

file:///C:/Users/User/Downloads/%D0%92%D1%87%D0%B5%D0%BD%D1%96+%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B8_%E2%84%961(69),+2023-197-206.pdf

5. Садова М. Емпірична структура мотиваційних компонентів особистісного потенціалу обдарованої молоді за факторним аналізом. Освіта та розвиток обдарованої особистості. Фахове видання. № 4 (87) / IV квартал / 2022 с. 30-37. <http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2022/4/5.pdf>

ПОДОЛАННЯ БАР'ЄРІВ У СПІЛКУВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: РЕСУРС МАЛЮНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

Сухомлин В. М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
veronikasuhomlyn2002@gmail.com

«Будь-який метод арт-терапії як можливість виразити себе за допомогою того чи іншого образу, як можливість творчості, а отже - створення нового - завжди має терапевтичний ефект»

Олена Вознесенська

Актуальність нашої наукової розвідки полягає в дослідженні малюнкової терапії як засобу психосоціальної підтримки та подолання бар'єрів у спілкуванні студентів закладів вищої освіти (далі ЗВО), особливо в умовах сучасного освітнього середовища. Труднощі спілкування виявляють різні психологічні комплекси, детерміновані механізмами психологічного захисту, призводячи до проявів психологічної та особистісної дезадаптації студента.

Серед явищ, що ускладнюють спілкування студентської молоді, а іноді призводять до повного його блокування, варто виділити комунікативні бар'єри. Комунікативні бар'єри (франц. *barriere* – перешкода) – це перешкоди на шляху адекватної передачі інформації між партнерами зі спілкування. Саме комунікативні бар'єри є однією з причин виникнення і розгортання внутрішньо-особистісних, міжособистісних, внутрішньогрупових і міжгрупових конфліктів, які виникають у процесі вербальної або невербальної взаємодії між людьми.

Труднощі у спілкуванні студентів можуть виникати через відмінність життєвого досвіду, неоднаковий рівень розвитку особистості, неоднаковий інтелектуальний рівень тощо. Крім того, труднощі можуть виникати внаслідок невміння розкритися, поверховості контакту, відсутності потреби у спілкуванні тощо.

Проблема порушення міжособистісного спілкування – це двостороннє ускладнення спілкування та відносин, психологічна сторона якого зумовлена такими властивостями особистості, як

егоїзм, підозри, авторитарність, нещирість почуттів тощо. Можуть впливати й такі фактори, як відсутність зворотного зв'язку при комунікативному контакті.

Серед труднощів у спілкуванні студентів можна виділити: інформаційні труднощі (невміння співрозмовника повідомити що-небудь, висловити свою думку, формулювати запитання співрозмовнику); індивідуально-особистісні відмінності (егоцентризм – сконцентрованість на собі, своїх поглядах, цілях і переживаннях, нечутливість до переживань інших людей); комунікативні труднощі (невміння висловити думку, завершити повідомлення, аргументовано переконати тощо).

До труднощів в спілкуванні можуть призвести наступні властивості студентів: егоцентричність, невихованість, агресивність, конфліктність (хоче і може, але не вміє спілкуватись); глибока самотність (не хоче, не вміє і не може спілкуватися); відчуженість, виключеність із соціальних зв'язків, самотність у натовпі (вміє, але вже не може і не хоче спілкуватись); глибока інтроверсія, авторитарність, самодостатність, відсутність мотивації (вміє, може, але не прагне); сором'язливість, занижена самооцінка (і може, і хоче, але боїться спілкуватись).

Аналіз сучасних інноваційних технологій психологічного супроводу особистості, зокрема, психокорекції, засвідчує, що одним з ефективних та екологічних методів психокорекційного впливу є арт-терапія з її різноманітним та багатограннім напрямком (малюнкова терапія, казко-терапія, музикотерапія, відео-терапія, фототерапія, драма-терапія, маско-терапія, пісочна терапія тощо).

Арт-терапія як засіб зцілення особистості є ресурсним методом, дозволяє працювати з образом «Я» особистості, розвивати діапазон комунікативних моделей поведінки, створювати нові моделі та стратегії життя, будувати нові життєві смисли через створення власних творчих продуктів. Арт-терапія апелює до внутрішніх, самоцілюючих ресурсів людини, тісно пов'язаних з її творчими можливостями.

Н. Атаманчук зазначає, що арт-терапія відіграє роль своєрідного методу діагностування: кожна особистість по-своєму самовиражається у малюнку [1].

Малюнкова терапія – це форма психотерапії, яка використовує малюнок або інші художні виразні засоби для допомоги особам виражати свої почуття, думки та досвід у безпечному та креативному середовищі. Вона може бути корисною.

Більш детально зупинимося на малюнковій терапії, яка ефективна для студентів, що мають бар'єри у спілкуванні, такі як страх перед виявленням своїх почуттів, невміння висловлювати свої ідеї.

За допомогою малюнкової терапії студенти можуть: виразити емоції та почуття безпечним для себе та інших способом; позбутися психічної ригідності, агресії, напруги, неврівноваженості, страху, підвищити самооцінку та стати впевненішим. Заняття художньою творчістю активізують і збагачують комунікативні можливості молоді, сприяють виробленню нових моделей спілкування, орієнтацію на міжособистісну взаємодію [2, с. 34].

Для прикладу подамо опис малюнкової техніки по Бахтибеку Талкамбаєву [3].

Малювати за цією методикою може кожен самостійно і без особливих матеріальних витрат. Знадобиться лише розкреслений на квадрати аркуш паперу та гелеві ручки.

