

УДК 159.9**Арт-терапия – история появления и развития, концепции и способы****Мосунова Ксения Александровна**

Психолог-педагог, клинический психолог,
генеральный директор,
Институт фундаментальной и прикладной психологии,
140200, Российская Федерация, Воскресенск, ул Хрипунова, 5;
e-mail: mosunova.rod@mail.ru

Аннотация

Статья посвящена исследованию истории появления и развития арт-терапии, описаны сферы применения, формы и способы арт-терапии. В статье раскрыты суть и ценность арт-терапевтического подхода, изложены взгляды на арт-терапию известных психологов и психиатров. Арт-терапия - междисциплинарное явление, объединившее теоретические и практические знания в сфере культуры, изобразительного искусства, социологии, психиатрии, психологии и педагогики. Демонстрирует инновационный подход к диагностике и терапии психических состояний, использует мягкие и экологичные формы активизации личностных ресурсов человека. Для исследования использовался метод анализа литературных источников и научных исследований в сфере психологии и психиатрии.

Для цитирования в научных исследованиях

Мосунова К.А. Арт-терапия – история появления и развития, концепции и способы // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 3А. С. 54-58.

Ключевые слова

Арт-терапия, нормализация психоэмоционального состояния, бессознательное, способ самовыражения.

Введение

Слово арт-терапия объединяет в себе искусство и терапию, звучит возвышенно на всех языках и навеивает мысль о соприкосновении с прекрасным! Такие ассоциации вызывает термин «искусство» у большинства людей, независимо от времени и места их проживания, поэтому терапевтическое воздействие искусства имеет длинную историю наблюдения и применения, нашедшую отражение не только в медицинских справочниках, но и в известных сказках.

Материалы и методы

Метод исследования основан на изучении и анализе литературных источников и научных исследований в сфере психологии и психотерапии.

Как междисциплинарное явление, арт-терапия объединила теоретические и практические знания из различных сфер общественных, медицинских, педагогических наук и других наук считается инновационным подходом в психиатрии и психологии, так как использует деликатные формы активизации личностных ресурсов человека и способствует формированию связи между человеком и средой, в которой он существует [Копытин, 2019, с. 1-23].

Арт – терапия рассматривается как одно из направлений психотерапии искусством, наряду с другими видами искусства, использующими танец, драму и музыку [European Consortium for Arts Therapies Education, 1999, 2002, 2005].

Принцип проекции является основанием арт-терапевтического подхода, так как в результатах творческого труда отражаются собственные мысли и намерения человека, в том числе неосознаваемые им. Следовательно, продукт творчества содержит информацию о психологических особенностях и психическом состоянии автора [Лебедева, 2007]. Зачастую смыслы творческого продукта не осознаются или сознательно скрываются автором, но в процессе создания рисунка они могут быть расшифрованы и осознаны автором, в том числе с помощью психолога или психотерапевта, обладающего навыками прочтения символов и смыслов, заложенных в результаты творчества [Ферс, 2000].

Основной целью арт-терапевтического воздействия является нормализация психического состояния человека путем самовыражения через искусство, используя которое человек сможет выразить свои чувства и эмоции. Поскольку способы арт-терапии основаны на обращении к бессознательному, важны не степень овладения, например, изобразительными средствами, а степень погружения в творческий процесс, так как через творчество человек выражает и осознает содержание своего внутреннего мира, получает источник новых позитивных переживаний и избавляется от психоэмоционального напряжения.

Известный психиатр и психоаналитик Зигмунд Фрейд, полагая, что в психическом бессознательном накапливается опыт и информация о подавленных эмоциях и переживаниях человека, считал искусство способом обращения к бессознательному и средством для выражения скрытых мыслей и переживаний через изображение образов и символов.

Карл Юнг в автобиографии «Воспоминания, сны, размышления» делился опытом создания мандал. На основании изучения созданных им рисунков, а также наблюдая за творчеством своих пациентов, Юнг пришел к выводу о том, что рисунок отражает внутреннюю жизнь человека в конкретный момент времени. Он использовал мандалы для фиксации своей «психической трансформации», что давало ему возможность увидеть, что происходит в его психике [Сальцына, www...]. Кроме того, Юнг привлекал подопечных пациентов к изучению книг по

искусству. Изображение образов, пришедших им во сне, и их сопоставление с образами из произведений искусства, способствовало развитию пациентов.

