

*Станішевська В.І.*

Уманський державний педагогічний  
університет ім. Павла Тичини  
ORCID ID: 0000-0003-3324-8988

**УДК 159.98:159.964.21 -053.6**

### **Можливості арт-терапії в подоланні внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків.**

У статті проаналізовано внутрішньоособистісний конфлікт. Розглянуто різні сторони внутрішньоособистісного конфлікту. Окреслено стратегію допомоги в його подоланні засобами арт-терапії. Визначено місце арт-терапії як методу допомоги особистості яка перебуває в стані внутрішнього конфлікту. Особливості арт-терапії як методу допомоги особистості дають змогу використовувати її для подолання внутрішньоособистісного конфлікту. Арт-терапія спонукає підлітка до особистісного зростання, вивчення особистісних меж та обмежень, сприяє розвитку креативності. Наведено приклади арт-терапевтичних методик і технологій, найбільш ефективних у подоланні внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків.

**Ключові слова:** внутрішньоособистісні конфлікти, підліток, арт-терапія, творчість.

**Постановка проблеми.** Процес становлення особистості, формування її індивідуальних проявів супроводжується переживаннями і подоланнями ряду суперечностей як зовнішнього так і внутрішнього характеру при взаємодії індивіда із соціумом, так і внутрішньоособистісних «конфліктів». Ці психічні феномени мають позитивне призначення – поштовх, стимуляцію до особистісного зростання, у випадку їх конструктивного подолання людина отримує

вагомий досвід, вдосконалює механізми самореалізації. Розуміння цього можна знайти ще у філософських розміркуваннях та висловах древніх мудреців, які справедливо зауважували, що головним носієм конфлікту є людина, якій сам сенс існування покладає завдання – розв'язувати суперечності.

В основі переживання людиною внутрішньоособистісного конфлікту лежать суперечності, що виражають неузгодженість певних настанов, смислових позицій людини і спричинюють психологічний дискомфорт.

Хоча цей психологічний феномен має внутрішню локалізацію, однак його виникнення здебільшого визначається специфікою взаємодії особистості з соціальним оточенням. По мірі дорослішання індивіда й формування його особистісних якостей внутрішньоособистісний конфлікт може виникати через проблеми самовизначення у підлітків та суперечності самореалізації дорослих.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-психологічної літератури свідчить про те, що конфлікти як соціально-психологічну проблему, досліджувало багато українських, радянських і зарубіжних науковців, зокрема В. Є. Василюк, І. В. Ващенко, Є. А. Донченко, Г. М. Дубчак, О. С. Калмикова, О. М. Леонтєв, А. Р. Лурія, В. М. М'ясищев, Ю. О. Олександровський, І. Б. Омелаєнко, В. М. Радчук, М. В. Савчин, В. В. Столін, С. А. Чистяков, В. Франкл, Е. Фромм та ін. У них розкрито теоретичні та практичні аспекти проявів конфліктів у різних сферах діяльності особистості та умови їхнього вирішення. Ці дослідження дозволили значно розширити сучасні уявлення про деякі аспекти вивчення внутрішньоособистісних конфліктів та особливостей їхнього прояву. Разом із тим вони не дозволяють вирішити існуючі проблеми щодо інтерпретації сутності цього явища. Одним із

шляхів, який дозволяє тією чи іншою мірою подолати ці труднощі, є застосування не окремих, часткових методик, а системного аналізу.

Відзначимо, що загальні аспекти до розробки психологічних і педагогічних аспектів арт-терапії представлену роботах Б. Карвасарського О. Копитіна А. Грішиної , Л. Лебедевої та інших. Суттєво поглиблюють розуміння досліджуваного феномена ідеї зарубіжних арт-терапевтів – Е. Крамер, М. Лібман, М. Наумбург та інших. Теоретико-методичні аспекти арт-терапії аналізували українські вчені – О. Вознесенська , Л. Калініна , О. Смілянець , О. Сорока та інші.

