взаємодії, розвитку соціалізації, поліпшення міжособистісних відносин.

При створенні подібних груп доцільна попередня робота: очне консультування, психотерапія [4].

Як на індивідуальних, так і на групових заняттях можна використовувати вправи для підготовки пацієнтів до роботи, щоб мобілізувати їхню увагу, а в групі - зблизити її членів спільними діями. А саме, вправа «передача листа» цінна тим, що малюнок не має одного автора, а тому не може стати предметом для критики. Арт-терапевт просить учасників групи що-небудь намалювати (це може бути композиція чи знайомий усім образ). Через десять хвилин кожний повинен передати свій малюнок сусіду праворуч. Той що-небудь додає до зображення і передає його далі по колу до тих пір, поки воно не повернеться до свого першого автора.

Техніка «завершення карлючок» зручна тим, що дозволяє людям почати роботу не з білого листа. На окремих аркушах арт-терапевт малює різні звивисті лінії, серед яких немає повторюваних, а потім передає зображення учасникам групи і просить їх перетворити лінію в образ. Потім клієнти показують один одному свої малюнки й обговорюють їх.

Приступати до роботи краще з простого завдання, наприклад, «напиши своє ім'я» - клієнтам пропонується зобразити свої імена в довільно обраному стилі і формі. Більшість людей не напружується при цьому і може виявити себе творчо вже на самому початку заняття.

Для стимуляції спілкування можна використовувати техніку колажу з кольорового паперу і тканини [3].

В індивідуальній роботі арт-терапевт просить відобразити на малюнку той чи інший сюжет з їхнього життя. Можна використовувати техніку спільного малювання. Багато людей похилого віку мають певні труднощі при малюванні, воно нагадує їм про дитячі роки і здається «несерйозним заняттям». Іноді вони думають, що таким витонченим шляхом арт-терапевт перевіряє ступінь їх «дурості», оскільки знають про слабкість своєї пам'яті. Однак, багато хто все-таки знаходять образотворчу роботу дуже важливою для себе, тому що вона надає їм можливість реалізувати те, що вони довго в собі «заглушали», все життя займаючись «практично значимими справами», не даючи виходу своїм почуттям і не надаючи значення такому поняттю як «особистісний ріст». Люди цієї вікової групи мають потребу в поверненні до минулого для того, щоб побачити зміст у власному житті.

Люди похилого віку не завжди будуть готові показувати свої роботи іншим, можливо, захочуть сховати їх від навколишніх чи навіть знищити, оскільки в цих роботах відбивається їхня безпорадність [6].

При обговоренні групових норм обов'язково зазначаються правила, пов'язані з безоціночними судженнями відносно один одного і продуктів творчості кожного. Пропонуються також наступні норми: якщо немає бажання, можна не коментувати свої роботи або взагалі відмовитися від якоїсь вправи. Група може використовувати для образотворчої творчості пастельні крейди з широким діапазоном колірних відтінків, акварель, гуаш, фломастери, кольоровий папір, журнальні картинки для колажу та інші матеріали. Якщо робота не подобається автору, можна взяти інший лист і почати спочатку. Бажано, щоб у кожного учасника була своя папка, де б зберігалися роботи протягом усього терміну занять. Деякі вправи можуть проробляти двічі: на початку і наприкінці роботи групи. Особливий терапевтичний і емоційний ефект досягається тоді, коли клієнт сам знаходить в папці свої колишні малюнки і порівнює їх з новими [4].

Заняття доцільно проводити протягом п'яти-семи тижнів по три години на тиждень, про що групі повідомляють на початку занять. За бажанням можна продовжити роботу в наступному циклі арт-терапевтичних занять.

На занятті люди літнього віку обговорюють свої малюнки, що, з одного боку, дає їм можливість побачити схожі почуття у інших очах, з іншого - дозволяє консультанту поговорити про почуття провини, безпорадності, безвиході та інших станах, так що члени групи можуть обговорити ці теми. Для полегшення контакту клієнтів між собою необхідно на початку кожного заняття дати можливість через образотворче мистецтво виразити ті складні почуття, з якими вони прийшли на заняття: ці вправи прямо не стосуються травматичного досвіду, але звернені до тих періодів життя і ситуацій, коли людина була в безпеці. Ці вправи можна виконувати під музичний супровід із закритими очима, малюючи лівою рукою. Такі вправи, зазвичай, подобаються жінкам і допомагають їм відчути себе більш сильними. На початку заняття доречні і вправи на групову згуртованість, коли учасники групи на одному великому аркуші паперу разом малюють свої уявлення, наприклад, про безпеку. Очікування, що стосуються роботи в групі, також можна виразити образотворчими засобами і потім обговорити.

Оптимальне число учасників групи - від трьох до п'ятнадцяти чоловік.

