

К. М. Шестопалова
асистент каф. психології та педагогічних технологій,
Криворізький ДПУ

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У РОЗВ'ЯЗАННІ ІНТИМНО-ОСОБИСТІСНИХ ПРОБЛЕМ ЮНАЦТВА ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

У статті досліджується досвід використання експресивних методів самовираження і арт-терапії з інтимно-особистісними проблемами юнаків.

Ключові слова: еґо-ідентичність, статева ідентичність в юнацькому віці, арт-терапія.

В статье анализируется опыт использования экспрессивных методов самовыражения и арт-терапии в работе с интимно-личностными проблемами юношей.

Ключевые слова: арт-терапия, ценности, фреймы.

In the article experience of the use of expressive methods of self-expression and art-therapy is analysed in-process with the intimately-personality problems of youths.

Keywords: art-therapy, ideals, frames.

Юнацький вік – період життя людини між підлітковим віком і дорослістю. Психологи розходяться у визначенні вікових меж юності. У західній психології взагалі переважає традиція об'єднання отрочтва і юності у віковий період, званий періодом дорослішання (adolescence), змістом якого і є перехід від дитинства до дорослості і межі якого можуть тягнутися від 12-14 до 25 років [9]. Цей період життя, за висловом Ж. Ж Русо, є другим народженням особистості, одночасно він несе ризик аномального розвитку, більше, ніж у дитинстві чи зрілості. У літературі (Дж. Байярд, Ф. Райс, І. С. Кон) розглянуті такі основні відхилення від ходу конструктивного розвитку в період ранньої юності: тривала нездатність людини сформуванати ідентичність, коли хлопець або дівчина уникають адекватних і характерних для їх віку вимог і повертаються на молодший ступінь розвитку; вибір негативної ідентичності, тобто орієнтація на зразки, ролі або властивості, які розцінюються як небажані або небезпечні [2; 6; 14].

Відповідно в психокорекційній роботі з юнаками можна розглядати такі основні напрями: аксіологічний, інструментальний, мотиваційний і розвиваючий. На думку Ірини Дубровіної, аксіологічний напрям припускає формування у юнаків уміння приймати самого себе і інших людей, при цьому адекватно усвідомлюючи свої і чужі достоїнства і недоліки. Інструментальний напрям вимагає формування уміння усвідомлювати свої почуття, причини поведінки, наслідки вчинків, будувати життєві плани, тобто формування особової рефлексії. Мотиваційний напрям для юнаків припускає уміння зробити вибір,

прийняти відповідальність за свої вибори, а також формування потреби в само змінюванні і особовому зростанні.

Розвиваючий напрям повинен забезпечити формування до кінця юнацького віку наступних основних новоутворень: его-ідентичності (Ерік Еріксон), статевої ідентичності і особистісне самовизначення (Л. І. Божович). При цьому під его-ідентичністю, згідно Е. Еріксону, розуміється відчуття власної цінності, активності і життєвої сили, усвідомлення власної цінності і компетентності. Статева ідентичність – це уявлення про свою сексуальну поведінку і сексуальну позицію [3; 13].

Проблеми, пов'язані із формуванням статевої ідентичності та сексуальними проявами юнацького періоду залишаються одними з невирішених в практиці. Психолог, що працює з юнаками, постійно стикається з цими проблемами. Більш того, часто він може виявитися єдиною людиною, здатною допомогти юнакові в їх рішенні. У сучасних старшокласників помітно підвищився інтерес до проблем інтимно – особистісного характеру, що, у свою чергу, все більше хвилює дорослих, перш за все із-за зниження віку перших сексуальних контактів. Ранній початок статевого життя в буденній свідомості асоціюється до різними негативними явищами — поганою успішністю, злочинністю, алкоголізмом, нервово-психічними розладами. Проте, проблема складніша, і варто прислухатися до думки І. С. Кона, що закликає до великої обережності в цьому питанні. «На початку ХХ ст. багато писали про небезпеку і негативні наслідки раннього початку і екстенсивних форм статевого життя і мало хто звертав увагу на явно невротичні риси так званої романтичної особи з її екзальтацією, містицизмом і нездатністю до простих людських відносин, включаючи сексуальні. У другій половині ХХ століття, навпаки, підкреслюються патогенні аспекти некомунікабельності, сексуальної стриманості. Ніякі сексуальні правила, закони або ідеали не охоплюють в рівній мірі інтроверта і екстраверта, невротика і стійкого індивіда; їжа однієї людини може бути отрутою для іншої. З розуміння цього починається психічне здоров'я» [6].