**Мета статті** є визначення можливостей арт-терапії в роботі з внутрішньоособистісними конфліктами підлітків.

**Методи дослідження** – аналіз, узагальнення, порівняння, систематизація наукових джерел із проблеми дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** Розпочати, на наш погляд, варто саме із загального розуміння, що ж таке, власне, внутрішньоособистісний конфлікт, як він утворюється і які наслідки тягне за собою. На нашу думку, психолог, що надає психологічну допомогу, майже завжди має справу з внутрішньоособистісним конфліктом – мотиваційним конфліктом, рольовим конфліктом, адаптаційним конфліктом чи конфліктом нереалізованого бажання. Ми звизимо межі поняття внутрішньоособистісного конфлікту до розуміння його як шкоди, завданої психічному здоров'ю людини через інтенсивний вплив несприятливих факторів середовища або гостроемоційних впливів на психіку, тобто будемо розглядати внутрішньоособистісний конфлікт як наслідок подій, що викликали почуття високої інтенсивності (надграничні переживання), в умовах неможливості перебороти обставини, які унеможлилювали задоволення потреб особистості в часовому просторі «Тут і зараз» загрожують здоров'ю людини чи людей, що її оточують. Наші колеги

наголошують, що внутрішньоособистісний конфлікт супроводжується відчуттями безпорадності, незахищеності, страхами та призводить до погіршення якості життя людини й довготривалого потрясіння в розумінні себе та світу [1].

Як зазначають Л. В. Долинська та Л. П. Матяш-Заяц, внутрішньоособистісний конфлікт виникає між різними сторонами «Я»: між бажаннями, між минуцими потребами і тією системою норм і цінностей, яка закладена із дитинства [1]. Внутрішньоособистісні конфлікти виникають при зіткненні протилежних мотивів, потреб, інтересів у однієї і тієї самої людини. Вони породжують негативний психологічний стан особистості, внутрішні переживання, розчарування і т. п.

Аналіз сучасних публікацій, безпосередньо чи дотично присвячених внутрішньоособистісному конфлікту, дозволяє виокремити такі основні його різновиди: конфлікт потреб; конфлікт між соціальною нормою та потребою; конфлікт соціальних норм; конфлікт між цінністю і потребою; рольовий конфлікт [1–7]. Звертає на себе увагу класифікація О.М. Бабосова:

мотиваційний конфлікт – зіткнення мотивів або компонентів психологічної структури особистості;

конфлікт нереалізованого бажання – зіткнення сильного бажання, яке виникає в особистості, із дійсністю, яка не дає змоги реалізувати це бажання. Такий конфлікт може виникнути, коли особистість нездатна задовольнити бажання. Причиною може бути незадоволення власною зовнішністю чи фізичними даними;

адаптаційний конфлікт, який виникає через порушення рівноваги між особистістю та її соціальним оточенням. Зазвичай він втілюється у

соціальної дезадаптації, відсутності здатності пристосовуватися до мінливих умов життя;

рольовий конфлікт, який виявляється у формі переживань, що виникають із приводу неможливості або утруднення реалізації одночасно кількох різних ролей. Також він може бути пов'язаний із різним розумінням вимог, які висуваються до однієї і тієї самої ролі самою особистістю та її оточенням (внутрішньорольовий конфлікт);

конфлікт неадекватної самооцінки, який виникає через розбіжності між рівнями домагань особистості та оцінки її власних можливостей. Такий конфлікт може виявлятися у кількох варіантах: це може бути конфлікт між завищеним рівнем домагань та реальними можливостями особистості; між заниженим рівнем домагань та об'єктивним усвідомленням власних здібностей; між прагненням підвищити домагання, щоб досягти успіху та знизити домагання, щоб уникнути невдачі.

моральний конфлікт – це зіткнення між минущими бажаннями та моральною нормою, між почуттям любові та почуттям обов'язку, між різними моральними цінностями;

невротичний конфлікт – це психогенний розлад, в основі якого непродуктивна та нерациональна суперечність між особистістю та значущими для неї сторонами дійсності, яка супроводжується виникненням хворобливих, обтяжливих переживань невдач, незадоволених потреб, недосяжності життєвих цілей. Невротичний конфлікт виявляється у різних фобіях, страхах, підвищеній тривожності, відчутті неповноцінності.

Значний внесок у дослідження конфлікту як психологічної проблеми здійснив психоаналіз [8]. Щодо внутрішньоособистісного конфлікту психоаналітична парадигма зміщує його на рівень неусвідомлюваного.

Один з «улюблених» психоаналітиками внутрішньоособистісних конфліктів є ядром комплексу Едипа. Безумовно цікавим є підхід до тлумачення внутрішньоособистісного конфлікту у контексті когнітивістської парадигми. Так, К. Левін бачив у внутрішньоособистісному конфлікті боротьбу одночасно актуалізованих суперечливих потреб. Він виокремлював такі типи внутрішньоособистісних конфліктів: конфлікт типу «наближення – наближення», тобто необхідність вибору між однаково привабливими, але взаємовиключними альтернативами; конфлікт типу уникнення – уникнення» тобто вибір між двома однаково непривабливими можливостями; конфлікт типу «наближення – уникнення», тобто мета водночас і приваблива, і неприваблива. На його думку, внутрішньоособистісні конфлікти останнього типу можуть бути гострими і довготривалими, наприклад, складний вибір між неможливістю продовжувати стосунки та страхом самотності [9].

