

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ В ПОДОЛАНІ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Станішевська Вікторія Іванівна

викладач кафедри психології

Уманський державний

педагогічний університет ім.

Павла Тичини

ORCID ID: 0000-0003-3324-8988

Розпочати, на наш погляд, варто саме із загального розуміння, що ж таке, власне, внутрішньоособистісний конфлікт, як він утворюється і які наслідки тягне за собою. Внутрішньоособистісний конфлікт - це гостре негативне переживання, викликане боротьбою структур внутрішнього світу особистості, що відбиває суперечливі зв'язки з соціальним середовищем і затримує ухвалення рішень. Е. Шостром порівнює конфлікт з двопартійною системою демократії: У кожному з нас закладена двопартійна система, при якій одна частина при владі, інша в лояльній опозиції. Але опозиція може припускати не тільки контроль і критику, але і жорстку боротьбу, тобто конфлікт. Внутрішньоособистісні конфлікти можна розділити на дві групи, виходячи з природи суперечностей, що лежать в основі конфлікту: Результат переходу об'єктивних протиріч у внутрішній світ людини (моральні, адаптаційні конфлікти); Виникають з протиріч внутрішнього світу особистості, як відображення ставлення особистості до навколишнього середовища (мотиваційні конфлікти, неадекватна самооцінка).

Розгляньмо відтак, чому саме застосування арт-терапії дає змогу найбільш адекватно справитися з внутрішньоособистісним конфліктом досягти успіху в роботі внутрішньоособистісного конфлікту.

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.

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 [1].

Особливості арт-терапії як методу допомоги підлітку 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.

Арт-терапія представляє унікальну можливість для створення підлітками продуктів творчості, що допомагають в подальшому усвідомленні і обговоренні внутрішніх і зовнішніх причин такої поведінки. Ті факти, які спочатку не визнавалися ними, стають очевидними в їх продуктах творчості (у малюнках, колажах, скульптурах).

Застосування арт-терапії з даною групою клієнтів засноване на тих же принципах, що і з іншими групами клієнтів. Підлітки можуть займатися арт-

терапією як індивідуально, відповідно до особистих програм, так і в групах, що використовують певні теми, значущі для всіх учасників. У таких групах образотворча діяльність в обов'язковому порядку доповнюється коментарями, на основі яких розгортаються дискусії.

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.

Завданнями арт-терапевтичної роботи з підлітками, які переживають внутрішньоособистісні конфлікти:

- освоєння різних матеріалів і техніки роботи з ними, що повинне забезпечити сенсорну і емоційну стимуляції;
- розвиток сенситивності, тобто здатності розуміти відчуття і потреби інших людей;
- самовираження, від реагування травматичного матеріалу з можливим його усвідомленням, що приводить до розвитку у підлітків здібності до свідомого контролю над своїми потребами і переживаннями;
- вироблення продуктивних способів соціальної взаємодії;
- дати соціально допустимий вихід агресивності та іншим негативним почуттям. Робота над малюнками, картинами, скульптурами є безпечним способом розрядити напругу;
- отримати матеріал для інтерпретації і діагностичних висновків. Продукти художньої творчості відносно довговічні, і клієнт не може заперечувати факт їх існування;

- проробити думки й переживання, які підліток звик витісняти. Іноді невербальні засоби є єдино можливими для вираження і прояснення сильних переживань і переконань;

- розвивати відчуття внутрішнього контролю. Робота над малюнками, картинами або ліплення зумовлюють впорядкування форм і кольору;

- сконцентрувати увагу на відчуттях і почуттях. Заняття образотворчим мистецтвом створюють великі можливості для експериментування з кінестетичними і зоровими відчуттями і розвитку здатності до їх сприйняття;

- розвивати художні здібності і підвищити самооцінку [3].

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. Копитін А.І.(2000) Исходные арт-терапевтические понятия. Практикум по арт-терапии СПб.: Питер.
2. Долинська Л. В. (2011) Психологія конфлікту. Київ, 2011. 268 с
3. Лебедева Л.Д.(2001) Педагогические основы арт-терапии в образовании. СПб.
4. Колошина Т. Ю.(2002) Арт-терапия : метод. рек. М. : Изд-во Ин-та психотерапии и клинической психологии.