УДК 159.923.2:73/76–057.87

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ОБРАЗОМ Я ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Титаренко О.І.,
старший викладач кафедри психології,
практичний психолог вищої категорії
Мелітопольський державний педагогічний університет

У статті розглянуто особливості роботи з образом Я та його складовими. Проаналізовано результати досліджень та неоднозначність поглядів на зазначені питання. Обґрунтовано доцільність використання методів арт-терапії для розвитку особистості, гармонізації її психічного стану, активізації творчого потенціалу особистості, активізації внутрішніх ресурсів та поширення діапазону саморегуляції. Представлено досвід проведення авторського тренінгу з використанням технік арт-терапії, інсталяції та перфомансу. Запропонований тренінг спрямований на усвідомлення учасниками групи власних складових образу Я, їх інтеграцію і цілісність з метою гармонізації психічних станів і повнішої реалізації себе як особистості.

Ключові слова: *образ Я, цілісність, арт-терапія, інсталяція, перфоманс, інтеграція.*

В статье рассмотрены особенности работы с образом Я и его составляющими. Проанализированы результаты исследований и неоднозначность взглядов на вышеуказанные вопросы. Обоснована целесообразность использования методов арт-терапии для развития личности, гармонизации ее психического состояния, активизации творческого потенциала, активизации внутренних ресурсов и расширения диапазона саморегуляции. Представлен опыт проведения авторского тренинга с использованием техник арт-терапии, инсталляции и перфоманса. Предложенный тренинг направлен на осознавание участниками группы собственных составляющих образа Я, их интеграцию и целостность з целью гармонизации психических состояний и более полной реализации личности.

Ключевые слова: *образ Я, целостность, арт-терапия, инсталляция, перфоманс, интеграция.*

Tytarenko O.I. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF WORK WITH THE I-IMAGE APPLICATION OF ART-THERAPY

The article represents the features of work with the I-image and its components. The author has analyzed the research outcomes and ambiguity of the views on the issues mentioned. The article substantiates the relevance of using art-therapy methods of personality development, its mental state harmonization, strengthening of the creative capacity of personality, strengthening of inner resources and expanding the range of self-regulation. There is suggested the experience of author's training with the use of art-therapy techniques such as installation and performance. The aim of the suggested training is to help the group participants realize their own components of the I-image, their integration and integrity aiming at mental state harmonization and a more complete realization of oneself as personality.

Key words: *I-image, integrity, art-therapy, installation, performance, integration.*

Постановка проблеми. Пізнання самого себе – це глибокий пізнавальний (раціональний) процес. Здавалося б, для успішної діяльності і життя в цілому людина зацікавлена в об'єктивному знанні самої себе, своїх якостей і власних перспектив. Але, виявляючи свої якості, людина мимоволі оцінює їх, неминуче зачіпаючи свою самолюбність, самоповагу і ще цілу гамму почуттів, тобто залучається емоційна сфера. Цей процес буває гармонійним, а буває досить хворобливим. Фізичний біль лікарі навчилися блокувати і тим самим отримали можливість лікувати людину, втручаючись в її тіло. Але душевний біль буває таким же нестерпним. Тому людина має різні способи закриття свого «Я» від будь-якого посягання, зсередини або ззовні, причому ці механізми спрацьовують незалежно від бажання самої людини.

Дана стаття є спробою усвідомлення, узагальнення та представлення результатів досвіду роботи з образом Я.

Постановка завдання. Метою даної статті є:

1) аналіз методології та практики роботи з образом Я засобами арт-терапії;

2) опис авторського тренінгу «Робота з образом Я засобами арт-терапії»;

3) презентація досвіду його реалізації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Образ Я – це цілісне уявлення людини про саму себе. Воно не зводиться до простого усвідомлення своїх окремих рис і якостей. В образі Я значущим моментом є не стільки автобіографічний самоопис, скільки самовизначення: Хто я? Який я? Чого я хочу? Що я можу? Яким я стану?