Наслідки не сформованої, сплутаної статевої ідентичності виявляються в зрілому віці, хоча коріння цього йде в період ранньої юності. Безумовно, допомога практичного психолога в рішенні складного завдання корекції інтимно – особистісних проблем юнацтва може бути дуже ефективною. Більш того, це завдання психолог повинен постійно мати на увазі, працюючи із старшокласниками, будь то індивідуальна бесіда або групові заняття. Це положення для нас принципово важливе, оскільки саме допомога психолога, орієнтованого на глибинне – психологічне прояснення суб'єктивного відношення молодої людини до інтимно – особистісних проблем, може мати першорядне значення. Підлітки і юнаки особливо чутливі до особливостей свого тіла і зовнішності, при цьому юнацький еталон краси і просто «прийнятною»

зовнішності нерідко завищений, нереалістичний. Юнаки із зниженою самоповагою особливо чутливі до всього, що якось зачіпає їх самооцінку. Внаслідок цього багатьом з них властива соромливість, схильність до психічної ізоляції, відходу від дійсності в світ мрії, причому цей відхід зовсім не добровільний. Чим нижче рівень самоповаги особистості, тим вірогідніше, що вона страждає від самотності [16].

Арт-терапія у багатьох випадках має переважно психопрофілактичну і розвиваючу спрямованість, завдяки чому вона може стати цінним інструментом в діяльності освітніх установ. Велике значення для юнаків має можливість невербального спілкування в арт-терапевтичній групі. Іноді вербальна комунікація може приводити до посилення захисту і захованню психологічно значущого матеріалу. Перевагою арт – терапевтичного підходу є можливість при веденні юнацької групи використовувати непрямі питання та інтерпретації творчої продукції учасників. Останні прийоми роботи припускають використання мови метафор [5; 8; 12].

Теорія і практика мультикультурного підходу до арт-терапії вказує, що в достатньо згуртованих групах можна, дотримуючись етики, звертатися до таких складних для дослідження у юнацькому середовищі тем, як статеві орієнтація, порушення відносин з батьками, ранній сексуальний досвід, розрив близьких відносин з коханою людиною [8].

У юності відбувається вікова трансформація уявлень і понять, пов'язаних з протилежною статтю (І. С. Кон [7]). Переглядаються ціннісні критерії, що сформувалися в підлітковому віці: який канон дружби хлопців і дівчат, чи є дружба виключно інтимним відношенням або вона розчиняється в поверхневому приятелюванні? За даними І. С. Кона [6] до 70 відсотків старшокласників і студентів вважають, що справжня дружба, зокрема між хлопцями і дівчатами, зустрічається рідко. В той же час у відносинах з протилежною статтю домінують мотиви очікування розуміння з боку іншого, вірності, співчуття.

За поглядами Дж. Боулбі, проблема погіршення романтичних стосунків у юності пов'язана з двома помилковими судженнями. Одне з них – невірний прогноз сумісного майбутнього в період знайомства. Інше, пов'язано з дитячим припущенням, що існують досконалі люди, якщо не батьки, то партнери. Для кожної людини, а також для суспільства в цілому, важливим є завдання побудування гармонійних відносин прихильності, в яких інший все одно приймається, не дивлячись на його недосконалість. Кульмінація інтеграційного процесу, що забезпечує цей результат, відбувається в пізній період юності. Цей перехід зазвичай породжує зростання самооцінки, само ефективності людини [17].

Проте цей процес може виявити недостатню готовність до того, щоб упоратись з цими змінами. Якщо перехід від прихильності до батьків до прихильності до партнера відбувається дуже швидко, різко, з

невідповідним партнером або не повною мірою, то можуть виникнути проблеми. Центральне завдання юності, а саме встановлення емоційно близьких стосунків, а згодом вибір шлюбного партнера щонайменше визнається самими підлітками і юнаками і, разом з тим, найвище ними ж оцінюється як застава щасливого майбутнього.

