

УДК 159.938.363.6

Медична психологія

О.І. Титаренко

старший викладач кафедри психології

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького

Т.А. Каткова

магістр психології, старший викладач кафедри психології

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПІДЛІТКІВ

У статті проаналізовано особливості розвитку творчого потенціалу в підлітковому віці засобами арт-терапії. Важливою умовою для розвитку підлітка є можливість самовираження та самопізнання. Використання арт-терапії у роботі з підлітками відкриває нові можливості, оскільки саме цей метод використовується з метою терапевтичного впливу та при вирішенні діагностичних, корекційних, психопрофілактичних завдань.

Ключові слова: арт-терапія, креативність, творчий потенціал, підлітки.

Постановка проблеми. Одним із стратегічних завдань реформування освіти в Україні, є формування освіченої, творчої особистості, становлення її фізичного, психічного і морального здоров'я. В наш час, для того щоб стати повноцінним членом суспільства, підлітку необхідно активно розвиватися як особистість, відповідати сучасним вимогам, не втрачаючи власної індивідуальності та унікальності. Отже, важливою умовою для його розвитку є можливість самовираження та самопізнання. Використання арт-терапії у роботі

з підлітками відкриває нові можливості, оскільки саме цей метод використовується з метою терапевтичного впливу та при вирішенні діагностичних, корекційних, психопрофілактичних завдань. У школі він виконує виховну, корекційну, психотерапевтичну, діагностичну і розвиваючу функції. На сучасному етапі розвитку суспільства в умовах реорганізації освіти та системи виховання психологи надають велику роль арт-терапії у розвитку учнів підліткового віку. Помічено, що підлітки дедалі частіше страждають від ізоляції, не вміють слухати, багатьом складно взаємодіяти один з одним. Арт-терапія (метод зцілення за допомогою творчості) дає можливість розкрити таланти підлітків, їх духовно-емоційні, розумові та фізичні здібності.

Сьогодні особливої актуальності набуває проблема виховання соціально-активної, творчої, компетентної особистості, яка самостійно генерує нові ідеї, приймає нестандартні рішення. Чим більше таких людей у суспільстві, тим життєздатнішою є держава. Ось чому необхідні пошук і підтримка учнівської молоді, чії особистісні переконання спрямовані на активну участь у громадському житті, молоді, яка має організаторські здібності, усвідомлює себе потенціальним лідером, має бажання використовувати свою енергію та здібності заради інших.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Арт-терапію як метод зцілення за допомогою творчості досліджували зарубіжні вчені: Уелсбі Кероул, Едіт Крамер, Маргарет Наум, Адріан Хілл, Карл Юнг та інші. Терапія мистецтвом є відносно новим методом психотерапії. Уперше цей термін був використаний Адріаном Хіллом. Метод дозволяє експериментувати з почуттями, досліджувати і виражати їх на символічному рівні [3, с. 86].

Підходи до вивчення творчих здібностей, розглядаються переважно як когнітивний феномен із застосуванням кількісних методів їх вимірювання (Дж. Гілфорд, Ф. Баррон, Д. Заррінгтон, М. Уаллах, Е. Торренс, М. Холодна та інші) [9, с. 98]. Творчі здібності – це здібність привносити щось нове у досвід, висувати оригінальні ідеї в умовах вирішення або окреслення нових проблем, усвідомлювати недоліки, суперечності, формувати гіпотези. При цьому

критеріями творчого мислення є швидкість, оригінальність, гнучкість, усвідомленість, фантастичність, прагнення до інтелектуальної новизни і т.д.

Мета статті полягає в теоретико-методологічному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні ефективності методів та прийомів арт-терапії у процесі розвитку творчого потенціалу підлітків.