**Отже, стратегія психотерапевтичної допомоги в роботі з травмою передбачає:**

- усвідомлення неможливості подальшого ігнорування внутрішньоособистісного конфлікту;
- пошук та створення ресурсів – тілесних і пов'язаних з досвідом, стосунками, правом на прохання про допомогу. Важливо виявити, усвідомити та зробити своїм надбанням нові ресурси, можливості та здібності. Без залучення ресурсів робота з внутрішньоособистісним конфліктом стає неможливою;
- звернення до внутрішньоособистісних конфліктів задля відновлення безперервності подій із фокусуванням уваги на ресурсі та «конусі»

зцілення, на тілесних, образних, емоційних складових сприймання травматичного досвіду;

- вивільнення від сильних почуттів, що супроводжували отримання внутрішньоособистісного конфлікту, – гніву, сорому, жаху тощо, а відтак їх усвідомлення та диференціація; вивільнення тілесної енергії, повернення «до тіла»;
- переосмислення внутрішньоособистісного конфлікту та прийняття себе «нового» – себе, що пережив внутрішньоособистісний конфлікт; побудова нових когнітивних та поведінкових патернів, виявлення, усвідомлення та опанування нових ресурсів, можливостей та здібностей.

Розгляньмо відтак, чому саме застосування арт-терапії дає змогу найбільш адекватно справитися з внутрішньоособистісним конфліктом досягти успіху в роботі внутрішньоособистісного конфлікту. Лише попередньо зауважимо, що сьогодні, на жаль, в Україні арт-терапія іноді перетворюється з потужного психотерапевтичного методу на шоу, розваги, дозвілля. На нашу думку, це можна пояснити, по-перше, близькістю методів арт-терапії ментальності українців, для яких характерна орієнтація на емоційно-образне переживання, а не на раціональне вирішення внутрішньопсихічних конфліктів, що й зумовлює спонтанне використання творчої діяльності для покращення власного психічного стану, як це відбувається у дітей. По-друге, не можна не відмітити нерозважливу діяльність деяких представників українського психологічного співтовариства, які через брак розуміння або з комерційними цілями застосовують термін «арт-терапія» до того, що не є арт-терапією, призводячи тим самим до дискредитації методу.

Коли ми визначаємо суть арт-терапії, то використовуємо власне поняття «зцілення»: арт-терапія – це спосіб зцілення за допомогою творчого самовираження. І зцілення в нашому розумінні – це досягнення

підлітком цілісності, передусім психічної. Цілющу силу творчості обґрунтовано в численних наукових працях. Цілком згодні із Ш. МакНіффом, який вважав, що ключ до розуміння зцілювальних можливостей мистецтва полягає в реалізації творчого потенціалу людини. Творчість – потужний засіб відновлення власних ресурсів, упевненості, налагодження контактів з іншими, подолання психічних травм [13].

Узагалі, на думку президента Російської арт-терапевтичної асоціації О. І. Копитіна, арт-терапія як метод, заснований на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення, відповідає потребі людини в самоактуалізації, у розкритті нових можливостей та утвердженні свого індивідуально-неповторного способу буття-у-світі [11].

Особливості арт-терапії як методу допомоги особистості дають змогу використовувати її для подолання внутрішньоособистісного конфлікту. Перша властивість арт-терапії – її ресурсність. Той спосіб терапевтичної взаємодії, що є основою арт-терапії, – власна творчість, – розширює особистісний досвід, простір самовираження. Ми розглядаємо творчість у первинному сенсі – як створення будь-чого суб’єктивно нового для самої людини. Це спонукає підлітка до особистісного зростання, вивчення власних меж та обмежень, спрямовує на майбутнє і тим самим сприяє розвитку креативності особистості, пошуку нових творчих підходів до будь-якої діяльності, до вирішення проблем та подолання перешкод. Через самовираження підліток контактує зі своїм “творчим Я”, черпає ресурс із дитинства, коли весь світ здавався таким казковим. Арттерапія звертається до глибинних пластів несвідомого, задіює процеси пошуку шляхів для подолання внутрішніх конфліктів особистості. Усі, хто застосовує арт-терапію, відмічають, що вона дає потужний позитивний емоційний заряд і таким чином формує активну життєву позицію, віру у



свої сили, автономність і відновлює особисті межі, що є вкрай необхідним у ситуації додання внутрішньоособистісного конфлікту.