Аналізуючи ряд джерел із цієї проблеми, можна сказати, що значна частина

питань, пов'язаних із описом цієї системи (її структурою, формуванням і динамікою), має різночитання. Проте ознайомлення з уже наявними результатами досліджень залишається актуальним. Усі дослідники відзначають складність і неоднозначність становлення і розвитку образу Я. Образ Я – це системне, багатокомпонентне і багаторівневе утворення людської психіки. Усі складові частини цієї системи мають незліченну безліч ступенів свободи, що ускладнює можливість наукового підходу в діагностиці і прогнозуванні формування Я-образу. Також складність вивчення проблем Я-образу пов'язана з наявністю протиріч у внутрішньому світі людини, в слабкій усвідомленості нею деяких сторін своєї особистості. Мабуть, точки зростання і розвитку особистості шляхом самореалізації збігаються з такими людськими реальностями, як самість, самоактуалізація, Я-ідеальне і прагненням людини до пошуку гармонійної відповідності цих реальностей у своєму образі Я. Характерно, що за останні 30 років кількість досліджень і книг із проблематики Я-концепції значно зросла.

«Я-концепція» розуміється у психології як стійка система узагальненого представлення індивіда про себе, як образ власного «Я» (образ Я), який визначає ставлення індивіда до самого себе та інших людей. Іншими словами, «Я-концепція» включає усю сукупність знань і уявлень індивіда про себе, емоційне ставлення до своєї особи, а також форми поведінки, зумовлені цими знаннями, уявленнями й оцінками. Аналіз літературних джерел показав, що у більшості літератури поняття Я-образу і Я-концепції збігаються.

Поняття «Я-концепція» зародилося в 1950-х рр. у руслі феноменологічної, гуманістичної психології, представники якої (А. Маслоу, К. Роджерс), на відміну від біхевіористів і фрейдистів, прагнули до розгляду цілісного людського Я як фундаментального чинника поведінки розвитку особистості [3, с. 140]. На думку Карла Роджерса, Я-концепція складається з уявлень про власні характеристики і здібності індивіда, уявлень про можливості взаємодії з іншими людьми і ціннісних уявлень, пов'язаних із об'єктами та діями [12]. Я-концепція – це наявна у свідомості людини система уявлень, образів, оцінок, що стосуються її самої. Вона включає уявлення про те, як вона виглядає в очах інших людей, а також те, якою б вона хотіла бути і як вона повинна поводитися. Згідно з цим визначенням, Я-концепція – це реальний, ідеальний образи Я і образ Я як результат відображеного самоставлення (Я в уявленнях інших людей, або дзеркальне Я). Всі три складові частини Я-концепції є її модальностями. Окрім модальностей, Я-концепція представлена когнітивним (образ Я), емоційним (самооцінка) і поведінковим (стратегії самоствердження особистості) компонентами [2, с. 31].

Згідно з Р. Бернсом, характеристики, які приписуються собі, можуть бути різними – атрибутивними, ролевими, статусними, психологічними якостями індивіда, включаючи речі, з якими людина себе асоціює, типові поведінкові стратегії, життєві цілі, близьких і значимих людей і т. д. Усі ці образи називаються аспектами цілісного Я і в загальному вигляді становлять фізичний Я-образ, або схему тіла, соціальне Я – ролі, з якими людина себе ідентифікує, вікове Я – відчуття себе людиною певного віку, статеву ідентичність – усі якості індивідуальних поєднань чоловічих і жіночих рис, зумовлених біологічною статтю і психологічними чинниками, психологічне Я – невід'ємні емоційні реакції й інтелектуальні якості, а також стійкі потреби і мотиви [2, с. 83].

Інші дослідники в структурі особистості особливо виділяють психічну складову частину, відповідальну за цілісність психіки. Це ядро – самість. Самість – це «центр тяжіння». Система збалансована, коли самість (як сонце) освітлює, зігріває і дає енергію усім іншим складникам особистості, які, маючи свої власні орбіти й обертання, не залишають або не змінюють основної траєкторії руху – навколо самості. К.Г. Юнг розглядав «самість» як первинний образ, архетип, – комплекс, що існує в колективному несвідомому. Самість – це архетип цілісності, символ повноти людського потенціалу і єдності особистості [17, с. 56].

