

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ПОЗИТИВНІ ЗМІНИ САМОСТАВЛЕННЯ У ЖІНОК

Ірина Орленко

доктор філософії в галузі філософії, завідувач ООРЦПО, старший викладач
кафедри психології, соціальної роботи та інклюзивної освіти
КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»
65000, Україна, м. Одеса, провулок Нахімова, 8
irinaorlenko901@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-6322-0217>

Олена Бальбуза

доктор філософії в галузі психології, методист ООРЦПО, старший викладач
кафедри психології, соціальної роботи та інклюзивної освіти
КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»
65000, Україна, м. Одеса, провулок Нахімова, 8
ebalbuza1@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-3045-6255>

Анотація

У статті розкрито сутність самоставлення та сучасний погляд науковців на цей феномен. Приділена увага дослідженню теоретико-методологічних проблем феномена самоставлення, його психологічним категоріям та одному з ефективних шляхів корекції самоставлення особистості) – застосуванню арт-терапевтичних методів. Об'єднання різних видів арт-терапії дозволяє мобілізувати творчий потенціал особистості та знайти найбільш ефективні способи самовираження, які найповнішою мірою надають можливості вираження своїх почуттів і думок. *Метою* дослідження стало виявлення зміни самоставлення у жінок-учасниць групи довготривалої арт-терапії. Для дослідження було використані такі *емпіричні методи*, як: «Методика дослідження самовідношення» С.Р. Пантелєєва та тест двадцяти висловлювань «Хто Я?» М. Куна, Т. Макпартленда у модифікації, а також пост-дослідницьке інтерв'ю, спрямоване на виявлення особливостей самоставлення. *Результати* оброблені за допомогою Т-критерію Стьюдента. У статті визначено, що в груповій арт-терапії завдяки перебуванню учасника групи в атмосфері прийняття та безоцінюванності, може змінюватися форма ставлення до себе. Підтримка та прийняття учасника підвищує його самоприйняття і знижує самозвинувачення, що позитивно впливатиме на загальний рівень самоставлення особистості. *Висновки*. Встановлено, що довготривале відвідування занять у арт-групі знижує загальний негативний фон самоставлення, оцінка можливостей та якостей особистості стає більш адекватною, високий рівень самоцікавості та цінності своєї особистості підтримується, учасники переважно звернені до своїх почуттів, переживань та визнають унікальність своєї особистості. Ефективне вирішення проблеми самоставлення у жінок, особливо зараз, коли Україна знаходиться у стані війни, коли безліч жінок потрапляють у ситуації, що негативно впливають на їх самоставлення, а в подальшому і на взаємини з оточуючими, дозволить змінити динаміку самоставлення на позитивний фон за допомогою арт-терапії. На основі даних досліджень можливо створення програм щодо пошуку особистих ресурсів у будь-якій фруструючій ситуації.

Ключові слова: самоставлення, самоприйняття, самооцінка, самокерування, замкнутість, саморегулювання, образ-Я, арт-терапія, творча самовираженість.

Вступ

Проблема відношення людини до себе є однією з найважливіших відносин у соціальному житті людини. Самоствавлення включається в будь-який прояв людини як соціального суб'єкта.

Самоствавлення – це ставлення особистості до самої себе, структурними елементами якого можемо виділити такі поняття, як самопізнання, самооцінка, самосвідомість та інші подібні поняття. Не дивлячись на значні досягнення у вивченні феномену відношення людини до себе вітчизняними та зарубіжними діячами, все ще не має єдиного погляду до визначення феномену самоствавлення.

У вітчизняній та зарубіжній психології проблемою самоствавлення займалися такі вчені як А. Колодяжна, К. Кідалова, І. Яворська-Ветрова, Л. Тищенко, Д. Хатті, Michael A. Franklin, І. Чеснокова та ін.

