

АРТТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД КОРЕКЦІЇ ПРОБЛЕМНИХ АСПЕКТІВ САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Вінницький державний педагогічний університет.
Вінницький національний технічний університет

Анотація

В статті розглядаються особливості використання методу арттерапії для психокорекції проблемних аспектів самоставлення особистості в юнацькому віці. Висвітлюється корекційний потенціал різних сучасних напрямів арттерапії в роботі зі студентською молоддю.

Ключові слова: самоставлення, юнацький вік, арттерапія.

Abstract

In the article the features of the use Art Therapy as method are considered for psychocorection of self-attitude's problem aspects in youth age. Correction potential of different modern directions of Art therapy is reviewed in work with student young people.

Key words: Art Therapy, self-attitude, youth age.

Юнацький вік – відповідальний період у формуванні самосвідомості особистості, важливою компонентою якої є самоставлення. Негативне самоставлення, що супроводжується низьким рівнем самоповаги та самоприйняття блокує процес особистісного зростання та стає підґрунтям деструктивної поведінки [5]. Натомість, адекватне ставлення до себе сприяє самоздійсненню молодої людини.

На думку О.Б. Старовойтенко, предметом самоставлення особистості є власне тіло, психічні процеси, стани, рухи, дії та вчинки, свої якості та властивості, життєві відношення та впливи, значимі інші та власна присутність в них, власна хронологія та топологія життя, ціннісно-сміслова динаміка свого буття [7].

В сучасних дослідженнях встановлено суттєві гендерні відмінності самоставлення в юнацькому віці [6], проаналізована динаміка самоставлення у юнаків-користувачів комп'ютерних технологій [4], приділяється увага дослідженню ставлення до свого фізичного «Я» [10]. Значна кількість стресогенних та травмуючих подій в Україні призводить до руйнування базових настанов про світ та знецінення власного «Я» [11]. Практика свідчить, що серед студентської молоді спостерігаються такі проблемні аспекти самоставлення як амбівалентність, схильність до самозвинувачення, надмірні переживання щодо привабливої зовнішності, негативні очікування від ставлення оточуючих.

Відтак, актуальною є розробка шляхів корекції проблемних аспектів самоставлення. На наш погляд, продуктивно звернутись до сучасного методу психологічної допомоги – арттерапії.

Термін «арттерапія» дослівно перекладається терапія мистецтвом. Механізм психологічної корекції полягає в тому, що мистецтво дозволяє в особливій символічній формі реконструювати конфліктну травмуючу ситуацію і знайти її розв'язання через переструктурування цієї ситуації за допомогою творчих здібностей клієнта [1].

Арттерапія впливає на емоційну і особистісно-сміслову сферу людини та є ідеальним інструментом для підвищення самооцінки і зміцнення впевненості в собі. [3, с.243].

Сьогодні виокремлюють такі арттерапевтичні напрями як ізотерапія, казокотерапія, музична терапія, драмотерапія, танцювальна терапія, кольоротерапія, піскова терапія, маскотерапія, фототерапія, мандалотерапія, тощо [1].

Арттерапія як метод знаходить своє втілення як в контексті психоаналітичного, так і гуманістичного, екзистенціального та транс персонального психотерапевтичних підходів.

Створений в процесі арттерапії твір – це образ клієнта. На аркуші паперу або ж у виліпленому, витанцованому образі, людина привносить свою власну сутність, певну систему цінностей, переваг і

стійко закріплених способів адаптації [9].

Опишемо основні напрями арттерапії та розглянемо їхній терапевтичний потенціал з точки зору корекції проблемних аспектів самоствавлення студентів.

Ізотерапія - терапія образотворчим мистецтвом, в першу чергу, малюванням. Метод був заснований А. Хіллом, М. Наумбург. К. Крамер, є продуктивним засобом для розуміння та прийняття себе, власної автентичності. На думку фахівців, малювання бере участь в узгодженні міжпівкульних взаємозв'язків, оскільки в процесі малювання активізується конкретно-образне мислення, пов'язане з роботою правої півкулі та абстрактно-логічне, за яке відповідає ліва півкуля [1].

Через виконання спонтанного, інтуїтивного малюнку можна краще зрозуміти свій емоційний стан, трансформувати негативні емоції, пережити катарсис. Зображення автопортрету, малюнки «Мое реальне та ідеальне «Я», «Я в минулому» та «Я в майбутньому», «мій герб» і т. д. допомагають осмислити та коректувати самоствавлення особистості студента. Використання цього методу в групі дає змогу студентам із заниженою самооцінкою отримати схвалення та підтримку. Водночас, цей метод забезпечить конструктивний зворотний зв'язок інших для осіб із завищеною самооцінкою, наприклад, через виконання техніки «Портрет в парі». Продуктивним також буде створення спільних, групових малюнків, колажів, що відобразять здатність особистості взаємодіяти з іншими, використовуючи рисунок як невербальний засіб спілкування.

Наступний метод, до якого ми звернемося – це казкотерапія. Її основи були закладені В. Проппом, Є. Лісіною, Т. Зінкевич-Євстегнеєвою.