Символічність мови художнього образу впливає на почуття захищеності; присутність та співучасть арт-терапевта допомагають створити психологічно безпечний простір, в якому стає можливим відреагування різних почуттів у спонтанних художніх образах, подолання травматичних переживань. Арт-терапія є засобом набуття підлітком внутрішньої сили, усвідомлення ним своїх інтересів і свого Я. Це допомагає відновити почуття власної гідності та розширити репертуар адаптаційних і захисних реакцій. Можливість через творчість обійти “цензуру свідомості” – це унікальна нагода дослідити власні несвідомі процеси, приховані ідеї і стани, бажані соціальні ролі та форми поведінки, що перебувають звичайно у “витісненому вигляді” або мало виявлені в повсякденному житті [11]. Символічна мова як одна з основ образотворчого мистецтва дає людині можливість виразити свої почуття, по-новому поглянути на ситуацію та проблеми і знайти завдяки цьому шлях до їх вирішення.

Спектр зображувальних матеріалів, що застосовуються під час роботи з підлітком, які переживають внутрішньоособистісний конфлікт, досить широкий. Вагомі результати можна отримати завдяки роботі з глиною, восковою крейдою, олівцями, фарбами, гримом, піском тобто усім, що допомагає підліткові виразити свої почуття. Залучення підлітка до арт-терапевтичної роботи, перенесення його почуттів на образотворчі матеріали та образи сприяють створенню безпечного (у тому числі фізичного) простору та уможливають відреагування травматичного матеріалу, рефлексію і когнітивне опрацювання травматичного досвіду за допомогою метафор та засобів символічного дискурсу. Художня творчість підлітка сприяє розвитку його самосвідомості й мобілізації творчого потенціалу.

Робота з пластичними матеріалами пропонується, коли потрібно активізувати тілесні, сенсорні елементи досвіду. У процесі роботи з пластичними тривимірними матеріалами знижуються захисні бар'єри, які зазвичай супроводжують вербальний контакт. Арт-терапевти відмічають велику цінність фізичного контакту з різними матеріалами для підлітків, які зазнали внутрішньоособистісного конфлікту. Це дає змогу не тільки актуалізувати і відредагувати травматичний досвід, а й оживити сферу фізичних відчуттів, що були заблоковані внаслідок внутрішньоособистісного конфлікту.

Використання саме тривимірних матеріалів сприяє формуванню фізичних меж, що дає змогу утримувати пов'язані з травматичними переживаннями образи і трансформувати їх у символічну форму. Пластилін, глина, спеціальне тісто – матеріали, які широко використовуються в роботі з подолання агресії, різних фобій, фрустрацій. Глина, зокрема, може бути корисна під час роботи із прихованими почуттями гніву, вини, сорому, відрази, страху. Відреагування негативних емоційних станів за допомогою певних маніпуляцій із пластичними матеріалами знижує імовірність аутоагресії та насильницьких дій з боку підлітка щодо інших. Велике значення мають захисні властивості матеріалів для ліплення, що сприяють «утриманню» складних переживань, їхньому контейнеруванню та подальшій трансформації в позитивні емоції. Окрім цього, свої пригнічені почуття, пов'язані з травмою, підліток часто інтелектуалізує і тому вони не можуть бути відреаговані за допомогою інших методів. Загалом використання тривимірних матеріалів сприяє звільненню підлітка від гнітючих почуттів, які йому часом доводиться приховувати протягом тривалого часу. Обговорення результатів творчої діяльності є неодмінною умовою такої роботи.

Іншим методом вивільнення сильних емоцій та почуттів є малювання руками без допомоги пензлика та інших інструментів, що можуть

опосередковувати взаємодію підлітка з фарбами. Завдяки цьому досягається більш тісний контакт підлітка зі своїми почуттями і набувається новий досвід. Результатом такої роботи стає розпізнавання та відреадагування емоцій і почуттів, у тому числі прихованих, гармонізація емоційного стану як потенціалу для подолання деструктивних патернів поведінки та подальшого зростання внутрішньоособистісних конфліктів. Під час такої роботи можна застосовувати і прийом депривації за кольором. Це досить потужна психотерапевтична інтервенція, яка потребує довіри підлітка до психотерапевта, налагодження стосунків, коли підліток відчуває безпеку, захищеність, стабільність. Обов'язковим компонентом роботи є також обговорення переживань підлітка, що сприяє подоланню відчуття самотності [там само]. Багато хто з підлітків після такої роботи розповідає про виснаженість, утому, але більшість визнає, що вираження почуттів гніву, сорому, страху викликало значне полегшення. Після такої роботи малюнки підлітків стають помітно яскравішими, світлішими, тому що травмована частина поєднується з цілісною особистістю; відтак енергія, що використовувалася для пригнічення сильних почуттів, викликаних внутрішньоособистісними конфліктами, вивільняється, з'являється можливість творити і бути самим собою.