Таким образом, можно сказать, что концепция арт-терапии заложена школой психоанализа, которая рассматривала создание изобразительного продукта как способ гармонизация психического состояния [Рудестам, 2000]. При этом, психоаналитический подход в арт-терапии придает особое значение творческому процессу, а не навыкам художественного воспроизведения.

Адриан Хилл, который придумал термин «арт-терапия» был художником. В процессе лечения от туберкулеза в санатории, он заметил, что рисование помогает ему выздороветь. Его опыт был внедрен в санаторную практику, а сам Адриан был приглашен в качестве преподавателя рисования другим пациентам, среди которых были раненные на войне солдаты. Хилл заметил, что искусство не только отвлекает пациентов от их болезней или травм, но и помогает им справиться с психологическими проблемами, в процессе выплескивая внутренних переживаний на бумагу. Именно Хилл ввел лексический оборот термин «арт-терапия» в 1942 году, а в 1945 году он изложил свои взгляды в работе «Искусство против болезней» [Костылева, 2024].

Широкое распространение арт-терапия получила в середине XX века. Датой официального признания арт-терапии в качестве самостоятельной науки и профессии можно считать время учреждения Американской ассоциации арт-терапевтов в 1967 году.

На рубеже XX-XXI веков арт-терапия продолжила развитие и сочетание с другими направлениями психотерапии, что привело к расширению арт-терапевтического инструментария для работы с клиентами, появились новые направления терапии искусством: музыкальная, танцевальная и драматерапия, что повысило ее доступность и привлекательность для широкого круга людей, нуждающихся в коррекции и профилактике негативных психологических состояний.

Ведущая роль в развитии и применении арт-терапии в России принадлежит психотерапевтам. Еще в советское время на базе Ярославского медицинского института был организован музей психопатологической экспрессии, который со временем стал центром исследования творчества людей, имеющих проблемы с психикой. В начале 2000-х годов в отечественной психотерапии сложилась устойчивая модель клинической системной арт-терапии, объединившей системный подход, личностно-ориентированную психологию и психотерапию.

С точки зрения психиатрии суть и ценность арт-терапии состоит в предоставлении возможности человеку через творчество осознать свои психологические проблемы, а также создать условия необходимые и достаточные для их преодоления [Копытин, 2019, с. 368].

Дискуссионным остается вопрос о том, имеется ли необходимость интерпретировать творческий продукт. Известный американский психотерапевт Маргарет Наумбург, которая применяла арт-терапию для диагностики и терапевтического воздействия на пациентов, считала невозможным достижение устойчивого психотерапевтического эффекта без рефлексии, обсуждения со специалистом творческого продукта для осмысления и понимания, заложенных в нем смыслов [Naumburg, 1973]. Австро-американская художница и педагог Эдит Крамер, применявшая методы арт-терапии в работе с детьми с психическими травмами, считала, что достичь лечебного эффекта можно путем погружения в творческий процесс без интерпретации творческого продукта [Kramer, 2000, с. 272].

Решая задачи краткосрочной глубинной терапии, арт-терапия применяет широкий спектр

способов и материалов для создания творческих продуктов. Так, известны способы арт-терапии лепкой из марципановой массы, а также рисованием свечой и красками. Арт-терапия находит применение как техника для самостоятельного творчества, так и как элемент сеанса психотерапевтической или психологической помощи.

Заключение

Арт-терапия находит широкое применение в психологии для нормализации психоэмоционального состояния и развития человека [Копытин, 2001, с. 7], так как является мягким способом воздействия на психоэмоциональную сферу и способствует решению проблем недостаточной реализации или неуспешности человека. Сущность арт-терапии заключается в использовании творчества как средства самовыражения и самопознания. Она помогает людям раскрыть свой внутренний мир, осознать свои эмоции и проблемы, а также найти пути их решения. Арт-терапия может использоваться как самостоятельный психотерапевтический метод, а также сочетаться с другими подходами, использоваться для работы с детьми и взрослыми. Особую эффективность арт-терапия показывает в работе с людьми, получившими психические травмы.

Арт-терапия имеет длительную историю применения, положительный эффект исцеления искусством был замечен и сформулирован в прошлом веке. Основоположниками арт-терапевтического подхода к излечению душевных ран стали люди искусства. Психиатры и психологи развили данный подход в концепцию, наполнив ее набором психотерапевтических инструментов, способов и материалов для оказания психологической помощи.