Виклад основного матеріалу. Підлітковий вік у певному розумінні є унікальним. Це вік, у якому спостерігається підвищена пізнавальна активність, поява нових мотивів навчання, що дозволяє займатися самостійною творчою працею, відбувається розвиток самосвідомості. Для вивчення цього питання найбільше підходить учнівське самоврядування, яке займається вихованням лідерів, допомагає учням всебічно розвиватись, самовдосконалюватись, самореалізуватись, формувати почуття відповідальності, свідоме ставлення до участі кожного у вирішенні важливих справ шкільного життя, оволодівати наукою управління; сприяє реалізації інтересів, можливостей, бажань підлітків.

Таким чином, кінцева мета в організації самоврядування школи та застосуванні арт-терапії однакова. Тож, об'єднавши зусилля, ми можемо досягти добрих результатів.

Арт-терапія являє собою методику лікування за допомогою художньої творчості. Арт-терапія сьогодні вважається одним з найбільш м'яких, але ефективних методів, використовуваних в роботі психологами і психотерапевтами. Можна сказати, що під час сеансів арт-терапії пацієнти отримують важливе послання від власної підсвідомості. Дана методика відноситься до найдавніших і природних форм корекції емоційних станів.

Арт-терапія – це напрямок, пов'язаний з використанням клієнтом різних образотворчих матеріалів і створенням візуальних образів, процесом образотворчої діяльності і реакціями людини на створювані їм продукти творчості, що відображають особливості його психічного розвитку, здатності, особистісні характеристики, інтереси, труднощі і конфлікти [7].

Ще до початку нашої ери жреці, а потім лікарі, філософи, педагоги, психологи використовували мистецтво з метою лікування душі та тіла людини.

Вони замислювалися над таємним впливом живопису, театру, танцю, музики, намагаючись визначити їх роль як у лікуванні організму, так і у формуванні духовного світу особистості. Джерело для створення перших технік арт-терапевтичної роботи з дітьми на Заході були закладені такими авторами, як Е. Кейн, В. Ловенфельд [5, с. 8]. Ці автори розглядають образотворчу діяльність учнів в нерозривному зв'язку з розвитком його пізнавальної та емоційної сфер і бачать в ній багатий потенціал для розвитку її творчих здібностей.

Творчість – це розумова й практична діяльність, результатом якої є створення оригінальних, неповторних цінностей, виявлення нових фактів, властивостей, закономірностей, а також методів дослідження і перетворення матеріального світу або духовної культури.

Творчість за допомогою методів арт-терапії дозволяє розвинути здатність до самовираження, на символічному рівні досліджувати найрізноманітніші почуття, соціально прийнятними способами сублімувати негативні переживання, висловивши їх зоровими образами, усвідомити негативні моделі поведінки, сформувані нові стратегії дій і комунікацій, змінити самооцінку і способи мислення, шляхом розвитку правої півкулі, що дозволяє вирівняти дисбаланс між стандартним підходом до навчання дітей в сучасному суспільстві, де освіту більше націлене на розвиток лівої півкулі я, шляхом розвитку навичок аналізу і синтезу і логічного мислення і всебічно розвинутою особистістю, якій властивий гнучкий підхід до вирішення завдань. Також створюються найбільш благополучні умови для особистісного зростання, змінюється ставлення до свого «Я», зменшується напруження, тривога, зменшується гострота переживання, підвищується рівень творчих здібностей та креативності [1, с. 10].

Творчі здібності особистості – це синтез її властивостей і рис характеру, які характеризують ступінь їх відповідності вимогам певного виду навчально-творчої діяльності і обумовлюють рівень результативності цієї діяльності.

Творчі здібності самі по собі не гарантують творчих здобутків. Для їх досягнення необхідний «двигун», який запусить би в роботу механізм мислення, тобто необхідні бажання і воля, потрібна «мотиваційна основа».

