Леопара І.М.
здобувачка вищої освіти 165 групи
Шеленкова Н.Л.
к.психол.н., доц., доц.кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

МАЛЮНКОВА ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Сучасна психологічна наука одним із своїх основних завдань вважає пошук ефективних методів подолання негативних емоційних станів, дефектів особистісного росту, міжособистісної взаємодії тощо, іншими словами, методів організованого психологічного впливу з метою розв'язання психологічних проблем розвитку особистості на різних етапах вікового розвитку. Аналіз психолого-педагогічної літератури на предмет вияву таких індивідуальних та групових психологічних засобів показав, що на сьогодні описані і активно застосовуються у психологічній практиці індивідуальна та групова психотерапія (К.Роджерс, К.Рудестиам та ін.), психокорекція (А.Осіпова та ін.), комунікативна діяльність (Б.Ананьєв, А.Бодальов, Г.Прихожан та ін.), спільна творча діяльність (С.Водяха, С.Кульневич, І.Вачков та ін.), ігрова діяльність (Л.Петровська, Г.Прихожан, Д.Ельконін та ін.), соціально-психологічний тренінг (Ю.Ємельянов, Т.Яценко, Н.Оганесян, С.Бадмаєв та ін.).

Проблема подолання тривожності, як свідчить аналіз наукової літератури, по суті, розпадається на дві: проблему оволодіння станом тривожності, зняття його негативних наслідків і проблему усунення тривожності як відносно стійкого особистісного утворення. Робота щодо подолання тривожності може здійснюватися на трьох взаємопов'язаних рівнях: навчання підлітка прийомам і методам оволодіння своїм хвилюванням, підвищеною тривожністю; розширення функціональних і операціональних можливостей підлітка, формування у нього необхідних навичок, умінь, знань тощо, що веде до

підвищення результативності діяльності, створення «запасу міцності»; перебудова особливостей особистості підлітка, перш за все, його самооцінки і мотивації. Одночасно необхідно проводити роботу з сім'єю школяра і його вчителями з тим, щоб вони могли виконувати свою частину корекційної роботи.

Психологи виділяють два способи подолання тривожності у підлітків: вироблення конструктивних способів поведінки у важких для підлітка ситуаціях, а також оволодіння прийомами, що дозволяють впоратися з зайвим хвилюванням, тривогою; зміцнення впевненості в собі, розвиток самооцінки і уявлення про себе, турбота про особистісне зростання людини [2].

Особливе місце у системі психологічних засобів корекції займає арт-терапія. Сьогодні арт-терапію все частіше розглядають як інструмент прогресивної психологічної допомоги, який сприяє формуванню здорової та творчої особистості, та реалізації на практиці ряду функцій соціалізації особистості (адаптаційна, корекційна, мобілізаційна, регулятивна, реабілітаційна та профілактична) [1].

Малюнкова терапія – один з найбільш ефективних психодіагостичних, а також психокорекційних засобів, що полягає у використанні прийомів графіки, живопису. В основу малюнкової терапії покладені різні методи образотворчого мистецтва. Його відносять до найбільш поширених видів арт-терапії. Малюнкова терапія, як метод психологічної корекції, адаптує її до навчального закладу, сприяє розвитку творчих здібностей, допомагає гармонізувати емоції у дітей різного віку, в тому числі і знизити рівень тривожності. Водночас її можна розглядати і як метод.

На сучасному етапі розвитку малюнкова терапія використовується для психолого-педагогічної корекції стану дітей та підлітків з невротичними, психосоматичними порушеннями, у яких наявні труднощі в навчанні й соціальній адаптації, в умовах внутрішньо-сімейних конфліктів. Варто зазначити, що малюнкова терапія є одним з найрезультативніших засобів психокорекційної роботи, спрямованих на зниження рівня тривожності у підлітків.

Малювання розвиває емоційно-рухову координацію, оскільки потребує узгодженої участі багатьох психологічних функцій. На думку фахівців [1], малювання зумовлює координування взаємодії між півкулями головного мозку, оскільки у процесі малювання активізується конкретно-образне мислення, пов'язане в основному з роботою правої півкулі, і абстрактно-логічне, за яке відповідає ліва півкуля. Малювання створює природну можливість для розвитку уяви, гнучкості й пластичності мислення.

Образотворча творчість зменшує ймовірність вияву психологічного захисту, оскільки його продукти зазвичай мають зміст, більшою чи меншою мірою прихований від свідомості учасників арт-терапевтичного процесу [1]. Малюнок – це довгостроковий та наочний «запис» того, що відбувається в процесі взаємодії фахівця і клієнта, до якої можна постійно повертатися. Це дає можливість клієнтові відстежувати ті зміни стану, які він пережив у процесі надання йому психологічної допомоги» [1; 3].

Порівняно з іншими формами психотерапевтичної роботи з тривожністю малюнкова терапія має суттєві переваги. Основною з них є те, що майже кожна людина, незалежно від свого віку, культурного досвіду, соціального стану, може брати участь в арт-терапевтичній роботі. Малюнкова терапія не вимагає особливих здібностей до образотворчої діяльності або художніх навичок. Вона практично не має обмежень у використанні. Немає підстав і для протипоказань щодо участі певних людей в арт-терапевтичному процесі [1].

Малюнкова терапія виступає засобом невербального спілкування. Це робить її особливо цінною для людей, котрим складно словесно описати свої переживання, або, навпаки, для людей, з високим рівнем лабільності мисленєвої діяльності, через що їм важко усвідомлювати свої емоційні та поведінкові прояви, зокрема прояви тривожності. Символічна мова є однією з основ образотворчого мистецтва, допомагає людині точніше висловити свої переживання, з іншогобоку поглянути на ситуацію та життєві проблеми та знайти завдяки цьому шлях до їх вирішення, у тому числі і коригувати рівень

тривожності.

Малювальна терапія є засобом вільного самовираження і самопізнання. Вона має припускати атмосферу довіри, високої терпимості, уваги до внутрішнього світу людини. Долучення до мистецтва дає людині можливість відчути свободу вирішувати, створювати креативні продукти діяльності. Художня творчість допомагає ідентифікувати й оцінювати власні почуття,вчинки, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил.

Підсумовуючи вищевикладене, можемо говорити, що ефективність використання малюнкової терапія у психокорекційній роботі по зниженню рівня тривожності підлітків обумовлюється її здатністю відображати у свідомості дитини навколишній світ і соціальну дійсність, моделювати цей світ та виражати власне ставлення до нього. Саме малюнки допомагають краще зрозуміти причини виникнення тривожності та інших емоційних переживань у підлітків, які не завжди розкриваються за інших засобів корекції.

Список використаної літератури:

1. Вознесенська О. Арт-терапія у роботі практичного психолога. Львів: Мова. Київ: Шк. Світ, 2007. 120 с.

2. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48.

3. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: дис. …. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. 192 с.