

Хуртенко О.В. Арт-терапія як метод розвитку особистісних особливостей підлітка / О.В. Хуртенко // Вісник Національного університету оборони України. – 2017. – Т. 1, №48. – С. 224-228.

УДК 159.922.72-053.6:7

Хуртенко О.В., кандидат психологічних наук, доцент
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКА

В статті проаналізовані особливості підліткового віку. Розглянуто феномен арт-терапії, та охарактеризовано її особливості як методу впливу на особистісні особливості школярів підліткового віку. Висвітлено зміст розробленої арт-терапевтичної тренінгової програми для дітей підліткового віку.

Ключові слова: мистецтво, арт-терапія, підлітковий вік, методи арт-психології, декоративно-прикладне мистецтво.

В статье проанализированы особенности подросткового возраста. Рассмотрен феномен арт-терапии, и охарактеризованы ее особенности как метода воздействия на личностные особенности школьников подросткового возраста. Освещено содержание разработанной арт-терапевтической тренинговой программы для детей подросткового возраста.

Ключевые слова: искусство, арт-терапия, подростковый возраст, методы арт-психологии, декоративно-прикладное искусство.

Постановка проблеми. Сучасний зміст шкільної освіти передбачає гармонійний та всебічний розвиток дитини за умови здійснення педагогічного процесу на засадах гуманізації та демократизації. Зокрема, Базовий компонент та чинні програми шкільної освіти орієнтують педагогів та психологів на впровадження у практику цілісного підходу до розвитку,

виховання і навчання дитини, який передбачає формування життєздатної, свідомої, всебічно розвиненої, творчої особистості [2]. З огляду на це, особливого значення набуває питання розвитку в дітей підліткового віку креативних здібностей та формування творчого ставлення до життя.

Одним з ефективних та незамінних засобів розвитку дитячої творчості є мистецтво з його різноманітним, неповторним світом, здатним зворушувати душу, пробуджувати творчу активність, розвивати психічні пізнавальні процеси, виховувати повагу до культурних надбань тощо.

Саме тому серед пріоритетних напрямів освітньої роботи в сучасному шкільному навчальному закладі чільне місце посідає забезпечення достатнього рівня художньо-естетичного та креативного розвитку особистості у процесі специфічних дитячих видів діяльності [6].

Завдяки здібностям в тій чи іншій сфері дитина може швидко і порівняно легко оволодіти необхідними знаннями. Все це веде до формування і розвитку творчої людини в сучасному його розумінні. Творча людина - це не тільки фахівець і не тільки особистість, а саме людина, що вміє мислити і діяти нестандартно, завжди готова до вдосконалення своїх уявлень, світоглядів, світовідчуття. Особливо яскраво вони проявляються в художній творчості, частиною якого є декоративно-прикладне мистецтво.

Мета статті – охарактеризувати вплив арт-терапевтичних технік на розвиток особистісних особливостей підлітків.

Аналіз наукових досліджень. Сучасні досягнення педагогіки, психології, філософії, мистецтвознавства та інших наук розкривають різні проблеми, пов'язані з впливом декоративно-прикладного мистецтва на розвиток художньо-творчих здібностей особистості. Декоративно-прикладне мистецтво, як і інші види мистецтва, як і вся система освіти та культури, покликане не тільки позитивно впливати на моральність і духовність підростаючого покоління, а й цілеспрямовано розвивати художньо-творчі здібності зростаючої особистості [1].

Проблемам використання народно-трудо­вих ремесел в морально-естетичному вихованні приділено велику увагу в теоретичній спадщині Я.А. Коменського, К.Д. Ушинського, В.Г. Белінського, Н.Г. Чернишевського, радянських педагогів Н. К. Крупської, А.С. Макарен­ко, А.В. Луначарського, П.П. Блонського, С.Т. Щацького, В.О.Сухомлинського, Д.С. Лихачова, Д.Б. Кабалевського, які виступали за дбайливе ставлення до духовних скарбів народу, багатим педагогічними ідеями і думками.

