

Романча А. В.,
практичний психолог
КУ «Центр професійного розвитку
педагогічних працівників
Долинської міської ради»

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З СТАРШИМИ ПІДЛІТКАМИ У КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМИ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ

***Анотація.** Стаття присвячена проблемі використання арт-терапії у роботі психолога з старшими підлітками. Визначено місце арт-терапії як методу допомоги учню, який перебуває в стані внутрішнього конфлікту. Окреслено причини та види внутрішньоособистісного конфлікту. Наведено приклади арт-терапевтичних методик і технологій.*

***Ключові слова:** внутрішньоособистісний конфлікт, арт-терапія, підліток, види внутрішньоособистісного конфлікту.*

Romancha Anastasia,
practical psychologist
MI "Center for Professional Development
pedagogical workers
Dolynska City Council"

PECULIARITIES OF APPLICATION OF ART THERAPY IN WORK WITH SENIOR TEENAGERS IN THE CONTEXT OF THE PROBLEM OF INTERNALPERSONAL CONFLICT

***Abstract.** The article is devoted to the problem of using art therapy in the work of a psychologist with older adolescents. The place of art therapy as a method of helping a student who is in a state of internal conflict is determined. The causes and types of internal personal conflict are outlined. Examples of art-therapeutic techniques and technologies are given.*

***Key words:** intrapersonal conflict, art therapy, adolescent, types of intrapersonal conflict.*

Романча А. В.,
практический психолог
КУ «Центр профессионального развития
педагогических работников
Долинского городского совета»

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ СО СТАРШИМИ ПОДРОСТКАМИ В КОНТЕКСТЕ ПРОБЛЕМЫ ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА

Аннотация. Стаття посвящена проблеме использования арт-терапии в работе психолога со старшими подростками. Определено место арт-терапии как метода помощи ученику, который находится в состоянии внутреннего конфликта. Определены причины и виды внутриличностного конфликта. Приведены примеры арт-терапевтических методик и технологий.

Ключевые слова: внутриличностный конфликт, арт-терапия, подросток, виды внутренне личностного конфликта.

Постановка проблеми: сучасний підліток є найяскравішим представником покоління Z. Його виключна індивідуальність окреслює нову неповторну організацію особистості та потребує виключного психологічно підходу. Тому, перед психологом виникає важливе завдання: навчитися розуміти неординарні глибинні тенденції старшого підлітка. Саме від розв'язання цієї задачі залежить подальше формування учня як громадянина, професіонала і гармонійної особистості.

Стрімкі зміни в організації світу здійснюють вирішальний вплив на структуру особистості дитини. Зростає кількість конфліктогенних чинників, які стають перепонами у процесі інтеграції людини у соціумі. Підліток намагається пристосовуватися, формує нові поведінкові патерни, приміряє незвичні соціальні ролі. Особистість вчиться бути толерантно, усвідомлює питання гендерної текучості та цифрового детоксу, проявляє політичний активізм. Подібні зміни у структурі особистості та світу сприяють виникненню внутрішньоособистісного конфлікту.

Аналіз досліджень і публікацій: вивченню проблеми внутрішньоособистісних конфліктів приділяли значну увагу вітчизняні та зарубіжні психологи (В. В. Столін, О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн, Г. С. Костюк, А. Д. Ятченко, Б. Г. Ананьєв, С. Д. Максименко та ін.)

Сучасні дослідження внутрішньоособистісного конфлікту у контексті проблеми вікової психології висвітлені у працях (Т. М. Титаренко, Н. Г. Москаленко, Г. М. Дубчак, Т. М. Ткачук та ін.)

Основні аспекти психодіагностики, психотерапії опубліковані в працях (О. Ф. Бондаренко, Н. Ф. Калина, Г. І. Онищенко, Л. Ф. Бурлачук та ін.)

Суттєво поглиблюють розуміння досліджуваного феномену зарубіжні арт-терапевти (Е. Крамер, М. Лібман, М. Наумбург та ін.), а також українські вчені (О. Вознесенська, Л. Калініна, О. Смілянець та ін.) [4, с. 47-54].

Мета: окреслити особливості застосування арт-терапії в роботі зі старшими підлітками у контексті проблеми внутрішньоособистісного конфлікту

Виклад основного матеріалу. Л. О. Котлова визначає внутрішньоособистісний конфлікт як один з основних типів конфліктів, у якому учасниками є різні психологічні чинники внутрішнього світу особистості, що є несумісними й що характеризується переживаннями подвійності почуттів та тривалою боротьбою мотивів, інтересів [3, с. 149-152].