Підлітковий вік – вік між дитинством і дорослістю (від 13-14 до 16-18 років), який характеризується якісними змінами, пов'язаними зі статевим дозріванням і входженням у доросле життя. У цей період особа має підвищену збудливість, імпульсивність і часто неусвідомлений статевий потяг. Провідна діяльність в підлітковому віці – це спілкування з однолітками. Для підліткового віку характерні: почуття дорослості; формування «Ми» – концепції; формування референтних груп. У спілкуванні підлітків досить швидко складаються відносини, у яких з'являються «лідери» та «ізгой». Спілкування з однолітками – тверда школа соціальних відносин. Воно вимагає високої емоційної напруги. «За радість спілкування» дитина-підліток витрачає багато енергії на почуття, пов'язані з успіхом ідентифікації й стражданнями відчуження. Група однолітків, з якими спілкується дитина впливає на розвиток її особистості. У цьому спілкуванні підліток постійно зіштовхується з необхідністю застосовувати на практиці засвоєні норми поведінки.

Розвиток творчих здібностей у підлітковому віці визначається взаємодією низки чинників:

- внутрішніх, до яких належать: вікові й індивідуально-психологічні особливості особистості, статеві відмінності, стилі організації розумової діяльності;

- зовнішніх, що представлені чинниками мікросередовища: характером і системою сімейного виховання, впливом школи і спілкування з однолітками.

Перехідний вік – єдиний період життя, коли творчість може стати універсальним і природним способом буття людини. Численні наукові дослідження різних часів свідчать про безкрайні креативні можливості цього віку. Отже, провідна психолого-педагогічна проблема виявляється в тому, щоб створити сприятливі умови стимулювання і спрямування розвитку особистості.

Творчі здібності вчені аналізують як психологічні особливості дитини, які сприяють оволодінню цією діяльністю. Важливо визначитися, які вміння потрібно сформулювати в дітей, щоб вони відчували свободу своїх дій у творчості, мали можливість проявити творчість, успішно здійснювати цю діяльність [2, с. 61-68].

Природа наділила кожну дитину можливостями розвиватися, і потрібно лише знайти, як реалізувати ці можливості, і тоді кожен підліток зможе піднятися на найбільші висоти творчої діяльності.

В ході роботи з підлітком, арт-терапевт використовує різні методи вербального та невербального зворотного зв'язку, які включають активне відстеження, переформулювання його висловлювань, селективні питання, свідомі відображені в малюнку, вчинках і міміці почуттів, повідомлення арт-терапевтом про свої почуття та асоціації з малюнком, що обмежують вплив і інші прийоми [10, с. 10].

Творчий потенціал – це динамічна структура, що включає комплекс творчих задатків, які проявляються у творчій активності особистості і обумовлена креативністю. Він носить комплексний характер і виявляється на всіх рівнях індивідуальності: на біопсихологічному, психологічному, соціальному і духовному. Як феномен, що розвивається творчий потенціал має специфічні підструктури, взаємодія яких забезпечує сталість і цілісність творчих проявів людини, його динаміку в цілому. Психологічну суть творчого потенціалу особистості можна визначити через такі складові: творчі здібності, креативність, творча активність. Дослідженню особливостей розвитку творчого потенціалу приділяли увагу такі вчені як П.К. Енгельмейер, К.Б. Богоявленська, К.Б. Єрмолаєва-Томіна, Ю.Н. Кулюткин, А.М. Матюшкін, Я.А. Пономарьов, Р.С. Сухобская та ін.

Отже, проблему психологічної суті творчого потенціалу особистості доцільно розглядати через такі його складові: творчі здібності, креативність, творча активність. У залежності від рівня прояву кожної із цих складових, можна визначити рівні розвитку творчого потенціалу особистості.