І.С. Кон, розкриваючи поняття «Я» як активно-творче інтеграційне начало, що дозволяє індивідові не лише усвідомлювати себе, але і свідомо направляти і регулювати свою діяльність, говорить про двоїстість цього поняття; свідомість самого себе містить в собі двояке «Я»:

1. «Я» як суб'єкт мислення, рефлексія «Я» – активне, таке, що діє, суб'єктне, екзистенціальне «Я» або «Его»;

2. «Я» як об'єкт сприйняття і внутрішнього почуття – об'єктне, рефлективне, феноменальне, категоріальне «Я» або образ «Я», «поняття Я», «Я – концепція» [7, с. 7].

В.В. Столін зазначає, що аналіз підсумкових продуктів самосвідомості, які виражаються у будові уявлень про самого себе, Я-образі або Я-концепції, здійснюється або як пошук видів і класифікацій образів

Я, або як пошук «вимірів» (тобто змістовних параметрів) цього образу.

Найбільш відомим підходом до образу Я є розрізнення «Я-реального» і «Я-ідеального», яке так чи інакше присутнє вже у роботах У. Джемса, З. Фрейда, К. Левіна, К. Роджерса і багатьох інших, а також запропоноване У. Джемсом розрізнення «матеріального Я» і «соціального Я». Ш. Самюель виділяє чотири «виміри» Я-концепції: образ тіла, «соціальне Я», «когнітивне Я» і самооцінку [11].

Т.Ю. Камінська виділяє два підходи до розробки проблеми структури образа Я. У першому підході в структурі образа Я не виділяється мотиваційного компонента або виділяються лише незначні його складові частини (С. Стейн, Л.А. Венгер). Другий підхід полягає у визнанні впливу мотиваційного компонента (зв'язок образу Я і поведінки) на розвиток образу Я. Іншими словами, формуються передумови для включення мотиваційного компонента в структуру образу Я [12]. Також поширеним є уявлення про структуру образу Я як єдності когнітивного (образ своїх якостей, здібностей, зовнішності та ін.), емоційного (самоповага, самознищення і т. д.) й оціночно-вольового (прагнення підвищити самооцінку, завоювати повагу та ін.) компонентів (А.В. Петрівський, М.Г. Ярошевський) [11]. Г.Е. Залеським виділяються два компоненти образу Я – мотиваційний і когнітивний. Більш дробова класифікація образів запропонована М. Ротенбергом: «справжнє Я», «динамічне Я», «фактичне Я», «вірогідне Я», «ідеалізоване Я» [13]. Д.М. Рамендик вважає, що Я-образ в цілому включає три головні виміри: «наявне Я» (якою людина бачить себе в цей момент), «бажане Я» (якою хотіла б себе бачити), «Я, що представляється» (яким вона показує себе іншим) [11].

Таким чином, Я-образ включає уявлення особистості про себе, свої фізичні і психологічні особливості: зовнішність, здібності, інтереси, схильності, самоповагу, упевненість у собі і т. д. На підставі Я-образу людина відрізняє себе від зовнішнього світу і від інших людей.

Величезне значення Я-образу в житті людини полягає в тому, що він є центром її внутрішнього світу, тією «початковою точкою», виходячи з якої людина сприймає і оцінює весь навколишній світ і планує власну поведінку. Наприклад, добре відомо, що один і той же колір може бути «яскравим і веселим» для однієї людини і «тьмяним і нудним» – для іншої; звуки улюбленої музики можуть здаватися занадто тихими, але людина, яка не любить цю ж музику, може визнати її занадто гучною; та або інша подія може оцінюватися як хороша або погана залежно від того, корисна вона для людини або шкідлива і т. п. «Об'єктивне судження» є, як правило, міфом, помилкою. Будь-яке судження людини переломлюється через її Я-концепцію.