Арт-терапевтичний простір організується у відповідності з цілями і змістом роботи. Заняття можуть бути структурованими або неструктурованими. Для перших характерна заданість теми, або образотворчих засобів. Однак зміст творчої діяльності, форма втілення задуманого, темп роботи визначаються самим учасником. На неструктурованих заняттях учасники самостійно обирають тему, матеріали, інструменти. На заняттях часто використовуються музика, спів, рух, танець, драма, поезія, створення історій і т. д. Такі форми арт-терапії, що поєднують різні способи творчого самовираження, прийнято називати мультимедійними [3].

Ми розглянемо ще кілька видів технік, які підходять для роботи з різними проблемами. Їх можна застосовувати і в індивідуальній арт-терапії.

Техніка 1. «Хто я?». Учасникам пропонують дати не менше десяти вербальних відповідей на питання «Хто я?». У поєднанні зі спонтанним малюнком - намалювати образ «Я» і дати йому назву. Два способи виконання завдання дозволяють порівняти вербальні та невербальні характеристики, що відображають взаємодію свідомих і несвідомих аспектів психіки.

Техніка 2. «Яблуко». Більшість людей хоча б раз у житті зривали яблуко з дерева, а якщо й ні, відповідний візуальний образ існує в їхній уяві. Це лежить в основі техніки,

розробленої арт-терапевтами Л. Гантт і К. Табон. Зазвичай це проєктивна методика, що включає аналіз зображення.

Матеріали: папір формату А4, набір фломастерів або олівців (12 кольорів, включаючи сірий і чорний).

Інструкція до завдання - «Намалюйте людину, яка зриває яблуко з дерева» - надає учасникам високий ступінь свободи і дозволяє моделювати запропоновану ситуацію за власним бажанням. Це означає, що проблема і рівень її вирішення, по суті, залежать від самого виконавця малюнка. Наприклад, можна намалювати дерево підходящої висоти з достатньою кількістю яблук, що ростуть досить низько, а також людину відповідного зросту. Різноманітні малюнки формально можна класифікувати за такими ознаками:

- за змістом (сюжетом), наявності заданих інструкцією об'єктів (людина, дерево, яблуко), повноти або фрагментарності зображення цих об'єктів;
- за способом дії (що зображено - підготовка до дії, сама дія або кінцевий результат?);
- за результатом (які зусилля прикладені людиною для досягнення мети, наскільки успішний результат - зірвано чи яблуко?).

Такий аналіз малюнка дає уявлення про домінуючі способи досягнення цілей або особливі стратегії, з яких складається певний стиль прийняття рішень який, у свою чергу, визначає індивідуальні досягнення, а також результати взаємодії з іншими людьми [4].

Висновки. Таким чином, ізотерапія має неповторну властивість бути поліфункціональною. Методи ізотерапії можуть бути використані в цілях соціальної роботи з людьми літнього віку, корекції психоемоційного стану та як метод дозвілля. Від сучасного мистецтва арт-терапію відрізняє те, що для неї передусім важливий сам процес творчості і немає необхідності в навичках, а загальним є використання мистецтва як засобу інтеграції і реінтеграції особистості.

Список використаної літератури

1. Альперович В. Д. Геронтология. Старость. Социокультурный портрет : Учеб. пособие / В. Д. Альперович. – М. : ПРИОР : Эксперт. Бюро, 1998. – 270 с.
2. Архипова О.В. Ресурсные направления в работе с пожилыми людьми в стационарных учреждениях социального обслуживания. — М: Департамент СЗН г. Москвы, Пансионат для ветеранов труда №31, 2009. — С. 49.
3. Копытин А.И. Основы арт-терапии. – СПб.: Гиппократ, 1999.- 360 с.
4. Малкина-Пых И.Г. Гендерная терапия (Справочник практического психолога) М.: Эксмо, 2006. - 928 с.
5. Пилипенко О.І. Образотворча терапія як метод соціально-профілактичної роботи / О.І. Пилипенко // Профілактика і терапія засобами мистецтва. – К.: А.Л.Д., 1996. – 124 с.
6. Практикум по арт-терапии//Под ред. А.И.Копытина. - СПб: Питер, 2000. - 448 с.
7. Скорик Т.В. Соціальна робота по організації дозвілля. Методичні матеріали для самостійної підготовки студентів денної та заочної форми навчання. – Чернігів. – 2011. – 62с.
8. Сорока О. Образотворче мистецтво й арт-терапія: порівняльний аналіз // Естетика і етика педагогічної дії. 2012. Вип. 4. – С.144 – 156.
9. Сухова Л.С. Организация досуга и свободного времени пожилых людей / Л.С.Сухова // Электронный ресурс. Режим доступа http://shemshur.narod.ru/Portfolio/Sv_Dim_school/Old_Age_Problems_7.pdf