Рівні творчого потенціалу зазвичай поділяють на високий, середній та низький:

– високий рівень творчого потенціалу характерний для осіб, які швидко включаються в роботу і засвоюють новий матеріал (прийняття нетипових рішень, рішучість, впевненість);

– середній рівень творчого потенціалу характерний для осіб, які мають необхідні творчі сили, проте не використовують їх повною мірою (не прагнуть виділятися серед інших, хоча відчують в собі творчі здібності);

– низький рівень творчого потенціалу характерний для осіб, які проявляють себе творчо вкрай рідко, лише в безпосередньо творчих завданнях (творчі напрацювання вирізняються унікальністю, оригінальністю, багатою творчою уявою). Водночас, такі особи намагаються завжди узгоджувати свою діяльність із суспільними вимогами, надаючи перевагу конструктивній творчості; в роботі наполегливі і працьовиті [10, с. 28].

Заняття арт-терапією дає людині можливість зміцнити свою пам'ять, розвинути увагу, мислення та навички прийняття рішень. Арт-терапія застосовується в індивідуальній та груповій психотерапії, в різних тренінгах. Вона також може служити доповненням до інших методів і напрямів психотерапії, системам оздоровлення, освіти і виховання. Важливо, що для занять арт-терапією не потрібно спеціальної підготовки, тому брати участь в ній може практично кожна людина, незалежно від свого віку. Можна сказати, що арт-терапія будується на вірі в творчу основу людини. Вона не ставить своєю метою зробити людину художником або актором. Вона спрямована, в першу чергу, на вирішення психологічних проблем [4; 8].

Проблему психологічної суті творчого потенціалу особистості доцільно розглядати через такі його складові: творчі здібності, креативність, творча активність. Український дослідник психології творчості В. Моляко серед компонентів творчих здібностей називає такі: оригінальність у рішеннях; пошуки нового; наполегливість у досягненні мети; самокритичність та критичність; гнучкість мислення; сміливість та міцність; енергійність

[6, с. 270].

Учасниками експерименту були 35 учнів 12-13 років Мелітопольської гімназії №19. Для оцінки рівня творчих здібностей і креативність ми використали «Тест на діагностику творчого потенціалу і креативність» і «Який ваш творчий потенціал» (Л.Є. Уортмена).

Аналіз результатів показав що питання цих методик діагностують межі допитливості респондента, впевненість в собі, наполегливість, зорову та слухову пам'ять, прагнення до незалежності, здатність абстрагуватися і зосереджуватися. Ці показники, на думку авторів методик, і є складова творчого потенціалу.

Провівши діагностику творчих здібностей підлітків, ми зробили висновки, що причини пасивності підлітків у житті гімназії різні. Серед таких: невпевненість у своїх силах, нереалізованість, марнування своїх здібностей, небажання бути активними, відсутність мотивів для самореалізації.

Потягом року ми проводили тренінги з арт-терапії з метою залучення до творчої діяльності найменш активних підлітків, сприяння розкриттю внутрішніх сил, підвищенню самооцінки підлітка, вчили розслаблятися і позбавлятися від негативних емоцій і думок. Розглянемо активність учнів в тренінгах за допомогою діаграми.