Враховуючи вищезазначене, на наш погляд, можна виділити три головні складові частини образу Я: «реальне Я» (якою людина бачить себе в цей момент), «ідеальне Я» (якою хотіла б себе бачити), «дзеркальне Я» (якою вона показує себе іншим). «Реальна форма» не означає, що цей образ відповідає реальності. Це уявлення особи про себе, про те, «якою я є тут і зараз». Ідеальний же Я-образ – це уявлення особи про себе відповідно до бажань, «яким я хотів би бути». Ці форми зазвичай відрізняються. Розбіжність між реальним та ідеальним Я-образами може мати різні наслідки. Воно може стати джерелом серйозних внутрішньоособистих конфліктів, але, з іншого боку, воно ж є стимулом для самовдосконалення особистості і прагнення до розвитку. Все залежить від того, як оцінює це розузгодження сама людина: як перспективу, надію або нездійснену мрію.

Всі три складові частини співіснують в особистості, забезпечуючи її цілісність і розвиток. Повний збіг між ними неможливий, але занадто сильна розбіжність призводить до важкого внутрішньоособистого конфлікту, незгоди з самим собою. Людина з найбільшим успіхом і задоволенням виконує ту соціальну роль, в якій вона може найбільшою мірою зблизити ці три виміри Я-образу. Людина постійно міняється, відмовляється від чогось віджилого, сталого і набуває нового, перспективнішого. Тому й образ Я, щоб відповідати, повинен переглядатися і мінятися. Його формування, розвиток і зміна можуть бути пов'язані як із внутрішніми причинами, так і з зовнішніми діями соціального середовища. Внутрішній чинник – прагнення людини до саморозвитку. Саморозвиток – свідома діяльність людини, спрямована на більш повну реалізацію себе як особистості. Це припускає наявність ясно усвідомлених життєвих цілей, ідеалів і особистісних установок. Зовнішню дію на зміну Я-образу виявляють численні формальні і неформальні групи, в які включена особистість. Джерелом інформації, на підставі якої особистість формує свій Я-образ, є сприйняття того, як про неї думають, як її оцінюють інші. Людина ніби очима інших дивиться на свою поведінку і свій внутрішній світ [12].

Серед сучасних засобів дослідження та розвитку особистості, гармонізації її пси-

хічного стану, активізації творчого потенціалу особистості, активізації внутрішніх ресурсів та поширення діапазону саморегуляції належна увага надається методам арт-терапії. В енциклопедії соціальної роботи зазначено, що «арт-терапия – это способы и технологии реабилитации лиц средствами искусства и художественной деятельности» [11, с. 34].

В основі сучасного визначення арт-терапії лежать поняття експресії, комунікації, символізації, з дією яких і пов'язана художня творчість. Прийнято вважати, що образи художньої творчості відображають всі види підсвідомих процесів, включаючи страхи, внутрішні конфлікти, спогади дитинства, сновидіння. При їхньому словесному описі у людини можуть виникнути труднощі. Тому саме невербальні засоби часто є єдиноможливими для вираження і прояснення сильних переживань. Тут можна говорити про деяку перевагу арт-терапії порівняно з іншими формами психотерапевтичної роботи [1, с. 49].

Під час використання арт-терапії пропонуються різноманітні заняття художньо-прикладного характеру: малювання, ліплення, вироби з тканини, хутра, природного матеріалу. Спеціальна підготовка, талант виконавців і художня цінність робіт не такі значущі. Важливі як сам процес творчості, так і особливості внутрішнього світу людини. Працюючи з різними матеріалами, їх змістом, кольором, формою, ми виражаємо своє несвідоме мовою образів і символів, метафор. Інтуїтивна творча діяльність веде до самопізнання, інтеграції та розуміння себе та інших. Така робота дає простір для творчості, індивідуальної і групової роботи, експресивно-символічної діяльності, різних форм релаксації й актуалізації образів несвідомого. Створення якої-небудь творчої продукції з використанням предметів, що мають певну форму, можливе за рахунок створення оригінальних авторських композицій, пов'язаних із вибором предметів, їх просторовою організацією і наданням їм нових значень [9].

