

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-5-69-16>

УДК 159.922.72-053.6:7

Яновська Т.А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Коротенка

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ В ПЕРІОД СТАНОВЛЕННЯ САМОСВІДОМОСТІ

Анотація. Стаття присвячена обґрунтуванню теоретико-методологічних засад вивчення проблеми застосування методів арт-терапії у роботі з підлітками в період становлення їх самосвідомості. Схарактеризовані складові та основні види самосвідомості та проаналізовано особливості її становлення у підлітковому віці. Експериментально досліджено вплив арт-терапії на оптимізацію розвитку самосвідомості підлітків.

Ключові слова: арт-терапія, методи, підлітки, самосвідомість, складові самосвідомості, види самосвідомості, становлення самосвідомості, розвиток самосвідомості.

Yanovskaya Tamara

Poltava National Pedagogical University named after V.G. Korolenko

FEATURES OF APPLICATION OF METHODS OF ART-THERAPY AT WORK WITH LADIES IN THE PERIOD OF SUBMISSION OF SELF-IDENTITY

Summary. The article is devoted to the substantiation of theoretical and methodological principles of studying the problem of application of art therapy methods in working with children of adolescence during the period of their self-consciousness formation. A clear description of the notion of self-consciousness in the psychological literature of foreign and domestic scientists, describes the components and basic types of self-consciousness. The author of the article describes the peculiarities of the formation and development of self-consciousness in general, as well as the peculiarities of the formation of self-consciousness in adolescence. The main reasons influencing the emergence of neoplasms in adolescents' self-awareness are, first of all, social conditions of his life, which put forward new demands on their behavior and activities in education, in the system of relations with adults, etc. Through these conditions, those biological (pubescence, neurohumoral changes) and psychological (complications of forms of abstract-logical thinking, differentiation and refinement of the emotional sphere, expansion of the sphere of volitional activity) are refracted, without which it is difficult to understand the peculiarities of children's self-awareness, its complexity and contradictions. Self-awareness at this age already includes the components of self-awareness of an adult. Among the many personal entities that are characteristic of a teenager, particular attention should be paid to the "sensation of adulthood" as a special form of self-consciousness. This feeling arises on the basis of the development of personal reflection. An important component of adolescent's self-awareness is his need for self-affirmation, which can be explained by the transformation of the aesthetic side of the image of "I". As one of the components of self-awareness, self-esteem is considered, which is the central form of personality. The peculiarities of application of methods of art therapy in working with teenagers are shown. Any creativity is associated with a sense of satisfaction. Therefore, art therapy gives a high positive emotional charge. At the same time, it has an educational character, because it is a unique way of transferring human experience. Art therapy does not require special abilities for visual arts or artistic skills. Almost every person, regardless of age, article, cultural experience, social status, can take part in art-therapeutic work. Therefore, art therapy has practically no restrictions on use. To positive moments of art therapy, one can also attribute the fact that it is a means of non-verbal communication. For many people it is difficult at the verbal level to describe their feelings, experiences, or, conversely, who is excessively connected with linguistic communication. Creative activity as a powerful means of rapprochement of people becomes a kind of "bridge" between a specialist and a client or a client and other people. The conducted experimental research showed the influence of art therapy on the optimization of the development of adolescent's self-awareness. Art therapy is associated with the disclosure of creative abilities and the essential human potential, the mobilization of internal mechanisms of self-regulation and healing. Art therapy contributes to: self-expression and self-knowledge, opportunities for interpersonal communication, nonverbal communication, spontaneous transition to dramatic reality, positive emotional charge.

Keywords: art therapy, methods, teenagers, self-consciousness, constituents of self-consciousness, types of self-consciousness, formation of self-consciousness, development of self-consciousness.

Постановка проблеми. Останнім часом питання дослідження самосвідомості людини набувають широкого розповсюдження у психологічній літературі. Самосвідомість як вагомий регулятор суспільного та особистісного життя індивіда має величезний вплив на ефективність виконуваної людиною діяльності. На сьогоднішній день існують такі види роботи, що мають вплив на самосвідомість особистості підлітків, їх самоактуалізацію. Одним із новітніх напрямків роботи є арт-терапія. Практика показує, що результативність тренінгових занять підвищується за рахунок методів арт-терапії.