Серед юнаків, особливо тих, які в силу наявності виражених емоційних і поведінкових порушень не можуть брати участь в групі, індивідуальне консультування визнається відповідною або єдиною прийнятною формою роботи. Однак групова форма роботи з елементами арт-терапії в багатьох випадках володіє певними перевагами перед індивідуальною формою, що підкреслюється в цілому ряду арт-терапевтичних публікацій [8; 10; 12]. Автори указують, що індивідуальна арт-терапія може бути малоприсадною для багатьох підлітків та юнаків із-за властивого їм негативного відношення до дорослих і соціальних авторитетів. Групова арт-терапія дає підліткам можливість самим контролювати, якою мірою довіряти членам групи свої думки і переживання і через це забезпечує їх більшу, ніж в індивідуальній формі допомоги психологічну захищеність.

М'яко структуруючи хід групових арт-терапевтичних занять, психолог може, зокрема, пропонувати юнакам різні завдання на вільне малювання і так звані «відкриті проекти» з різними варіантами тематичного і технічного рішення творчих завдань. Для того, щоб допомогти юнакам відчувати себе групі безпечно, психолог може пропонувати їм завдання, пов'язані з позначенням і усвідомленням особистих меж. Одним з таких завдань може стати, наприклад, зображення або моделювання учасниками свого «життєвого простору» за допомогою різних об'єктів і об'ємних матеріалів).

З метою об'єднання групи і активізації групової динаміки ведучий може пропонувати учасникам різні форми парної (парне малювання і обговорення) і колективної роботи, стежачи при цьому, проте, за тим, щоб учасники групи поважали особисті межі один одного. З урахуванням великої значущості для юнаків питань гендерної і культурної ідентифікації, ведучий може в м'якій формі пропонувати їм завдання, орієнтовані на пред'явлення у візуальній формі свого гендерного і культурного «Я» – створення автопортретів, особистих гербів, прапора своєї культурної ідентичності.

Використання експресивного методу само дослідження у юнаків – автопортрет – малюнок та автопортрет з пластичних матеріалів доводить, що у створенні продукту відобразились характерні риси внутрішнього світу юнаків:

➤ гендерні відмінності, що полягали у більшій естетизації фігурок дівчат, великій увазі до загальної гармонійності, але фігурки майже всі статичні, нерухомі, що добре погоджується з психоаналітичним

тлумаченням жіночого;

➤ фігурки, виконані хлопцями менш естетичні, ніж у дівчат, але „рухомі”;

➤ у юнаків відбуваються зміни образу власного тіла, але ретельність в деталізації окремих частин скоріше вказує на психологічну проблематику, ніж художні особливості (деталізація очей, рота, посмішки, зубів, окремих частин тіла);

➤ завдання викликало у юнаків захоплення, всі активно працювали над творчим продуктом, але юнаків власно не так цікавило, наскільки це гарно, скільки, втілення «свого образу»

➤ без ініціювання з боку психолога після закінчення члени групи активно обговорювали свої «творіння», було помітно наскільки цікавить думка інших про те, «як тебе бачать інші».

➤ слід відмітити, що в одного хлопця завдання викликало емоційний вибух і виявило прихованні проблеми у сприйманні себе.

Вправа «Вільний малюнок». «Вільне малювання»- це класичний арт-терапевтичний прийом який став найбільш дієвим для продуктивної корекційної роботи юнаків. Малювання с закритими очима та пошук об'єктів в малюнку дало змогу актуалізувати особистісні проблеми та внутрішні конфлікти стосовно таких тем:

- відносини з батьками: сварки та незалежність, мої права та правила, відношення з сіблінгами (12 малюнків);

- відносини з протилежною статтю та становлення себе як особистості: уявлення про гендерні ролі, ініціатива в стосунках (18 малюнків);

- прогнозування майбутнього та вибір: страх перед вибором, синдром Пітера Пена (14 малюнків);

- відносини з однолітками: тема успішності, популярності, досягнень, впевненості, залежності (16 малюнків).