Для творчого процесу важливо повністю звільнитися від контролю розуму і дати повну свободу підсвідомості і руці. «Нехай малює рука, а не розум!», – каже майстер, завдяки методиці якого можливо реально змінити своє життя на краще.

Малювати потрібно у спеціально намальованій матриці, що складається з 12 квадратів. Квадрат як вікно. Він несе певну інформацію. І те, що їх 12 на аркуші теж неспроста. 12 – це магічне число: 12 місяців, 12 знаків зодіаку. Відповідно до техніки, квадрати 1, 2, 3 і 4 відповідають за родинні зв'язки по лінії батька. Квадрати 5, 6, 7 і 8 несуть особисту інформацію маючого, і квадрати 9, 10, 11 і 12 відображають зв'язок по лінії матері (рис. 1-3).

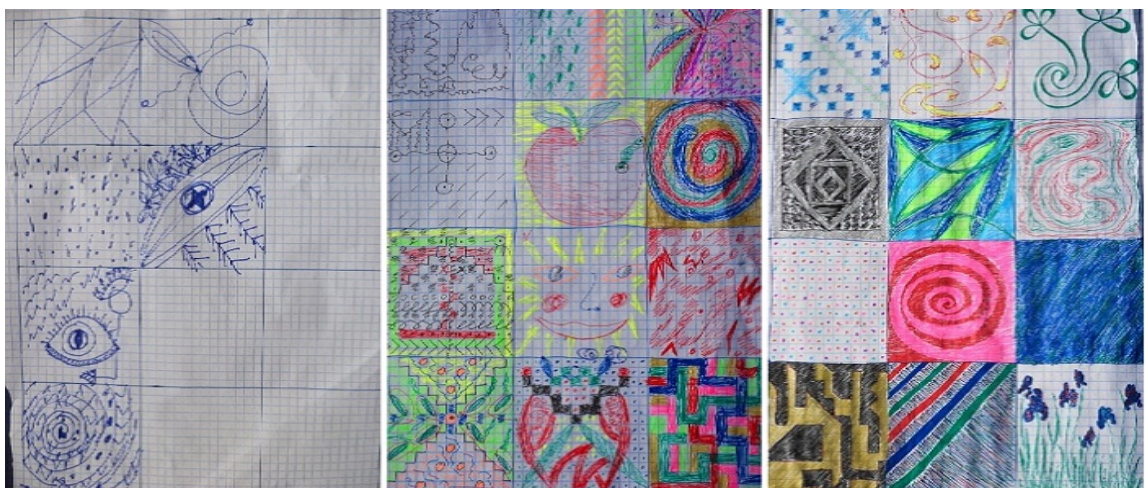


Рис. 1. Малюнкова техніка по Бахтибеку Талкамбаєву (фото з Інтернету)

У цій техніці немає понять «правильно» чи «неправильно», «красиво» чи «некрасиво». Нехай рука передає послання вашої душі та інформацію з несвідомого на аркуш, оскільки захоче.

В ідеалі потрібно заповнювати аркуші з 12 квадратами протягом 3 місяців та 9 днів. Малювати бажано кожен день по одному аркушу, але на практиці виходить, що кожен малює скільки може. А зупиняються в той момент, коли настає «внутрішня тиша», приходить відчуття спокою та рівноваженості. Мало хто доходить до великої кількості промальовування, тому що починаються дуже сильні зміни в житті. Автор техніки рекомендує малювати у будь-якому стані щодня протягом 3 місяців та 9 днів. Він стверджує, що чим дрібніші штрихи та «закорючки», тим краще опрацьовуються проблеми і тим якісніше змінюється життя.



Рис. 2. Малюнкova техніка по Бахтибеку Талкамбаеву
(фото з Інтернету)

Під час промальовування формуються ситуації, які змушують чинити по-новому, думати по-іншому, реагувати не так, як зазвичай. Це найскладніше. Квадрати змінюють простір людини, яка запускає зміни у житті. Важливо акуратно формулювати запит, бажати те, що буде тебе гармонізувати з оточуючими людьми та світом.

Отже, малюнкova терапія – це метод, який переважно використовує невербальні способи самовираження та спілкування, що апелює до прихованих підсвідомих мотивів людини. Малюнок дозволяє студентам: виразити свої почуття, не використовуючи слова. Це особливо корисно для тих, хто має труднощі з вираженням своїх емоцій у словах; допомагає знизити

рівень стресу та тривожності. Особистість фокусується на процесі малювання тим самим відволікається від сприйняття себе в центрі уваги; через малюнок легко розкрити питання та проблеми, які боїшся висловити словами; сприяє розвитку креативності та самовираження, що може бути корисним у побудові спільного спілкування; допомагає краще розуміти себе, свої почуття та думки, що позитивно позначається на спілкуванні з іншими.



Рис. 3. Малюнокова техніка по Бахтибеку Талкамбаеву
(автор Вероніка С.)

Тож немає сумніву, що малюнокова терапія може бути корисним інструментом для студентів, які мають бар'єри у спілкуванні. Вона дозволяє їм виразити себе та займатися роботою над власними почуттями, думками у невербальний спосіб, що особливо корисно при подоланні бар'єрів у спілкуванні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків. Наука і освіта. 2015. № 3. С. 12-16.
2. Atamanchuk N. M., Yalanska S. P. Use of art practices in working with higher education students. New impetus for the advancement of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries: research matters: Collective monograph. Vol. 1. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2021. P.34-50. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-032-2-3>
3. Картини які зцілюють <http://www.poetryclub.com.ua/getpoem.php?id=918045>