Боднар Вікторія
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини
викладач кафедри психології

Подолання внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці засобами арт-терапії

Умови життєдіяльності сучасної людини досить часто стають дестабілізованими. Це пов'язано не лише з економічними, політичними, ідеологічними кризами, але й з появою духовної спустошеності, почуття безвихідності та втратою життєвого сенсу.

Сучасний підліток живе у світі, складному за своїм змістом і тенденціям соціалізації. Це пов'язано, по-перше, з темпом і ритмом технологічних перетворень, що пред'являють до зростаючих людей нові вимоги. По-друге, з насиченим характером інформації, яка глибино впливає на підлітка, в якого ще не має чіткої життєвої позиції. По-третє, з екологічними і економічними кризами у суспільстві, які викликають у дітей відчуття безнадійності і роздратування. При цьому у молодих людей розвивається відчуття протесту, часто неусвідомленого, і в той же час зростає їх індивідуалізація, яка при втраті загально соціальної зацікавленості веде до егоїзму. Підлітки більше інших вікових груп страждають від соціальної, економічної і моральної нестабільності в країні.[4]

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Психологічний аспект досліджуваної проблеми достатньо висвітлений у ряді робіт як зарубіжної (З.Фрейд, К.Юнг, К.Хорні та ін.), так і радянської та вітчизняної психології (О.М.Леонтьєв, В.М.Мясищев, Б.В.Зейгарник, В.С.Мерлін, Л.І.Божович, К.О.Абульханова-Славська, Б.С.Братусь, В.В.Столін, Ф.Ю.Василюк, А.А.Файзуллаєв, Т.М.Титаренко, О.О.Донченко, Г.В.Ложкін, О.Ф.Бондаренко, М.І.Пірен, С.Р.Карташов та ін.).

У радянський період психології внутрішньоособистісні конфлікти вивчалися, як правило, з позицій діяльнісного підходу (О.М.Леонтьєв,

В.В.Столін, К.О.Абульханова-Славська, В.С.Мерлін, Л.І.Божович, Б.В.Зейгарник, Б.С.Братусь, А.А.Файзуллаєв, Ф.Ю.Василюк та ін.)

У сучасних вітчизняних дослідженнях внутрішньоособистісні конфлікти вивчаються у зв'язку з проблемами вікового становлення особистості; розглядаються фактори, які впливають на їх виникнення та перебіг (Т.М.Титаренко, О.О.Донченко, О.В.Киричук, Л.Е.Орбан, І.А.Грабська, Н.Ю.Максимова, Н.Г.Москаленко, А.М.Ануфрієва, та ін.).

Окремо відзначимо праці, що стосуються проблеми психологічного консультування і психотерапії внутрішньоособистісних конфліктів (О.Ф.Бондаренко, Л.Ф.Бурлачук, П.П.Горностай, Г.І.Онищенко, Н.Ф.Калина, Б.П.Лазоренко, О.П.Лисенко та ін.).

Внутрішньоособистісні конфлікти вивчаються і в зв'язку з проблемами професіоналізації особистості (Н.В.Чепелєва, Г.В.Ложкін, Е.Ф.Зеєр, Е.Е.Симанюк, М.К. С.Б.Кузікова, Т.Ю.Левченко, Н.І.Повякель, та ін.).

Існує декілька підходів до вивчення внутрішньоособистісних конфліктів.

Вітчизняні дослідники поділяють всі концепції, які описують механізм внутрішньоособистісних конфліктів з визначення предмета зіткнення (або за критерієм зв'язки з зовнішнім середовищем): ситуативні і когнітівістскіх. [1, с.215] Психодинамічні (інтрапсихичні) концепції спираються на біопсихічну основу індивіда і представлені в теоріях З. Фрейда, К.Г. Юнга, А. Адлера, Е. Фромма, К. Хорні.

2. Ситуаційні підходи, що спираються на уявлення конфлікту, як реакції на зовнішнє збіг обставин у роботах біхевіористів Д. Скинера, необіхевіорістов М. Міллера, Дж. Долларда.

3. Когнітівістскіх концепції грунтуються на розумінні конфлікту, як пізнавального феномену в роботах К. Роджерса, А. Маслоу, К. Левіна, В. Франкла, Л. Фестінгер.

Як можна побачити, вирішення питання про те, що стикається в конфліктів пов'язано із загальною методологічною орієнтацією дослідника. Ці загальні

парадигми зливаються у деяких авторів в синтетичні концепції, які стають в більшій чи меншій мірі еклектичними.

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 лояльної опозиції. Але опозиція може припускати не тільки контроль і критику, але і жорстку боротьбу, тобто конфлікт. Внутрішньоособистісний конфліктів досить специфічний, його специфічні особливості полягають в наступному: [2, с.109] особливість структури конфлікту - відсутність суб'єктів конфліктного протистояння в особі окремих особистостей або груп, сторонами конфлікту стають різні внутрішньоособистісні світи; й специфічність форм протікання та прояви - такий вид конфлікту відбувається у формі важких внутрішніх переживань, супроводжується специфічними станами - страхом, депресіями, стресом, може вилитися в невроз або психоз. Латентність протікання як для оточення, так часто і для самого індивіда. 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). У сучасній конфліктології виділяють три рівні розвитку внутрішнього психологічного протиріччя: [2, с.57] Психологічну рівновагу внутрішнього світу конкретної особистості; Порушення рівноваги, ускладнення основних видів здійснюваної діяльності, проекція внутрішнього психологічного дискомфорту у навчанні, спілкування з оточуючими, зовнішній світ у цілому; Неможливість реалізації власних планів та розроблених програм, розрив життя, неможливість виконувати свої життєві функції до тих пір, поки не вирішиться життєва криза.