Ці теми обговорювались в діалозі в групі та були сильним поштовхом в роботі. Саме ця вправа підштовхнула до індивідуальних консультацій поза групою.

Завдяки цим вправам вдалось виділити та корегувати стереотипні відношення щодо між особових та особових неусвідомлених сценаріїв відношень: поведінка уникнення, відчуття безпорадності, тривога, страх критичного відношення до себе, ігнорування емоцій у відносинах і заборона на їх прояв, недовіра до інших людей, ізоляція, над контроль.

В подальшій груповій динаміці посилювались тенденції до самопізнання через груповий зворотній зв'язок. Після тривалої роботи на виконання вправ на усвідомлення власних почуттів та переживань група перейшла до створення загального групового образу – так званої «групової фрески». Ця вправа повторювалась протягом кількох занять за запитом членів групи. Аналіз цих групових робіт дав нам такі конструктивні теми

групових малюнків:

- чи можна виявляти агресію та роздратування і нікого не образити;
- тема довіри та симпатії: чим можна ділитись, про що хочеться мовчати, чи вміємо ми «читати думки» інших;

- рефлексія та зворотній зв'язок через малюнки та вправи в групі: як сприймають мене коли я..., що для мене неприйнятне, Я повинен – Я хочу.

Завдяки груповим дискусіям та обговоренню фрески вдалось виділити глибинні емоційні розлади на сімейному та особистісному рівнях: культ успіху і досягнення, культ сили і утискання слабких, особливості сімейної системи, що сприяє фіксації і труднощам переробки негативних емоцій, недовіра до інших людей (поза сім'єю), ізоляція, високі батьківські вимоги і очікування, високий рівень критики до себе.

Головним завданням експерименту була проробка когнітивних сценаріїв відношень. В основі методології групової роботи покладена ідея паралінгвістичного дискурсу за М. С. Андріановим вивчення особистісних структур «фреймів», що є квінтесенцією характеристик будь-якого суб'єкта.

Мета арт-терапевтичного прийому.

- виділення «фреймів» – стійких, узагальнених структур минулого досвіду, що є антиципаторними елементами, які дозволяють прогнозувати дії іншої людини;

- виділення стилістичних маркерів учасників групи; аналіз змісту інтерпретацій учасників групи та основних ідентифікацій та стратегій розуміння себе та іншого учасниками групової роботи.

Завдання проводилось за наступним алгоритмом:

1) Інструкція: «Зараз я буду демонструвати вам малюнки. Для кожного малюнку ви повинні відповісти на 3 питання: 1) Що роблять, на вашу думку, люди на кожному з малюнків? 2) Як би ви могли б охарактеризувати їх? Хто вони? Які вони? 3) Придумайте до малюнку узагальнюючу назву-образ».

Робота в групі була розподілена таким чином: члени групи, що дають відповіді, протоколіст відповідей, парламентар відповідей, генератори ідей. Використання методу сфокусованого інтерв'ю було доповнене методикою суб'єктивного шкалювання: учасникам групи в індивідуальному порядку давалось завдання оцінити людину за 3 параметрами (біполярними шкалами): наприклад, активний-пасивний, напружений-розслаблений. Спочатку демонструвались малюнки в команді, потім йшло групове обговорення. Груповий керівник обговорював фіксований зміст малюнків та порівнював їх з відповідями учасників групи. Головний акцент робився на обговоренні «маркерів» та «фреймів» з членами групи. Найбільш фіксовані та повторювальні теми кожного члена групи фіксувались тренером.

Аналіз використання методики в групі. Отже, згідно представленої таблиці, в учасників групи виділені такі «маркери»: 1, 3, 4, 5, 7, які ми

ідентифікували їх адекватно до розуміння ознак. Коефіцієнт кореляції між суб'єктивними шкальними оцінками розуміння теми картинки ($r=0,79$). Для кожного члена групи підрахований власний ступінь кореляції ($n=10$). Наявність та величина кореляції свідчить про той чи інший ступінь ідентифікації та розуміння тем малюнків. Серед найбільш виявлених ступенів ідентифікації (81% членів групи) були теми: радості, гніву, спокою, відчаю (1, 3, 4, 7; мал. 1,2, 5,6,7,8,13) ($r=0,72$). Це свідчить про ідентифікацію членів групи з проєктивним образом певних «фреймів». Теми напруги, смутку та страху (мал.3,11,12, 15,16) мали коефіцієнт кореляції $r=0,39$, що свідчить про більш вузький спектр відображень «маркерів» та «фреймів» цих переживань та механізми витіснення впізнавання таких «фреймів».