Наші улюблені речі, все те, що нас оточує і створюється нами, усвідомлюємо ми це або ні, відображає нас самих. Помічаючи і усвідомлюючи символізм, що наповнює наше життя, можливо пізнати себе завдяки усвідомленню невипадкових відношень внутрішніх образів і їх матеріальних проекцій. Характерним прикладом нових тенденцій в арт-терапії, пов'язаних із використанням широкого спектру різних способів комунікації і форм творчого самовираження, є застосування таких комплексних видів творчої роботи, що стосуються художнього авангарду, як перформанс, інсталяція, робота з об'єктами, лендарт та ін. [8, с. 218]. Застосування в арт-терапії перформансу й інсталяції відображає прагнення представників цього підходу включити до своєї практики нові форми і стратегії сучасного мистецтва, а також пов'язані з ним постмодерністські уявлення. Крім того, і саме сучасне мистецтво нерідко бере на себе психотерапевтичну функцію [8, с. 195].

Інсталяція (від англ. installation – установка) – різновид сучасного концептуального мистецтва, який є просторовою композицією, створеною художником із різних елементів: побутових предметів, промислових виробів або матеріалів, природних об'єктів, текстової або візуальної інформації [5, с. 93–96]. Вступаючи в неординарні комбінації, річ звільняється від своєї утилітарної функції та набуває функції символічної. Зміна контекстів створює смислові трансформації, гру значень. Жанр інсталяції має у розпорядженні засоби для відтворення реальності, оскільки дія відбувається в звичному людині тривимірному просторі, а не в двомірній площині картини. Інсталяції створювали дадаїст Марсель Дюшан, сюрреалісти, а також багато авангардистів: Роберт Раушенберг, Джим Дайн, Гюнтер Юккер, Йозеф Бойс, Янніс Кунелліс, Ілля Кабаков.

На відміну від інсталяції, перфоманс має більш динамічний характер. Перфоманс, або перформанс (від англ. performance – виступ, виконання, вистава) – одна з форм сучасного мистецтва, а саме – один із різновидів акціонізму, що бере початок у концептуалізмі 60-х рр. XX ст. Перформанс – це коротка вистава, виконана одним або декількома учасниками перед публікою в художній галереї, музеї або якомунебудь іншому приміщенні і навіть на відкритому повітрі («пейзажний перформанс») [5, с. 93–96].

На відміну від традиційного сценічного мистецтва, перфоманс не виконується відповідно до заздалегідь відомого сценарію. Він, у більшості випадків, має спонтанний характер і більше, ніж традиційні сценічні форми, пов'язаний із контекстом дії. Також в арт-терапевтичній практиці перформанс є своєрідною реакцією членів групи на групові процеси і стосунки, а також на створювані художні образи. Образи часто виступають основним матеріалом або «тригером» для виконання перфомансу. Як пише Макніфф, «наши перформансы тесно связаны с визуальными искусствами. Планирование постановки и взаимодействия актеров предполагает презентацию образа, серии образов и изменение образа. Изобрази-

тельные образы интерпретируются или изменяются посредством перформанса... Хотя движение, звук и голос вполне уместны, в нашей студии они служат раскрытию содержания образов... Наши перформансы обычно следуют за созданием рисунков и сочинением историй... Изобразительная работа создает контекст для перформанса, который, в свою очередь, может послужить основой для создания новой серии образов» (MacNiff, 1992, p. 119–120) [8, с. 197]. Таким чином, основний сенс акції перфомансу потрібно шукати не в ньому самому, а в просторі тих індивідуальних переживань і вражень, які переживають глядачі. У перфомансі ми зустрічаємося з тією рідкісною ситуацією, коли кожен глядач створює свій власний твір, спираючись на ті стимули, які надає автор.

Таким чином, арт-терапія зумовляє терапію, що базується на заняттях художньою (зображувальною) діяльністю. Однак застосування арт-терапії інтенсивно поширюється за межі первинного психотерапевтичного змісту, що вкладається в означений термін, у різні його форми та види.