Тексти казок викликають сильний емоційний відгук, звертаються до рівнів свідомого та несвідомого. Казка в символічній формі містить інформацію про світ, про те, що відбувається з людиною в різні періоди життя, етапи формування чоловічої та жіночої ідентичності [3].

Ідентифікуючи себе з казковим героєм, особистість набуває досвіду вирішення проблемних ситуацій чарівними методами, які потім переносять у реальне життя. В роботі зі студентами, на нашу думку, ефективним є використання таких форм казкотерапії як написання авторських казок, складання казки в групі та психодраматична постановка казок в мікрогрупах.

Зважаючи на процеси формування ідентичності, характерні для юнацького віку, інтерес до фізичного «Я», варто також звернутись до елементів танцювальної терапії – терапевтичного використання танцю та рухів, що сприяють інтеграції емоційного та фізичного станів клієнта [3, с. 134].

Важливим методологічним підґрунтям танцювальної терапії є вчення В. Райха про м'язово-емоційні блоки в тілі, м'язовий панцир. М. Уайтхаус розглядала танець як шлях до несвідомих переживань. Клієнти можуть протанцювати внутрішній образ, що допомагає розумінню рушійних сил свого минулого та майбутнього. Принципи танцювальної терапії: тіло та психіка взаємопов'язані, тіло – дзеркало душі, а рухи – вираження людського «Я». Танець – це комунікація з собою, з іншими людьми, зі світом; тіло сприймається як процес, а не предмет [3].

Ще одним напрямом, що набуває сьогодні інтенсивного розвитку є драмотерапія або психодрама, що був заснований Я. Морено. На думку П. Горностая, у житті людини часто окремі особистісні ролі виявляються пригніченими, заблокованими, відповідні сторони особистості - нерозвинутими через те, що певні сфери життєдіяльності колись придушувалися, не набули належного розвитку [2]. Метод допомагає розвинути рольову компетентність. Зокрема, студентам, надмірно схильним до самозвинування дає змогу «познайомитись» з внутрішнім критиком.

Психокорекційну роботу з використанням артзасобів серед студентської молоді, на наш погляд, ефективно проводити у вигляді групових тренінгових занять. За К. Фопелем до важливих завдань психологічної групи відносяться: сенсibilізація навичок сприймання, руйнування рольових стереотипів; відкрите вираження почуттів, прийняття себе, прийняття інших, контакт і співробітництво з іншими людьми [8, с. 49].

Отже, на наш погляд, продуктивним засобом корекції неадекватного самоствавлення студентів є комплекс мультимодальних арттерапевтичних технік, які б передбачали різні форми творчого самовираження, -малюнок, елементи танцю, психодраматичні техніки та казкотерапію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Арт-терапия / Сост. и общая редакция А. И. Копытина. - СПб. : Питер, 2001. - 320 с.

2. Горностай П. П. Рольова теорія особистості: теоретичні аспекти та практичні апікації / П. П. Горностай // Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. - К. : Главник, 2005. - Вип. 26, в 4-х т., т. 1. - С. 391-395.
3. Кисилева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе/ М. В. Кисилева. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. — 336 с.
4. Лосієвська О. Г. Вплив оволодіння комп'ютерними технологіями на розвиток самоставлення особистості в юнацькому віці [Електронний ресурс] / О. Г. Лосієвська.- Режим доступу : <http://gisap.eu/ru/node/739>.
5. Майерс Д. Социальная психология. Интенсивный курс / Дэвид Майерс. СПб. : Прайм-Еврознак, 2002. – 512 с.
6. Рушина М.А. Особенности самооценки и самоотношения в юношеском возрасте [Електронний ресурс] / М.А. Рушина, А.В. Орлова//Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2015. – Режим доступу : <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samootsenki-i-samootnosheniya-v-yunosheskom-vozraste>
7. Старовойтенко Е. Б. Отношение к себе от культурогенеза к индивидуальному развитию /Е.Б. Старовойтенко// Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2011. – Т. 8. – № 4. – С. 3-28.
8. Фоппель К. Технология проведения тренинга/ Клаус Фопель. – М.: Генезис, 2003. – 272 с.
9. Хломов Д. Н. Арт-терапия в гештальте [Електронний ресурс] / Д. Н. Хломов Режим доступу:http://www.koob.ru/hlomov/geshtalt_2012_art_terapiya_v_10.Geshtalte
10. Geshtalte
11. Шишковская А.В. Теоретические представления об образе физического «Я»-в психологи [Електронний ресурс] /А. В. Шишковская //Северо-кавказский вестник. Серия. Психология. Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-predstavleniya-ob-obraze-fizicheskogo-ya-v-psihologii>
12. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma / R. Janoff-Bulman. - N.Y. : Free Press, 1992.- 289 p.

Сидоренко Жанна Вячеславівна - кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського, практичний психолог вищої категорії Служби психологічної підтримки Вінницького національного технічного університету, Вінниця, e-mail: sidorenkozanna5@gmail.com

Sidorenko Zhanna Vyacheslavivna - a candidat of psychological sciences, senior teacher of department of psychology and social work of Vinnytsya Mikhailo Kotsiubynskiy state pedagogical university, practical psychologist of higher category of Service of psychological support of the Vinnitsia national technical university, Vinnytsia