Особливий інтерес в аспекті формування художньо-творчих здібностей, розвитку художньої культури і естетичного смаку в процесі навчання декоративно-прикладному мистецтву представляють праці Б.Г. Ананьєва, Б.Т. Лихачова, А.А. Люблінської, С.Г. Якобсона та ін.

Психолого-педагогічні аспекти ролі декоративно-прикладного мистецтва у формуванні творчої особистості досить глибоко розроблені в працях відомих вчених В.С. Кузіна, Н.Н. Ростовцева, І.М. Раджабова, Б.Н. Неменського, С.П. Ломова, Н.М. Сокольникова, О.Н.Губанової які розглядають декоративно-прикладне мистецтво як важливий компонент в житті учнів, як дієвий засіб виховання і розвитку.

Як людина стає творчою особистістю, як розкривається його внутрішнє духовне багатство показано в працях Г.С.Батіщева, М.М. Бахтіна, Н. А. Бердяєва, В.С. Соловйова, С.Л. Франка, П.Ф. Флоренського та ін. Питання розвитку художньо-творчих здібностей людини з гуманістичних позицій розглядали вітчизняні та зарубіжні філософи: В.С. Библер, Д. Бель, М.К. Мамардашвілі, В.С. Шубинский, які наголошували на необхідності вільного розвитку і саморозвитку людини [9].

Психолого-педагогічна теорія і практика переконує в тому, що основу розвитку творчого потенціалу складає ідея самоактуалізації особистості, що стала предметом дослідження В.І. Андрєєва, Л.Н. Куликової, К. Роджерс, Д.Б. Ельконіна та ін. Цим питання з різних позицій займалися У. Джеймс, В.Штерн (взаємозв'язок навчання і розвитку), Л.І. Божович, А.А.Вербицький, А.К.Макаров, Ю.М. Орлов, С.І. Тюменова (мотивація навчальної діяльності).

Етнопедагогічні і етнокультурні аспекти художньо-естетичного виховання та творчого розвитку школярів розглядаються в наукових працях Г.М. Волкова, А.Б. Панькіна, А.М. Магомедова, Шагаєвої Н.А., С.В. Цурюмової і ін.

Окремі аспекти проблеми розвитку художньо-творчих здібностей школяра добре досліджені, але не розроблені наукові основи реалізації даного процесу через навчання декоративно-прикладному мистецтву [1].

Виклад основного матеріалу. Перехід від дитинства до дорослості має як основний зміст, так і специфічну відмінність усіх сторін розвитку в цей період – фізичну, моральну, розумову, соціальну. При цьому відбувається становлення якісно нових утворень, з'являються елементи дорослості в результаті перебудови організму дитини, посилюється самосвідомість у стосунках з дорослими і товаришами, з'являються нові інтереси, активізується пізнавальна діяльність тощо.

У наш час особливості підліткового віку є серйозною психолого-педагогічною проблемою. Зокрема, значні розбіжності між вимогами, які ставляться суспільством до підлітків і їх обов'язками та правами. У цей же період проходить фізіологічна перебудова організму підлітків, що супроводжується емоційною нестабільністю. Її прояви: недостатня впевненість у собі, тривожність, низька самооцінка, несформованість рефлексії щодо наслідків своїх вчинків. Наростання таких станів посилюється насамперед порушеннями соціальних зв'язків підлітків. Особливо впливає на посилення емоційного дискомфорту недостатнє відчуття особистої належності до суспільства, усвідомлення свого місця в ньому.

Окрім того, особливістю підліткового віку є виключно швидкий темп змін, які відбуваються в цей період у фізичному і психічному стані, у характері реакцій на зовнішні подразники тощо. Є розбіжності в індивідуальних темпах розвитку підлітків, різниця яких може становити 3–4 роки, тобто при проявах акселерації.

Підлітковий вік пов'язаний з психологічними зрушеннями, які відбуваються в у процесі статевого дозрівання: статева належність набуває соціального значення, змінюється самосприйняття, відбувається усвідомлення гендерної ролі та особливостей становлення сім'ї. Отже, з одного боку, спостерігаються негативні прояви, дисгармонія у будові особистості, зміна інтересів, протестуючий характер поведінки стосовно дорослих, а з іншого – прояв таких позитивних показників, як зростання самостійності, більш різноманітними та змістовними стають стосунки з ровесниками та дорослими, значно розширюється сфера діяльності тощо.