Підлітковий вік - стадія онтогенетичного розвитку між дитинством і дорослістю (від 11-12 до 16-17 років), яка характеризується якісними змінами, пов'язаними зі статевим дозріванням і входженням у доросле життя. У цей період індивід має підвищену збудливість, імпульсивність, на які накладається часто неусвідомлений, статевий потяг. Основним лейтмотивом психічного розвитку в підлітковому віці є становлення нового, ще досить нестійкої, самосвідомості, зміна Я-концепції, спроби зрозуміти самого себе і свої можливості. У цьому віці відбувається становлення складних форм аналітико-синтетичної діяльності, формування абстрактного, теоретичного мислення. Дуже важливе значення має у підлітка почуття приналежності до особливої "підліткової" спільності, цінності якої є основою для власних моральних оцінок. [2, с.98] Серед різних методів корекції і терапії внутрішньоособистісних конфліктів у підлітків перевага надається груповій психотерапії. Працювати з підлітками 12-15 років найскладніше, проте такі групи мають високий терапевтичний потенціал, оскільки в цьому віці група однолітків грає виняткову роль в житті підлітка, а самі вони зазнають значні труднощі, пов'язані з імпульсивністю, статевим дозріванням, конфліктними взаєминами з дорослими.

Метою групової психотерапії у підлітків з внутрішньоособистісними конфліктами є включення психодинамічних процесів і досягнення катарсичного відреагування інфантильних конфліктів. В ході останнього відбувається заповнення збиткового досвіду і наступає гармонізація індивідуального і соціального функціонування особистості. Це призводить до підвищення можливості продуктивного вирішення внутрішніх і зовнішніх конфліктів.

Форми арт-терапевтичної роботи з дітьми різноманітні. У деяких випадках ця робота носить клінічний характер (наприклад: у випадку аутизму, грубих емоційних і поведінкових порушень) і здійснюється в медичних закладах, спеціальних школах або школах-інтернатах. В інших випадках арт-терапевтична робота носить профілактичний або розвиваючий характер, як, наприклад, у випадку наявності в дитини легких емоційних і поведінкових

розладів або певних проблем психологічного характеру, і проводиться у звичайних школах або при соціальних центрах.

При всьому розмаїтті різних форм арт-терапевтичної роботи й значних розбіжностях між окремими групами дітей, їм усім властиві деякі загальні особливості, які необхідно враховувати. Одна із цих особливостей полягає в тому, що підліткам іноді важко вербалізувати свої проблеми і переживання. Невербальна експресія, у тому числі образотворча, для них є більш природною, особливо це має значення в тих випадках, коли в дитини є ті чи інші мовні порушення.

Варто враховувати й те, що простір, образотворчий матеріал і образ є для підлітка засобами психічного захисту. Це пов'язане з можливістю образотворчого образу тривалий час "утримувати" переживання, не даючи їм вийти назовні, а також з їхньою здатністю «дистанцію вати» переживання за рахунок механізму проекції й високого ступеня контролю над ними. Тому образ може виступати для підлітка своєрідним "контейнером", усередині якого складні переживання можуть зберігатися доти, поки він не зможе їх усвідомити або прийняти. Ігровий простір, матеріал й образотворчий образ забезпечують можливість регресу психіки й тим самим необхідний ступінь "відкритості" підлітка для психотерапевтичної роботи.

Широко використовуються в роботі з підлітками групові форми арт-терапії, у першу чергу - відкриті студійні й тематично-зорієнтовані групи.

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.

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 [5].

Після створення продукту творчості, обговоривши його з психологом або в групі, підліток готовий проаналізувати свій вчинок, сприймаючи себе очима іншої людини. Завдяки цьому він виявляється в змозі усвідомити можливість змін у власному житті і поступово перейти до реалізації цієї можливості, все більше укріплюючи в собі віру у власні сили. Така робота вимагає достатньо тривалого часу, але використання техніки “розповіді в картинках” дає можливість вже на перших сесіях виявити найбільш значущі проблеми та внутрішньоособистісні конфлікти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анцупов А.Я. Профілактика конфліктів в шкільному колективі. М., Владос, 2003.
2 Гришина Н.В. «Психологія конфлікту» 2-е вид. - СПб.: Пітер, 2008
3 Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе Речь, 2007. - 336 с.
4 КопытинА.И. Основы арт-терапии. - СПб.: Лань, 1999. -256 с.
5 Лебедева Л.Д. Педагогические основы арт-терапии в образовании. - СПб., 2001. - 318 с.
6 Рудестам К. Групповая психотерапия. - СПб., 1999. - 384 с.