Представлений у рамках цієї роботи тренінг спрямований на усвідомлення учасниками групи власних складових частин образу-Я, їх інтеграцію і цілісність з метою гармонізації психічних станів і повнішої реалізації себе як особистості. За допомогою продуктів творчості відбувається інтеграція досвіду та зміна сприйняття себе та навколишнього. Ведучий відмовляється від інтерпретацій художньої продукції і стимулює учасників тренінгу до розповіді про пов'язані з чужою і своєю продукцією почуття й асоціації. Це сприяє виявленню загальних тем і розкриттю внутрішнього потенціалу. Символічний сенс візуальних образів усвідомлюється і автором, і іншими членами групи. Збільшується цінність співпраці, формується картина світу, це сприяє також розвитку культури взаємовідносин.

Основні етапи тренінгу:

1 етап. «Я реальне». Учасникам групи пропонується представити себе за допомогою наявних власних предметів, а також предметів із навколишнього простору.

2 етап. «Я ідеальне». «Що хочеться додати (чи прибрати) в цю композицію, щоб це було ідеально для Вас».

На перших двох етапах робота ведеться з проекцією складових частин образу Я за допомогою техніки інсталяції. Обговорюючи композицію, ведучий і учасники вирушають у спільну подорож до метафор несвідомого, досліджуючи почуття, що приходять, асоціації і значення символів, помічені взаємозв'язки. Ведучий просить учасників підібрати асоціації до кожного елементу своєї інсталяції, описуючи його властивості, деякі якості, образи, що виникають, розповісти про почуття і відчуття, які він викликає. Властивості предметів можуть асоціюватися з емоційними станами, означати для автора ті або інші події, відбивати динаміку внутрішнього життя. Ведучий може додавати свої асоціації, спираючись на загальнокультурний символізм, ділитися почуттями, підкреслювати значущість розташування предметів у композиції, допомагаючи встановити взаємозв'язок образів між собою і з подіями життя автора композиції. Техніка інсталяції дозволяє з'єднати розрізнені фрагменти в єдине ціле, що має зовсім інші якості, ніж його складові частини. Інсталяція дозволяє також діагностувати аспекти особистості.

3 етап. «Я дзеркальне». Учасникам групи пропонується створити маску «Яким мене бачать інші». На даному етапі використовувалася методика «Маска». Маска дозволяє якнайповніше відреагувати і сприйняти якісну своєрідність власної суті людиною. За допомогою маски суб'єкт стає недоступним для поглядів інших, тих, до кого звернено його обличчя; особистість людини стирається для глядачів, для їх формувальних проекцій і поглядів, і проявляються пригнічення, несвідомий, афективний зміст, прихований за маскою.

4 етап. Презентація масок. Сповідь маски – індивідуальний етюд. Взаємодія в масках. Форма роботи на даному етапі – перфоманс. При створенні маски і власної історії від імені маски в учасників тренінгу на неусвідомленому рівні спрацьовує механізм проекції. Це дозволяє як ведучому, так і автору роботи здійснити подальший психологічний аналіз неусвідомлених мотивів вибору і виявити зв'язок між прихованою логікою ходу подій у вигаданій історії і реальними проблемами взаємовідносин цього учасника з іншими людьми. Створену історію можна записати. Історія представляється групі.

Учасники групи (глядачі) дають «зворотній зв'язок», спираючись на власні переживання та враження.

5 етап. На листах паперу за допомогою фарб або фломастерів треба зобразити свій особистий герб та девіз. Матеріалом для його розробки буде використання складових частин образу Я. Малювання супроводжується спокійною медитативною музикою. Після закінчення роботи учасники групи представляють свої герби і девізи.

Питання для обговорення: що було взято від кожної частини, а що ні, що може бути ресурсом.

Зазначений тренінг проводився у групі студентів 3 курсу спеціальності «Практична психологія» Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б. Хмельницького (12 осіб).

Наведемо приклад роботи у тренінговій групі дівчини Світлани, 19 років.

На першому етапі вона представила себе за допомогою рукавиць, пляшки з водою та мобільного телефону. Під час представлення свої роботи Світлана пояснила свою інсталяцію так:

«Рукавиці – бажання тепла, комфорту».