Якісний аналіз роботи ми проводили за такими показниками:

- 1) суб'єктивне оцінювання, механізми захисту: викривлення деталей, втрата змісту, доповнення, наявність заперечувальних чи питальних форм;
- 2) логіка викладу та сфера розповіді: герой: ціль, конфлікт, позиція героя;
- 3) наявність повторювання тем.

Отже, найбільш провокуючими темами для респондентів були повторювальні теми жебрацтва – безробіття (суб'єктивне оцінювання – «огидний, безпомічний»), залежності: наркоманії чи алкоголізму (суб'єктивне оцінювання – «неприємний, жорстокий»), хвороби і болі (суб'єктивне оцінювання – «безпомічний, жалісний»), втоми від праці (суб'єктивне оцінювання – «тудяга, втомлений»), людини в критичній чи кризовій ситуації (суб'єктивне оцінювання – «принижений, зламаний»), відвертості поведінки та почуттів (суб'єктивне оцінювання – «..., що отримав по заслугі»).

Щодо сфери розповіді та образу героя, відповіді членів групи треба розділити на таке: особистісна – проблема престижу, самолюбощання, самозакоханості, образу тіла (в спорті), професійна – проблеми втоми від праці, сімейна – ролі матері та батька, морально-етична – значущість таких якостей як чесність, доброта, релігійна – тема спокутування гріха.

Треба відмітити високу ступінь ідентифікації з темами малюнків на основі показників Г. Мюррея: 17 зацікавленість в долі персонажа, використання прямої мови від особи персонажа.

Характеристики героїв тем з боку учасників групи можна розділити на 4 фокус – групи. Перша – реальна ціль героя, розуміння зовнішніх перешкод, оптимістичний прогноз, дієва позиція; друга – ідеальна ціль, непевний прогноз, пасивність, уникання конфлікту та страждання героя; третя – ідеалізованість цілі, внутрішньо особистий конфлікт, песимістичний прогноз, агресивна чи споглядальна позиція, четверта – реальність цілі, але відсутність прогнозу, зовнішній конфлікт, дієва чи

агресивна позиція.

Отже, на основі виділених стратегій можна зазначити наявність у юнаків експериментальної групи таких стратегій: «пасивний (хворий) страдалець», «активний трудівник», «невпевнений мислитель – містик».

З допомогою даної методики ми намагались досягти усвідомлення життєвої стратегії юнака та особливостей їхнього прогнозування наявності чи відсутності фатальності в розумінні подій, позитивного відношення до майбутніх дій, розуміння мотивів та значення вчинків.

Подальша глибинна корекційна робота базувалась на зміні стратегій пасивності та фатальності, первинного негативізму до майбутнього, стереотипів у відносинах до протилежної статті, прогнозу поведінки інших. Окремим аспектом роботи була робота з почуттями та відносинами до батьків, сепарацією та ідентифікацією.

Результати проведення I-II етапів програми. Описувати кількісні показники отриманих результатів дуже складно, через спонтанний та гнучкий характер впроваджуваних вправ, а значить не всі юнаки однаковою мірою приймали у них участь.

Оскільки зміна індивідуального розподілу показників може бути досить значною, зміни середньо групових показників маловиразні.

На якісному рівні можна з впевненістю сказати, що досягнута основна коректувальна мета нашого дослідження. Цей результат можна побачити в різних поведінкових та емоційних змінах юнаків.