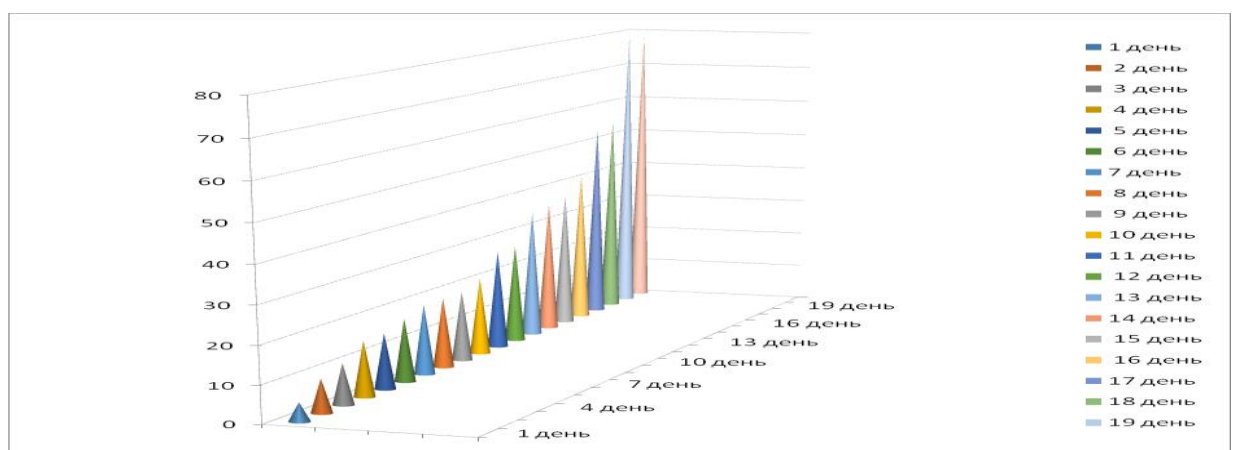


Рис. 1. Моніторинг активності учнів в експерименті

Наприкінці експерименту ми знову провели інтерв'ю з підлітками. Серед питань були такі:

1. На твою думку, такі тренінги з арт-терапії допомагають розкриттю творчих здібностей?

2. Чи з'явилося у тебе бажання стати лідером учнівського самоврядування. Чи відчуваєш ти в собі сили для досягнення мети? (це питання для найбільш невпевнених до початку експерименту).

3. Чи будете ви продовжувати тренінги з арт-терапії для залучення підлітків до шкільних справ? (питання для психолога та лідерів учнівського самоврядування).

4. Які тренінги тобі сподобалися найбільше?

Застосувавши на практиці ряд прийомів арт-терапії, спрямованих на розвиток творчих здібностей підлітків, отримали наступні результати: у підлітків з'явилася мотивація для активності; учні усвідомили, що кожен з них є індивідуальністю, у кожного є свої таланти, а учнівське самоврядування є великою платформою для їх застосування та розвитку.

Здійснивши моніторинг впливу застосованих прийомів на розвиток творчих здібностей, виявилось, що підлітки спочатку віднеслися до експерименту з недовірою, але з кожним днем активність зростала. Наприкінці експерименту нам вдалося досягти майже 100% результату, таким чином залучивши до творчої діяльності найменш активних підлітків. Найбільше учням сподобалися тренінги «Машини», «Флешмоб», «Бабусина скринька», «Реклама», «З Україною в серці».

Вправи з арт-терапії дають можливість розвивати свої комунікативні, організаторські та лідерські якості; реалізувати особистісний та творчий потенціал; розширювати світогляд, самовдосконалюватися та самореалізуватися як особистість; формувати відповідальність; реалізувати соціальні ініціативи.

Найголовнішим є те, що у підлітків з'явилася мотивація для активності. Виявилось, що кожен з них є індивідуальністю, у кожного є свої таланти, а

учнівське самоврядування є великою платформою для їх застосування та розвитку. Учні, які раніше були пасивними, невпевненими в собі, приймають активну участь у житті школи. Велике значення для творчості має також зовнішня готовність до нього. Під зовнішньою готовністю розуміється такий стан суб'єкта, який забезпечує найбільш сприятливу реалізацію його особистісних якостей, пов'язаних із соціальними відносинами.

Для реалізації творчих здібностей потрібен «двигун», який запустив би у роботу механізм мислення, для створення нових уявних образів. Таким двигуном на нашу думку є «креативність». Творчість учня, реалізована у процесі арт-терапії, дає можливість висловити та відтворити внутрішні почуття, переживання, сумніви, конфлікти та сподівання, у символічній формі переживши ще раз важливі події, адже спонтанна образотворча діяльність здатна виражати неусвідомлюваний зміст психічного життя.