Слід зазначити, що такий стан когнітивного дисонансу не завжди має негативний вплив на процес розвитку особистості. Так, на думку З. Фрейда,

саме внутрішній конфлікт особистості є необхідним виявом руху та динаміки душевного життя. Тобто, він сприяє розвитку особистості. Тому, при правильному трактуванні та усвідомленні власних емоцій, людина здатна до конструктивного вирішення наявного дисонансу.

Однак у зіткненні протилежних сил неможливо однозначно визначити наслідки цього процесу. В ситуації пригнічення конфлікту відбувається їх розбалансування; а структура особистості може зазнати деструктивних змін, які у деяких випадках транслуються на оточуючи

При більш детальному розгляді даного питання, можна визначити що існують три загальні групи причин виникнення внутрішньоособистісних конфліктів, до яких відносяться:

- а) внутрішні причини, тобто розбіжності між потребою і соціальною нормою; між соціальними ролями; між мотивами та ін.;
- б) зовнішні причини, обумовлені положенням у соціальній групі;
- с) зовнішні причини, обумовлені положенням у суспільстві [2, с. 153-155].

У роботах А. Я. Анцупова та А. І. Шипілова, основний акцент робиться на значенні ціннісно-мотиваційної сфери особистості у формуванні внутрішньоособистісного конфлікту. Дослідники виділяють наступні види конфліктів:

- а) мотиваційний конфлікт – це конфлікт між несвідомими прагненнями, між прагненнями до опанування і безпекою;
- б) моральний конфлікт – конфлікт між бажаннями і обов'язками;
- с) конфлікт нереалізованого бажання – це конфлікт між бажаннями та реальними можливостями або дійсністю, яка блокує їх реалізацію;
- д) рольовий конфлікт, який виявляється у переживаннях того, що особистість не може виконувати одночасно декілька ролей;
- е) адаптаційний конфлікт, який виникає внаслідок дисбалансу між суб'єктом та навколишнім світом;
- ф) конфлікт неадекватної самооцінки, який виникає через розбіжності між рівнем домагань та оцінкою можливостей [4, с. 47-54; 5 с. 163-167].

Попри те, що старший підліток (15-17 років) вже не знаходиться в зоні кризи 13 років, зміни в його організмі та свідомості продовжують відбуватися. Перед учнем виникають нові проблеми: як правильно обрати ВНЗ, як спілкуватися з особами протилежної статі, як ідентифікувати себе, як знайти своє місце у соціумі. Недостатня розвиненість критичного мислення, розрив між дитинством та бажанням бути дорослим, несформованість особистісної сфери – все це в поєднанні зі стрімкими соціальними змінами призводить до підвищеної загрози виникнення внутрішньоособистісного конфлікту.

Досить потужним психологічним методом у розв'язанні даного питання є арт-терапія, яка у поєднанні з валідними діагностичними методиками дає змогу комплексно працювати з глибинними тенденціями особистості. У роботі зі старшими підлітками доцільно застосовувати не нав'язливі методи арт-терапії, які сприяють гармонізації психосоматичного стану індивіда. Доцільними методами є: ізотерапія, казкотерапія, фототерапія і всі інші види з якими підлітку цікаво працювати.

Використання ізотерапії є актуальним при роботі з тривогою, стресами, страхами, депресією, відчуттям самотності, конфліктністю, імпульсивністю, заниженою самооцінкою; які у підлітковому віці можуть виступати тригерами внутрішньоособистісного конфлікту. Саме за допомогою художнього образу стає можливим виявлення глибинних витіснених або прихованих ідей чи бажань. Символічна мова сприяє формуванню нових поглядів на ситуацію, розширенню кругозору та активізує внутрішній потенціал особистості щодо конструктивного розв'язання наявних проблем.

У роботі з учнем можна використовувати широкий спектр методик та відповідних технологій. Монотипія, як одна із технік арт-терапії, передбачає зображення малюнку на гладкій поверхні з подальшим його перенесенням шляхом відбитку на звичайному папері з додаванням нових деталей. Таке спонтанне малювання і робота з образом сприяють зняттю захисних механізмів. Також ефективним у роботі з конфліктами є малювання руками без пензлика, яке забезпечує звільнення від негативних почуттів.

Досить популярною технологією є малювання історій, яка є актуальною для роботи із ресурсами необхідними для виходу з внутрішньоособистісного конфлікту або у ситуації корекції неадекватних поведінкових реакцій. Особливо ефективною дана технологія виступає у тому випадку, якщо у роботі акцент робиться на уподобаннях та інтересах учня. Наприклад, підліток малює історію, яка по стилістиці відповідає сюжету улюбленого тайтла.