Тому для дітей цього віку характерні перепади, які викликають швидку зміну фізичного стану і, відповідно, настрою. При цьому дитина може тривалий час переносити фізичні навантаження, пов'язані з його захопленнями, і одночасно з цим у відносно спокійний період часу «падати від втоми». Особливо часто це проявляється у ставленні інтелектуальних навантажень.

Ці вікові особливості пред'являють особливі вимоги до проведення будь-яких занять, зокрема, тренінгових, в підліткових групах.

Тобто існує потреба в пошуку, адаптації та розробці педагогічно-психологічних технологій, які мають неклінічну спрямованість, доступні для освоєння психолога, цікаві та ефективні в роботі з дітьми. Таким умовам, на наш погляд, відповідає феномен арт-терапії, яка повністю відповідає зростаючим вимогам молодій людині в м'якому, етичному підході до вирішення її проблем. Передбачається, що звернення до потужного потенціалу мистецтва, виконуючому роль «екзистенціальної підтримки», сприятиме гуманізації відносин, особистісного розвитку, формування позитивного самоствавлення, придбання цінних соціальних навичок.

Під арт-терапією ми розуміємо терапію за допомогою різних видів мистецтва, це один з сучасних напрямків психології [8].

Наступні характерні особливості арт-терапії привабливі для її використання в роботі з підлітками. По-перше, арт-терапія використовує

мову візуальної, пластичної, аудіальної експресії. Певні сторони внутрішнього життя підлітка дуже складні для вербалізації, тому арт-терапія стає єдиним способом «зв'язку» між підлітком і суспільством, підлітком і консультантом.

По-друге, арт-терапія сприяє розвитку креативності. Людина творча завжди знайде рішення в будь-якій ситуації. Знайти творче рішення - це означає зробити те, що (як найчастіше здається) ніхто до тебе не робив. Креативність майже тотожна адаптивності, розвиваючи креативність, ми будемо сприяти розвитку адаптивних ресурсів особистості.

Наступний момент полягає в тому, що творчість як процес нерозривно пов'язана з поняттям задоволення. Естетичне задоволення, що отримується від створеного, сприяє формуванню в групі довірчих, теплих відносин, прийняття себе та інших.

Крім того, мистецтво - це унікальний спосіб передачі і засвоєння людського досвіду взагалі, в глобальному сенсі, і в приватному, - універсальний життєвий досвід кожного.

Методи арт-психології засновані на роботі з художніми образами, на використанні невербальної мови мистецтва для розвитку і вдосконалення особистості - творче самовираження дають можливість зрозуміти себе. Методи арт-психології дозволяють допомогти в таких складних завданнях, як формування власного «Я» підлітків, формування комунікативних якостей, умінь спілкуватися і домовлятися.

На наш погляд саме в роботі з підлітками доцільно використовувати так званий «Мультиmodalний підхід» - поєднання різноманітних форм творчості, що дає членам групи свободу висловлювати свої почуття і фантазії в будь-якій формі.

Спираючись на літературні дані [3,4,5,9], нами була розроблена арт-терапевтична тренінгова програма, яка пройшла апробацію навесні 2016 року.

Загальною метою тренінгу є:

- Розширення репертуару соціальних навичок;
- Усвідомлення себе;
- Прийняття себе;
- Підвищення адекватності самооцінки.

Меті тренінгу відповідають такі завдання.

- Розвиток відповідальності за свої дії і вчинки.
- Розвиток здатності до самосприйняття.
- Розвиток впевненості в собі.
- Освоєння цінних соціальних ролей.
- Розвиток цінних соціальних навичок.
- Розвиток почуття контролю і сензитивності до процесу подолання труднощів.