Використання досвіду духовної культури людства робить арт-терапію ефективним засобом формування творчої позиції учнів. Традиційно арт-терапія пов'язана з різноманітними видами творчості – від зображувальної діяльності до створення театралізованих дій. Активне включення учнів у терапевтичну взаємодію не змушує довго чекати позитивних результатів. Через вербалізацію емоційних переживань, відкритість та специфічну спонтанність при створенні художнього продукту розвиваються здібності до творчості, саморегуляції почуттів і поведінки, діти набувають нового досвіду, вчать самостійно знаходити вихід із складних життєвих ситуацій.

Щоб допомогти учням розвинути свій творчий потенціал, ми розробили рекомендовану корекційно-розвивальну програму. Вона відкриває можливість за допомогою різноманітних вправ удосконалити спостережливість, уяву, увагу, пам'ять і чутливість.

Висновки і пропозиції. Провівши аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної теми, ми визначили, що арт-терапія сприяє: зміцненню психологічного здоров'я учнів; покращенню соціально – психологічного клімату; мотивації підлітків до особистісного зростання,

навчання; встановленню контакту з групою учасників; утворенню відносин взаємного прийняття та емпатії; вільному самовираженню та самопізнанню підлітка; утворенню позитивного емоційного настрою.

За результатами діагностики було розроблено програму для розвитку творчого потенціалу засобами арт-терапії, метою якої є зміни у житті гармонізації свого внутрішнього і зовнішнього світу, розвивати впевненість у собі.

Література:

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – СПб. : Питер, 2007. – 27 с.
2. Доренський В. Мистецтво як феномен людино творення / В. Доренський // Філософська думка. – 2009. – № 6. – С. 61-78.
3. Кисельов М.Ю. Арттерапия: проблеми і перспективи / М.Ю. Кисельов // Комплексна програма естетичного виховання населення: шляхи розробки та реалізації. – М, 1990. – С. 86-97.
4. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии – / А.И. Копытин. – СПб., 2002.
5. Немеровец А.Н. Арт-терапия как метод психолого-педагогической коррекции / А.Н. Немеровец, В.С Макарова, К.Н. Купченко; [Под ред Д.А. Головань]. – М.: Владос, 2013. – 86 с.
6. Николаенко Н.В. Творчість, духовність, гуманізм в просторі освіти / Н.В. Николаенко, И.Л. Плаксименко // Збірник доповідей науково-практичної конференції КНУ. – 2010. – Т.54. – № 3. – С. 268-279.
7. Основні техніки арт-терапії [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.gumer.info/bibliotek>.
8. Орлянський В.С. Практична психологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В.С. Орлянський. – К.: Центр навчальної літератури, 2007. – 360 с.

9. Поздній С.Т. Розвиток творчих здібностей школярів за допомогою арт-терапії / С.Т. Поздній, Л.П. Маркова, В.С. Дубовченко // Психологічні новини. – 2012. – №4. – С. 98-103.

10. Сусанин И.В. Введение в арт-терапию: учебное пособие для студентов / И.В. Сусанин, К.П. Невченко, А.А. Мороз. – М.: Когито-Центр, 2012. – 95 с.

Титаренко Е.И., Каткова Т.А. Арт-терапия как средство развития творческого потенциала подростков

В статье проанализированы особенности развития творческого потенциала в подростковом возрасте средствами арт-терапии. Важным условием для развития подростка является возможность самовыражения и самопознания. Использование арт-терапии в работе с подростками открывает новые возможности, поскольку именно этот метод используется для терапевтического воздействия и при решении диагностических, коррекционных, психопрофилактических задач.

Ключевые слова: арт-терапия, креативность, творческий потенциал, подростки.

Tytsrenko O., Katkova T.A. Art therapy as a device for the development of creative patent of superiors

The article analyzes the peculiarities of development of creative potential in adolescence by means of art therapy. An important condition for the development of a teenager is the possibility of self-expression and self-knowledge. The use of art therapy in working with adolescents opens up new opportunities, because this method is used for the purpose of therapeutic influence and in solving diagnostic, corrective, psychoprophylaxis tasks.

Key words: arttherapy, creativity, creative potential, teenagers.