Під час таких занять у підлітків відбувається зміна внутрішніх установок, формується досвід позитивного ставлення до себе і людей, які їх оточують. У зв'язку з цим виникла необхідність дослідити особливості застосування методів арт-терапії у роботі з підлітками в період становлення самосвідомості [1, с. 73].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема застосування методів арт-терапії в ході роботи з учнями підліткового віку, викликала зацікавленість лише наприкінці минулого століття. Над її дослідженням працюють вчені, які базуються на положеннях вітчизняної психо-

логічної науки про підґрунтя формування та джере- рела становлення самосвідомості (Л. Виготський, С. Рубінштейн, Е. Фромм, Б. Ананьев); особливості вияву самосвідомості (В. Столін, А. Мерлін, І. Кон, К. Роджерс); зв'язок самосвідомості з потребою особистісного зростання, самореалізацією (Е. Еріксон) та з прагненням до єдності, інтеграції особистості (А. Маслоу); позитивний вплив художньої творчості на психіку (М. Наумбург, Е. Крамер, І. Чампернон); взаємозв'язок свідомості і не- свідомого в мистецькій діяльності (А. Еренцвейг) [5, с. 55–59, с. 101–105, с. 171–174; 2, с. 6].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Проблема виявлення впливу методів арт-терапії на становлення самосвідомості у підлітковому віці вивчається не- давно і є досить актуальною. Аналіз наукової літератури свідчить, що проблема особливостей застосування методів арт-терапії на становлен- ня самосвідомості підлітків в теорії і практиці шкільного виховання є недостатньо вивченою. Такий стан не дає можливості достатньо проана- лізувати та обґрунтувати проблему впливу засо- бів мистецтва на оптимальний розвиток самосві- домості учнів підліткового віку.

Мета статті. Основна мета полягає у з'ясуванні та аналізі особливостей застосуван- ня методів арт-терапії під час роботи з підлітка- ми на становлення самосвідомості. **Завдання** полягають у теоретичному аналізі основ арт- терапії та її впливу на самосвідомість підлітків; у дослідженні особливостей самосвідомості осо- бистості підлітків; у дослідженні ефективності впливу арт-терапевтичних технік на становлен- ня самосвідомості підлітків.

Виклад основного матеріалу. Експеримен- тальне дослідження було проведено на базі кому- нального закладу «Центр соціально-психологіч- ної реабілітації дітей» Кіровоградської обласної ради, в основу якого покладено вивчення впливу арт-терапії на становлення самосвідомості підліт- ків. Спочатку здійснювалась діагностика 60 осіб та відбір експериментальної групи (20 осіб).

Методика на дослідження самооцінки по- казує співвідношення між «Я-ідеальним» та «Я-реальним». Рівень самооцінки відбиває зв'язок між оцінюванням справжніх та ідеаль- них уявлень про себе. Ступінь зв'язку між ран- говими оцінками рис особистості, які входили в уявлення «Я-ідеальне» та «Я-реальне» встанов- лювалась за допомогою коефіцієнта рангової ко- реляції Ч. Спірмена [3, с. 45–47].

У 20% осіб коефіцієнт рангової кореляції (r) знаходиться в межах від $-0,37$ до $+0,37$ (при $p=0,05$), що вказує на слабкий, незначний зв'язок або на його відсутність між уявленнями людини про риси свого ідеалу і про свої реальні риси. Значення коефіцієнта кореляції від $+0,38$ до $+1$ засвідчує наявність позитивного зв'язку між «Я-ідеальним» і «Я-реальним» і показує ная- вність завищеної самооцінки у 66,7% людей. Значення коефіцієнта кореляції в інтервалі від $-0,38$ до -1 засвідчує негативний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним» і показує наяв- ність заниженої самооцінки у 13,3% осіб.

Для методикою виявлення рівня самооцінки підлітків були отримані такі результати. Висо- кий рівень самооцінки мають 46,7% підлітків,

які рідко переживають стресові ситуації; добро- зичливо й реалістично сприймають оточуючий світ. Підлітки з такими показниками ставлять перед собою більш високі цілі та частіше досяга- ють успіху. Середній рівень самооцінки показа- ли 20% досліджуваних. Це свідчить, що вони рід- ко страждають від «комплексу неповноцінності» і лише іноді намагаються підлаштуватися під думку інших. Низький рівень самооцінки мають 33% підлітків, які болісно сприймають критичні зауваження на свою адресу, зважають на думку інших і часто страждають від «комплексу не- повноцінності». Для них характерна постановка перед собою більш скромних цілей і невпевне- ність у можливості їх виконання [3, с. 99–101].