В настоящее время арт-терапия активно используется в зарубежной и отечественной практике, в различных сферах деятельности, включая образование, медицину, психологию, является направлением в терапии искусством, которое постоянно исследуется и совершенствуется.

Библиография

1. Копытин А.И. Концептуальные основы эко-арт-терапии // Медицинская психология в России. - 2019. - №1. - С. 1-23.
2. European Consortium for Arts Therapies Education, 1999, 2002, 2005
3. Лебедева Л.Д. «Рисунок в психологической диагностике и арт-терапии»//Национальный психологический журнал. 2007, №12
4. Ферс Г.М. Тайный мир рисунка: Исцеление через искусство. – СПб.: Европейский дом, 2000
5. Сальцына А.М. Применение метода мандалы в психотерапевтической работе. URL: <http://psymetod.ru/referaty/primenenie-metoda-mandalyi-v-psihoterapevticheskoy-rabote>
6. Рудестам К. «Групповая психотерапия», 2000г.
7. Костылева, В. А. Понятие и сущность арт-терапии / В. А. Костылева. — Текст: непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы XIII Междунар. науч. конф. (г. Казань, декабрь 2024 г.). — Казань : Молодой ученый, 2024. — С. 72-76. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/527/18787/> (дата обращения: 08.04.2025).
8. Naumburg M. An introduction to art therapy: studies of the «Free» art expression of behavior problem children and adolescents as a means of diagnosis and therapy. - New York and London: Teachers College, Columbia University, 1973. - 874 с.
9. Kramer E. Art as therapy. Collected papers. London: Jessica Kingsley Publishers, 2000. - 272 с.
10. Практикум по арт-терапии /Под ред. А.И. Копытина. СПб.:Питер, 2001. С.7

Art therapy – the history of its appearance and development, concepts and methods

Kseniya A. Mosunova

Psychologist-Educator, Clinical Psychologist,
General Director,
Institute of Fundamental and Applied Psychology,
140200, 5, Khripunova str., Voskresensk, Russian Federation;
e-mail: mosunova.rod@mail.ru

Abstract

This article explores the origins and development of art therapy, describing its fields of application, forms, and methods. The essence and value of the art therapy approach are examined, along with perspectives on art therapy from prominent psychologists and psychiatrists. Art therapy is an interdisciplinary phenomenon that integrates theoretical and practical knowledge from culture, visual arts, sociology, psychiatry, psychology, and pedagogy. It represents an innovative approach to diagnosing and treating mental states, employing gentle and ecologically sound methods to activate personal resources. The study is based on an analysis of literary sources and scientific research in psychology and psychiatry.

For citation

Mosunova K.A. (2025) Art-terapiya – istoriya poyavleniya i razvitiya, kontseptsii i sposoby [Art Therapy: Origins, Development, Concepts and Methods]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (3A), pp. 54-58.

Keywords

Art therapy, normalization of psychoemotional state, unconscious, means of self-expression.

References

1. Kopytin A.I. Conceptual foundations of eco-art therapy // Medical psychology in Russia. - 2019. - No. 1. - pp. 1-23.
2. European Consortium for Arts Therapies Education, 1999, 2002, 2005
3. Lebedeva L.D. "Drawing in psychological diagnostics and art therapy" // National Psychological Journal. 2007, №12
4. Fers G.M. The secret world of drawing: Healing through art. St. Petersburg: European House, 2000
5. Saltsyna A.M. Application of the mandala method in psychotherapeutic work. URL: <http://psy-metod.ru/referaty/primeneniye-metoda-mandalyi-v-psihoterapevticheskoy-rabote>
6. Rudestam K. "Group psychotherapy", 2000.
7. Kostyleva, V. A. The concept and essence of art therapy / V. A. Kostyleva. — Text: direct // Research of young scientists : proceedings of the XCIII International Scientific Conference (Kazan, December 2024). — Kazan : Young Scientist, 2024. — pp. 72-76. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/527/18787> / (accessed: 04/08/2025).
8. Naumburg M. An introduction to art therapy: studies of the "Free" art expression of behavior problem children and adolescents as a means of diagnosis and therapy. - New York and London: Teachers College, Columbia University, 1973. - 874 p.
9. Kramer E. Art as therapy. Collected papers. London: Jessica Kingsley Publishers, 2000. - 272 p.
10. Practicum on art therapy / Edited by A.I. Kopytin. St. Petersburg: Peter, 2001. p. 7