«Мобільний телефон – я завжди «на зв'язку» із близькими». Як виявилося потім, вона «контролювала» так своїх близьких, тобто чоловіка і маму. При цьому «демонструвала» вона себе як слабкий член сім'ї, якому потрібна увага та допомога.

«Вода – хочеться пити..., сохне у горлі... перекриває подих... (плаче)... у мене нещодавно помер батько...»

Світлані була надана допомога, згідно з методами роботи з втратою. Вона перебувала на 1 стадії проживання горя. Учасники групи виявили свої емоції і почуття щодо цього питання.

На другому етапі дівчина залишила тільки рукавички.

На третьому етапі Світлана виготовила маску. Під час демонстрації Світланою своєї маски на 4 етапі та «сповіді маски» виявилися протиріччя у пред'явлені з попередніми етапами. Учасники групи при «зворотному зв'язку» перші 2 хвилини перебували у «ступорі», тобто всі мовчали. Потім вони сказали: «я розгубилася...», «мені було важко поєднати інформацію з перших двох вправ і цією маскою...». Поступово учасники групи у процесі спілкування з маскою Світлани надали те, що було потребою дівчини: «я приймаю тебе такою, яка ти є...». У цьому місці пішов полегшений глибокий видих. Група спочатку дала якісне відреагування Світлані через свої емоції, відчуття, асоціації, а потім сильну підтримку і прийняття.

Слід зазначити, що всі учасники групи не вирізали очі на своїх масках. Тому 4 етап виявився доцільним і продуктивним для цієї групи. Вони мали ускладнення у спілкуванні в масках, відчували дискомфорт. Потім кожен додав до своєї маски необхідне для комфортного спілкування (кожен додав «своє», але всі вирізали очі).

На 5 етапі учасники малювали свої герби. Спостерігалася внутрішня інтеграція. Світлана більше відобразила свій актуальний стан, ніж герб. Дівчині була запропонована індивідуальна психотерапія.

Висновки з проведеного дослідження. Таким чином, представлений тренінг дозволяє відкривати й усвідомлювати свій внутрішній світ та сприяє самопізнанню, інтеграції та трансформації. Також представлені методики поєднують в собі діагностичні, рефлексивні, експресивні та терапевтичні можливості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Беккер-Глом В., Бюлов Е. Арт-терапия в Аликсеанеровской психиатрической больнице Мюнстера. Исцеляющее искусство. № 1. 1999.

2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986. 169 с.

3. Большой психологический словарь / сост. Б. Мещеряков, В. Зинченко. Олма-пресс, 2004.

4. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арттехнологій в освіті. К.: Шк. Світ, 2007. 120 с.

5. Жумати Т. Словарь терминов. Авангардные направления в советском изобразительном искусстве: история и современность. Сб. статей. Екатеринбург, 1993. С. 93–96.

6. Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. Политиздат, 1984. С. 7.

7. Копытин А.И. Основы арт-терапии. СПб., 1999.

8. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2002. 368 с.

9. Копытин А.И., Корт Б. Техники аналитической арт-терапии: исцеляющие путешествия. СПб.: Речь, 2007. 272с.

10. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д. Карвосарского. СПб., 1999.

11. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста: учеб. пособ. М.: ФОРУМ: ИНФРА. М, 2007. 176 с.

12. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / пер. с англ. / общ. ред. и предисл. Е.И. Исениной. М., 1994.

13. Ротенберг В.С. Образ Я и поведение. Изд-во «МАХАНАИМ», Иерусалим, 2000.

14. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб. Питер 1999. 384 с.

15. Трунов Д. Перфоманс как арт-терапевтическая техника. XX Мерлинские чтения: Материалы межрегиональной юбилейной научно-практической конференции (19–20 мая 2005 г.) в 3 ч. Часть II. Пермь: Перм. гос. пед. ун-т, 2005. С. 312–321.

16. Юнг К.Г. Психологические типы. СПб. – М., 1995.