За методикою Д. Рассела та М. Фергюсона діагностовано рівень суб'єктивного відчуття са- мотності дітей підліткового віку. Високий рівень самотності показало 16,7% дітей, середній рі- вень – 26,7% підлітків, низький рівень самотнос- ті – 56,7% осіб [4, с. 241–247].

Порівнюючи опис «Я-ідеального» самотніх підлітків з іншими елементами, можна виділи- ти ряд особливостей: не спостерігається суттєвих відмінностей в описах «Я-ідеального» самотніх хлопців та дівчат; опис «Я-ідеального» самотніх підлітків схожий на опис реального несамотньо- го ровесника; в описі «Я-ідеального» самотніх підлітків основними названі характеристики, які збігаються з характеристиками власного «Я» досліджуваних і з характеристиками, які опи- сують ідеального ровесника; якщо порівнювати опис «Я-ідеального» із узагальненими описами самотніх підлітків, то вони мають такі спільні якості, які займають перші позиції: «відповідаль- ний», «ерудований», «наполегливий».

У дослідженні також використувувалась мето- дика особистісного диференціалу [4, с. 156–159]. Результати Оцінки (О) свідчать про рівень само- поваги. Високі показники (80%) цього фактору підкреслюють, що досліджуваний сприймає себе як особистість, схильний усвідомлювати себе як носія позитивних соціально бажаних характе- ристик, в певній мірі задоволений собою. Низькі значення даного фактору (20%) вказують на кри- тичне ставлення людини до самої себе, незадо- волення власною поведінкою, рівнем досягнень, особливостями особистості, на недостатній рівень прийняття самої себе.

Фактор Сили (С) в самооцінці свідчить про розвиток вольових сторін особистості, як вони усвідомлюються самим досліджуваним. Його ви- сокі значення (83,3%) говорять про впевненість в собі, незалежність, схильність розраховувати на власні сили в складних ситуаціях. Низькі зна- чення (16,7%) свідчать про недостатній самоко- нтроль, нездатність триматися визначеної лінії поведінки, в залежності від зовнішніх факторів, чинників та оцінок.

Фактор Активності (А) в самооцінці інтерпри- тується як показник екстравертованості особис- тості. Позитивні (83,3%) значення вказують на високу активність, комунікабельність; негативні (16,7%) – на інтровертованість особистості, певну пасивність, спокійні емоційні реакції.

За допомогою методикою за Г. Айзенком діаг- ностувалася самооцінка психічних станів: три- вожність, фрустрація, агресивність, ригідність

[4, с. 289–293]. Високий рівень тривожності мають 13,3% осіб, середній рівень – 33,3% особи, низький рівень тривожності – 53,3% особи. 40% осіб мають високу самооцінку, стійкі до невдач та не бояться труднощів. Середній рівень фрустрації зафіксовано у 36,7% осіб, 23,3% особи мають низьку самооцінку, тікають від труднощів, бояться невдач.

Низький рівень ригідності притаманний 26,7% особам, що свідчить про їх здатність легко переключатися з однієї діяльності на іншу. Середній рівень мають 56,7% осіб, високий рівень ригідності (16,7% осіб) характеризується труднощами у зміні роботи чи колективу, поганим пристосуванням до нового виду діяльності.

Внутрішня суперечливість і викривленість уявлень про себе можуть породжувати в людині страждання, відчуття провини, сорому, образи, гніву та інші переживання. Для гармонізації системи самоставлення є методи психологічної корекції та розвитку, один із яких – арт-терапевтичний тренінг.

Було розроблено тренінг на основі методів арт-терапії, який складається з занять, основною формою організації яких є танець, малювання, слухання та розмірковування над сутністю казок і музичних творів. Критерієм комплектування групи стали підлітки, у яких результати діагностування та спостереження показали занижену самооцінку, пасивність, невпевненість у собі, високий рівень самотності. Після застосування корекційної програми було проведено повторне діагностичне дослідження самосвідомості підлітків, які брали участь у корекційному блоці, для виявлення впливу арт-терапевтичних технік на особистість підлітка.