Висновки. Арт-терапія є адекватним методом допомоги людині, що переживає внутрішньоособистісний конфлікт. До переваг використання арт-терапії в роботі з такими підлітками можна зарахувати її ресурсність, використання мови символів, задіяння тіла людини у творчій роботі, можливість створення атмосфери емоційної близькості та розуміння і прийняття в арттерапевтичному просторі через створені образи. Арт-терапія дає змогу відновити ресурси особистості та створити нові; працювати одночасно з тілесними, образними, емоційними складовими сприйняття травматичного досвіду; вивільнити та усвідомити сильні

почуття, пов'язані з травматичними подіями; переосмислити ці події та вибудувати нові, продуктивні життєві стратегії.

### Список використаних джерел

1. Долинська Л. В. Психологія конфлікту. Київ, 2011. 268 с
2. Скотт Д. Г. Конфликты, пути их преодоления. Київ : Внешторгиздат. 1991. 315 с.
3. Б. І. Бараненко, Л. І. Казміренко, В. Г. Андросюк та ін. Конфліктологія : навч.-метод. посіб: /Київ. Національна академія внутрішніх справ України. 2003. 144 с.
4. Пірен М. І. Конфліктологія : підручник. Київ. 2003. 234 с.
5. Михайлов А. П. Подросток с девиантным поведением (формы педагогического воздействия). Москва : Издательство МОСУ. 2000. 44 с.
6. Ложкін Г. В., Повякель Н. И. Практическая психология конфликта. Київ, МАУП. 2002. 256 с.
7. Максименко С. Д. Підлітковий вік з позиції генетичної психології. Психолог. 2006 Січ. (№ 4). С. 4–7.
8. . Юнг К. Г. Конфликты детской души. Москва, 1995. 333 с.
9. Левин К. Разрешение социальных конфликтов. СПб. : Речь. 2001. 240 с.
10. Колошина Т. Ю. Арт-терапия : метод. рек. / Т. Ю. Колошина. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии и клинической психологии, 2002. – 84 с.  
МАТЕРІАЛИ НАУКОВОГО СЕМІНАРУ 110
11. Копытин А. И. Основы арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Лань, 1999. – 256 с.
12. Хульбут Г. Укрощение бури: интермодальная арт-терапия в качестве инструмента преодоления чувств гнева и стыда у перенесших эмоциональные травмы пациентов / Гретхен Хульбут // Арт-терапия в эпоху постмодерна / [под ред. А. И. Копытина]. – СПб. : Речь, Семантика-С, 2002. – С. 173–186.
13. McNiff S. Artheals: How Creativity Cures the Soul / McNiff S. – Boston, MA : Shambhala Publications, 2004. – 316 p.
14. Wilson M. Art therapy with the in visible sex addict / M. Wilson // Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association. – 1998. – Vol. 16(1). – P. 7–16.

***Станишевская В.И.***

Уманский государственный педагогический  
университет им. Павла Тычины  
ORCID ID: 0000-0003-3324-8988

### **Возможности арт-терапии в преодолении внутриличностного конфликта у подростков.**

В статье проанализированы внутриличностный конфликт обозначена стратегия помощи в его преодолении средствами арт-терапии. Определено место арт-терапии как метода помощи личности находящейся в состоянии внутреннего конфликта. Приведены примеры арт-терапевтических методик и технологий, наиболее эффективных в преодолении внутриличностного конфликта у подростков.

**Ключевые слова:** внутриличностный конфликты, подросток, арт-терапия, творчество.

*Stanishevskaya V.*, Postgraduate  
Student, Uman Pavlo Tichina State  
Pedagogical University

The article analyzes the intrapersonal conflict outlines a strategy for helping to overcome it by means of art therapy. The place of art therapy as a method of helping a person in a state of internal conflict is determined. Examples of art-therapeutic techniques and technologies that are most effective in overcoming the intrapersonal conflict in adolescents are given.

**Keywords:** intrapersonal conflicts, teenager, art therapy, creativity,