Для реалізації поставлених цілей ми використовували такі основні арт-терапевтичні техніки:

Оформлення ігрового простору. Підлітки повинні були індивідуально намалювати «місто мрії». Потім міста об'єднувалися. Це дозволило, по-перше, згуртувати дітей: перебуваючи в одному просторі, діти природним шляхом включалися у взаємодію (обмінювалися олівцями, фломастерами тощо). По-друге, дозволило розпочати обговорення такої важливої теми як індивідуальність, унікальність кожного і в той же час знайти загальне в роботах, дбайливо ставитися до унікального внутрішнього світу кожного.

Робота з ситуаціями була спрямована на стимулювання процесу творчого самовираження. Подальше спільне декорування силуетів дозволило кожному підлітку побачити себе очима інших.

Використання елементів танцювальної терапії застосовувалося нами як засіб внутрішнього звільнення, імпровізації, зняття різноманітних тілесних і психологічних блоків.

Використання різноманітних технік малювання: малюнок по колу, «тріпл», «моя група», малювання страхів і т.д. - дозволило відстежувати

групову динаміку, працювати і коригувати певні емоційні та поведінкові проблеми.

Використання технік декоративно-прикладного мистецтва дозволило учням проявити і вдосконалити свої уявлення, світогляд, світовідчуття, розширити уявлення про традиційні українські види декоративно-ужиткового мистецтва, ознайомитися із символікою українських орнаментів, сформувати уявлення про світове декоративно-ужиткове мистецтво засобами вишивання, в'язання та ткацтво терапії. Додатково з дітьми були проведені майстер-класи «Художньо-творча особистість» та «Мозкові штурми» по вирішенню художньо-проблемних ситуацій.

Робота з масками і одночасне використання вправ психодрами працювало на рішення широкого спектра поставлених завдань. Це дозволило реалізувати підліткам ті ролі, які вони хотіли б собі привласнити і ті, яких їм потрібно уникати, нехтувати.

Висновки, до яких прийшли учасники, були унікальні. Роздуми про ті ролі, які кожен з нас виконує, уникає або бажає виконувати в суспільстві, викликали жваву дискусію, в ході якої була піднята тема ціннісних уподобань та особистісної значущості виконуваних ролей.

Ми навели лише основні техніки, використані нами в роботі. Також хотілося б відзначити, що всі справи розглядалися і з точки зору отримання цінних навичок ефективного спілкування з різними людьми, в різних, часто не простих, ситуаціях, а також розвитку почуття контролю і сензитивності до процесу подолання труднощів.

Розроблена програма арт-терапевтичного тренінгу може застосовуватися в загальних і спеціалізованих освітніх установах, в соціальній сфері та інших областях. Вона може служити інструментом розвитку і гармонізації підлітків та підвищення якості їх життя, сприяти розвитку їх творчого потенціалу, дозволити скорегувати наявні у дитини емоційні, поведінкові та інтелектуальні порушення і недоліки.

Висновок. Таким чином, узагальнюючи вище сказане, ми вважаємо, що арт-терапія є одним з ефективних методів розвитку особистісних особливостей підлітка. Арт-терапія - універсальний метод на основі образотворчого та інших видів мистецтва - може застосовуватися досить широко як засіб оздоровлення, профілактики, реабілітації, розвитку можливостей людини і її гармонізації.

Список літератури

1. Губанова Е.Н. Национально-региональный компонент при изучении декоративно-прикладного искусства/Е.Н. Губанова//Начальная школа.-М., 2009.- №9.- С.72-78.
2. Закон України “Про внесення змін до законодавчих актів з питань загальної середньої та дошкільної освіти щодо організації навчально-виховного процесу” від 6.07.2010 № 2442-VI // Урядовий кур’єр. — 2010. — № 138.
3. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. –Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. - 150 с.
4. Практикум по арт-терапии // Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 448 с.
5. Програма художньо-естетичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку “Радість творчості” / Р. М. Борщ, Д. В. Самойлик. — Тернопіль: Мандрівець, 2013. — 72 с.
6. Цурюмова С.В. Педагогические условия воспитания эстетической культуры школьников в учреждении дополнительного образования детей с учетом потенциала этнокультурной среды //Вопросы гуманитарных наук. 2006. - №6(27). - С. 393-406.
7. Шпикалова Т.Я. Народное искусство на уроках декоративного рисования. /Т.Я. Шпикалова М.: Просвещение, 1979. - 180 с.
8. Яковлева Е.Л. Психологические условия развития творческого потенциала у детей школьного возраста // Вопросы психологии 1994. - №5.-С.37-42