Результати повторного діагностичного дослідження самооцінки підлітків свідчать про зміни у рівні самооцінки та впливові методів арт-терапії. 40% досліджуваних мають низький показник самооцінки, у 60% осіб цей показник знаходиться на середньому рівні.

Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона показала такі результати: після проведення арт-терапевтичного тренінгу всі досліджувані ма-

ють середній рівень самотності, що свідчить про позитивні зміни отриманих результатів.

Відмінність результатів діагностики (за методикою особистісного диференціалу) до та після корекції свідчить про вплив арт-терапевтичних методів на становлення самосвідомості підлітків. Всі досліджувані мають високі показники рівнів оцінки, сили, активності, що вказує на їх сприйняття себе як особистості, впевненість у собі, незалежність, схильність усвідомлювати себе як носія позитивних соціально бажаних характеристик.

Результати повторного діагностичного дослідження (за методикою діагностики самооцінки психічних станів) вказують на вплив мистецтва на становлення самосвідомості підлітка. Зокрема, в даній методиці прослідковується зміна показників тривожності, фрустрації, ригідності.

Висновки і пропозиції. При обробці результатів та дослідженні змін було застосовано метод G-критерій знаків. За допомогою методик отримані такі результати дослідження, на основі яких виявлено значущий вплив арт-терапії на становлення самосвідомості підлітків. Зміни також були помічені в результаті спостереження за учасниками тренінгу (експериментальною групою). На початку в їх діях проявлялась невпевненість, рухи та мова були нечіткими та невиразними у порівнянні з останнім заняттям. Змінилось ставлення до оточуючих та самих себе. Після занять в учасників тренінгу спостерігалось емоційне піднесення. Арт-терапія пов'язана з розкриттям творчих здібностей і сутнісного потенціалу людини, мобілізацію внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення. Арт-терапія сприяє самовираженню і самопізнанню, можливості для внутрішньо-особистісної комунікації, невербальному спілкуванню, спонтанному переходу у драматичну реальність, позитивному емоційному заряду. Експериментальне дослідження полягало у вивченні впливу арт-терапії на становлення самосвідомості підлітків. Доведено, що арт-терапевтичні засоби дозволяють ефективно впливати на психоемоційний стан людини, а головними завданнями арт-терапії можна вважати підвищення самосвідомості, зміцнення самооцінки і досягнення розуміння власного внутрішнього світу особистості.

Список літератури:

1. Бочковський В.І. Шляхи самопізнання та саморозвитку особистості. *Психолог*. 2007. № 25–27(265–267). С. 72–75.
2. Вознесенська О.Л. Особливості арт-терапії як методу. *Психолог*. 2005. № 39(183). С. 5–8.
3. Методика визначення самооцінки. Для підліткового віку. Визначення особистості підлітка / заг. ред. М.Т. Дригус. Київ : Інститут психології АПН України, 1994. 128 с.
4. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста : учеб. пособие / ред. Е.И. Рогов. Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. 383 с.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии : Учебник. СПб. : Питер, 2002. 487 с.

References:

1. Bochkovskii V.Y. (2007). Shliakhy samopiznania ta samorozvytku osobystosti [Ways of self-knowledge and self-development of personality]. *Psikholog*, no 25–27(265–267), pp. 72–75.
2. Voznesenska O.L. (2005). Osoblyvosti art-terapii yak metodu [Features of art therapy as a method]. *Psikholog*, no 39(183), pp. 5–8.
3. Drygus M.T. (ed.) (1994). Metodyka vyznachenia samootsinky. Dlia pidlitkovogo viku. Vyznachenia osobystosti pidlitka [Method of determination of self-esteem. For adolescence. Determination of the teenager's personality]. Kyiv : Instytut psykholohii APN Ukrainy. (in Ukrainian)
4. Rogov Ye.I. (ed.) (2006). Nastolnaia kniga prakticheskogo psykhologa [A practical psychologist's desk book]. Sistema raboti psykhologa s detmi raznogo vozrasta [System of work of a psychologist with children of different age]. Moskow : VLADOS-PRESS. (in Russian)
5. Rubinshtein S.L. (2002). Osnovi obshchei psikhologii [Fundamentals of general psychology]. SPb. : Piter. (in Russian)