Розвивальна мета програми, що полягала у дослідженні власної емоційної сфери, самоаналізу емоційних відношень: впізнання емоцій, емоційних станів і почуттів своїх та інших, також була успішно досягнута. Успішний розвиток соціальних навичок, невербального спілкування, системи відношень у групі витікають з попереднього досягнення. Важливим здобутком була проробка інтимних проблем членів групи: образу свого тіла, початку статевого життя, першого побачення, моногамних чи полігамних відносин, теми розриву стосунків. Тому II етап лекційної роботи складався з проробки саме тих проблем, що були заявлені самими юнаками.

Література

1. Арт-терапия – новые горизонты [под ред. А. И. Копытина].-М. : Когито-Центр, 2006. – 127с.
2. Байярд Р. Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей./ Дж. Байярд , Т. Байярд – М. : Интор, 1991.–190с.
3. Божович Л. И. Личность и ее развитие в детском возрасте./Лидия Ильинична Божович – М. : Просвещение, 1968. – 464 с.
4. Бурменская Г.В. Возрастно-психологическое консультирование: Проблемы психического развития детей./ Г. В. Бурменская, О. А. Караванова. – М. : Просвещение, 1990.- 209с.
5. Вальдес Одрисола М.С. Арттерапия в работе с подростками. Психотерапевтические виды художественной деятельности / М. С. Вальдес Одрисола: [метод. пособие]-М.: Владос, 2005.- с. – С.55-61.

6. Кон И. С. Психология ранней юности./ И. С. Кон – М. : Просвещение, 1989. – С. 219
7. Кон И. С. Дружба / И. С. Кон – СПб. : Питер, 2005. – 220 с.– С.143-144.
8. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии./ А. И. Копытин.– СПб. : Питер, 2002.
9. Криттенден П. Трансформация отношений привязанности в юности //Ежекварт. научно-практ. журн. электр. публикац.: №1, март 2002.
10. Кузьмина Е. Р. Нарисуй мне о себе: практическая психология для взрослых и детей / Е. Р. Кузьмина – М. : Когелет, 2001. – 48 с.
11. Куницына В. Н. Восприятие подростком другого человека и самого себя/ В. Н. Куницына: автореф. на соиск. Учен. степени канд. Психол. наук – Л., 1968. – 41с.
12. Лебедева Л. Д. Практика арттерапии: подходы, диагностика, системы занятий. / Л. Д. Лебедева – СПб. : Питер, 2003. – 220с.
13. Практическая психология образования [под ред. И. В. Дубровиной: учебник для студ. высших учеб. заведений] – М. : ТЦ «Сфера», 2000. – 528 с.
14. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста./ Ф. Райс – СПб. : Питер, 2000. – 624с.: ил.
15. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. / Х. Ремшмидт – М. : Просвещение, 1994. – С.48-50.
16. Хоган С. Проблемы идентичности [Арт-терапия. Хрестоматия; под ред. А. И. Копытина].– СПб: Питер, 2001.–149с.
17. Яньшин П. В. Практикум по клинической психологии. Методы исследования личности/ П. В. Яньшин.– СПб. : Питер, 2004.–336с.ил.
18. Bowlby J. A secure base Parent- child attachment and healthy human development. – N.Y. Basic Books.: 1988. – 145 p.

Стаття надійшла до редакції 31.03.2010 р.

О. В. Ігнатенко

*асистент каф. загальної та вікової психології,
Криворізький ДПУ*

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ МАТЕРИНСТВА ТА БАТЬКІВСЬКИХ УСТАНОВОК У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

У статті стисло подані деякі підходи до розгляду материнства. Материнство розглядається як функціональна сфера, призначення якої заключається у забезпеченні адекватної турботи про дітей. Виконання материнських функцій залежить від відповідних потреб і сили установки. Автор розглядає психологічну проблему, пов'язану з емоційним станом жінки, у зв'язку з виконанням нею материнської ролі.

Ключові слова: материнство, батьківська установка, потреба, психологічний проект.

В статье сжато поданы некоторые подходы к рассмотрению материнства. Материнство рассматривается как функциональная сфера, назначение которой заключается в обеспечении адекватной заботы о детях. Выполнение материнских функций зависит от соответствующих потребностей и силы установки. Автор рассматривает психологическую проблему, связанную с эмоциональным состоянием женщины в связи с выполнением ее материнской роли.