Для старших підлітків продуктивним використанням казкотерапії. Працюючи над створенням образу казкових персонажів, учень інтерпретує на них ті якості та характеристики, які є принципово важливими у терапевтичній роботі над внутрішнім конфліктом. Аналізуючи поведінку героя, з яким ідентифікує себе особистість, психолог може зробити висновки про стратегії, які використовує підліток у ситуації вирішення чи реагування на діагностований дисонанс.

У казці відсутні прямі моральні настанови, які можуть сприйматися підлітком як прямий метод впливу. Також, вони містять збірні образи, невизначеність місця дії чи ім'я головного героя, що допомагає абстрагуватися від реальності та зняти захисні механізми. Крім того, позитивне підкріплення у формі хепі-енду сприяють тому, що після закінчення впливу конструктивні поведінкові патерни продовжують «жити» в повсякденному житті.

Правильна робота зі змістом казки сприяє глибокому усвідомленню власного внутрішнього світу та тих перетворень, які відбуваються в особистісній, поведінковій чи емоційній сфері. Саме демонстрація здатності головного героя протистояти деструктивним впливам та вирішувати складні життєві ситуації; формує позитивну мотивацію і віру у власний потенціал.

Створення та подальше терапевтична робота з фотографією сприяє усвідомленню чуттєвої сфери особистості, активації значущих подій та аналізу закодованої реальності. Така діяльність є особливо актуальною для представника покоління Z, який ставиться до власної сторінки в Instagram, не як до звичайної соціальної мережі, а як до власного простору, у якому зображуються як зовнішні, так і внутрішні аспекти його життя. Сучасний

підліток намагається зберегти за допомогою фотографії як можна більшу кількість спогадів, моментів, важливих подій. Тому, терапевтична робота у даному напрямку допомагає відтворити в мозку людини емоції та реакції, тотожні до тих, що були присутніми у момент фотографування. Тобто, таке опосередковане переміщення до події в минулому, дає змогу виявити та конструктивно вирішити наявний внутрішньоособистісний конфлікт.

Шляхом відтворення спогадів за допомогою пошуку фотозображень відбувається ідентифікація та усвідомлення станів чи подій. Пошук необхідних фото спогадів спрямований на формування цілісної картини актуалізованої події. Відбір фото сприяє системному аналізу внутрішнього досвіду з метою реконструкції станів і форм поведінки. Спонтанний вибір зображень допомагає актуалізувати переживання, налагодити внутрішній діалог [1, с. 149-152].

Тобто, при терапевтичній роботі саме фотографія виступає ключовою ланкою, яка дає змогу прослідкувати взаємозв'язок між актуальним внутрішнім конфліктом та минулими подіями, які могли стати його причиною. Саме вербалізація підлітком історії та усвідомлення даних епізодів дає змогу індивіду відпустити чи конструктивно вирішити деструктивну ситуацію.

Висновки. Арт-терапія – це потужний психологічний засіб впливу на старшого підлітка. Шляхом використання комплексу методик стає можливим здійснення психологічної допомоги особистості, яка переживає внутрішньоособистісний конфлікт. Саме використання художньої мови, символів та творчості учня, дають змогу працювати з глибинними, неусвідомленими тенденціями і сприяють зняттю захисних механізмів. Арт-терапія допомагає підлітку усвідомити свої потенціальні можливості та шляхи вирішення деструктивних дисонансів. Перспективу подальших досліджень вбачаю в створенні арт-терапевтичної програми з чітко окресленим алгоритмом роботи з учнями, що мають внутрішній конфлікт.

Список використаних джерел

1. Булах І. С., Грінченко Ю.А. Психологічний аналіз вивчення внутрішньоособистісних конфліктів у зарубіжних та вітчизняних джерелах. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2016. №2. С. 108-118.
2. Долинська Л. В. Психологія конфлікту. Київ, 2011. 268 с.
3. Котлова Л.О. Показники виникнення конфліктних форм поведінки студентів. Психологія та педагогіка у ХХІ столітті: перспективні та пріоритетні напрямки досліджень: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2019. С.149-152.
4. Станішевська В.І. Можливості арт-терапії в подоланні внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків. Психологічний журнал Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. 2020. № 4. С. 47-54.
5. Чистяков С.А. Аналіз внутрішньоособистісного конфлікту як психологічного явища. Збірник наукових праць. Хмельницький: НАПВУ, 2001. № 16. С. 163-167.