9. Яновський М.І. Психологічний вплив мистецтва на людину / І.М.Яновський // Практична психологія та соціальна робота. – 2005.–№4. – с. 19 – 22.

Spy` sok literatury`

1. Gubanova E.N. Nacy`onal`no-regy`onal`nyj komponent pry` y`zucheny`y` dekoraty`vno-pry`kladnogo y`skusstva/E.N. Gubanova//Nachal`naya shkola.-M., 2009.- #9.- S.72-78.
2. Zakon Ukrayiny` “Pro vnesennya zmin do zakonodavchy`x aktiv z py`tan` zagal`noyi seredn`oyi ta doshkil`noyi osvity` shhodo organizaciyi navchal`no-vy`xovnogo procesu” vid 6.07.2010 # 2442-VI // Uryadovy`j kur`yer. — 2010. — # 138.
3. Il`chenko I.S. Art-terapiya: navchal`ny`j posibny`k dlya studentiv. –Uman`: Vy`davny`cho-poligrafichny`j centr «Vizavi», 2013. - 150 s.
4. Prakty`kum po art-terapy`y` // Pod red. A.Y`. Korytu`na. – SPB.: Y`zd-vo «Py`ter», 2000. – 448 s.
5. Programa xudozhn`o-estety`chnogo rozvy`tku ditej rann`ogo ta doshkil`nogo viku “Radist` tvorchosti” / R. M. Borshh, D. V. Samoily`k. — Ternopil`: Mandrivecz`, 2013. — 72 s.
6. Czuryumova C.B. Pedagogy`chesky`e uslovy`ya vospy`tany`ya estety`cheskoj kul`tury shkol`ny`kov v uchrezhdeny`y` dopolny`tel'nogo obrazovany`ya detej s uchetom potency`ala etnokul`turnoj sredy //Voprosy gumany`tarnyx nauk. 2006. - #6(27). - S. 393-406.
7. Shpy`kalova T.Ya. Narodnoe y`skusstvo na urokax dekoraty`vnogo ry`sovany`ya. /T.Ya. Shpy`kalova M.: Prosveshheny`e, 1979. - 180 s.
8. Yakovleva E.L. Psy`xology`chesky`e uslovy`ya razvy`ty`ya tvorcheskogo potency`ala u detej shkol`nogo vozrasta // Voprosy psy`xology`y` 1994. - #5.- S.37-42

9. Yanovs`ky`j M.I. Psy`xologichny`j vply`v my`steczstva na lyudy`nu / I.M.Yanovs`ky`j // Prakty`chna psy`xologiya ta social`na robota. – 2005.–#4. – s. 19 – 22.

Spy`sok literatury`

Khurtenko O., candidate of Psychological Sciences

Art therapy as a method of personal development of adolescent features

The article determines that among the priority directions of educational work in the modern educational institution has a prominent place in the maintenance of sufficient level of artistic and aesthetic as well as the creative development of personality in the process of specific children's activities. The influence of arts and crafts for the development of artistic and creative personality abilities is determined. The aspects of artistic and aesthetic upbringing and creative development of schoolchildren were highlighted. Also, it was observed that adolescent features are serious psychological and pedagogical problem, and thereby there is a need for the search, adaptation, and development of pedagogical and psychological technologies that have non-clinical orientation, and are available for psychologist development, and what is more, interesting and effective in working process with children. The method of art-therapy, which totally meets the growing demands of adolescents and characterized its features as a method of influence on persona peculiarities of adolescence. The content of art-therapeutic training program for teen age was developed.

Keywords: art, art therapy, adolescence, methods of art-psychology, arts and crafts, performance.