У психічному житті особистості самооцінка виконує функцію внутрішньої регуляції поведінки та діяльності. Самооцінка, як складова мотиваційної діяльності особистості, здійснює безперервне співвідношення власних бажань, внутрішніх психологічних резервів та можливостей їх реалізації з цілями та засобами діяльності. Вища форма саморегуляції на основі самооцінки полягає у своєрідному творчому ставленні до власної особистості, у прагненні змінити, покращити себе та у реалізації цього прагнення. Аналіз наукових робіт, присвячених вивченню відношення людини до себе, дозволяє говорити про значну різноманітність опису його змісту та психологічних категорій. Можна назвати такі поняття як: загальна самооцінка, самоповага, самоприйняття, емоційне відношення до себе, власне самоствавлення, відчуття власної гідності, самозадоволення, аутосимпатія, самоцінність та ін.

О. Вознесенська розглядала використання арт-терапевтичних технологій у роботі з жінками та чоловіками щодо формування зрілих фемінних та маскулінних феноменів «Я» (Вознесенська, 2005).

За словами О. Вознесенської, «... робота у форматі тренінгів з використанням арт-технологій спрямовується на вирішення кола питань, що стосуються різних аспектів взаємин із суспільством і соціальними групами, зокрема, з метою формування оптимального соціально-психологічного клімату в колективі, організації, створення команди, для гендерних досліджень тощо» (Вознесенська, 2014: 8).

Таким чином, аналізуючи проведені дослідження про вплив застосування арт-засобів у розвиваючих та тренінгових групах на самоствавлення, можна зробити висновок про їх позитивний вплив на самоствавлення учасників. Але, на жаль, існуючі наукові дослідження розглядають поодинокі випадки і переважно дітей підліткового віку, досі відсутні дослідження, які б допомогли розібратися у питанні впливу арт-терапевтичних технік у груповій роботі на особистість жіночої статі зрілого віку.

Таким чином, актуальність емпіричного дослідження самоствавлення і його психологічних категорій визначається соціально-психологічними проблемами ставлення особистості до самої себе та потребою ефективних шляхів її корекції.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне виявлення змін самоствавлення у жінок-учасниць групи довготривалої арт-терапії. **Завдання** дослідження: 1) провести теоретико-методологічний аналіз феномену самоствавлення; 2) теоретично дослідити та обґрунтувати використання методів арт-терапії; 3) здійснити аналіз впливу арт-терапії на самоствавлення жінок.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: загальні положення теорії самоставлення (В. Столін, С. Пантилєєв), базовими для дослідження були: теорії динамічності самоставлення (Р. Бернс), теорія суб'єктивної самосвідомості (В. Драгунова, І. Чеснокова), принципами теорії навчання (Е. Торндайк, Б. Скиннер), теорії поля (К. Левін).

Методи дослідження

Програма нашого емпіричного дослідження складалася з психодіагностичних методів: методики спрямовані на отримання даних початкового рівня виразності компонентів самоставлення учасників довготривалої арт-терапевтичної групи та контрольної групи (Методика дослідження самовідношення (тест МДС) С. Пантелеєва) та тест двадцяти висловлювань "Хто Я?", М. Кун, Т. Макпартленд (модифікація Т. Румянцевої), пост-дослідницьке інтерв'ю, спрямоване на виявлення особливостей самоставлення у випробуваних. Було використано метод математичного аналізу та результати дослідження оброблено за допомогою Т-критерія Стьюдента. Учасники експериментальної групи – жінки віком від 20 до 40 років. Методом попарного відбору нами була сформована контрольна група, тотожна до експериментальної групи за критеріями кількості учасників, статі, віку, сімейного стану, наявності дітей, роду професійної діяльності та соціально-економічного становища. Крім того, для чистоти проведення дослідження учасники контрольної групи не відвідували на період проведення дослідження ніяких терапевтичних, освітніх, та розвиваючих практик. У дослідженні взяли участь мами дітей громадських організацій «Особлива дитина», «Сонячні діти», «Особлива молодь», «Здорове суспільство».

Існує цілий набір технік і методів, які використовуються у роботі з людьми з різними особливостями самоставлення. Підбір методів та організація групової арт-терапії базується на меті роботи, яка полягає у: розширенні свідомості, розвитку самопідтримки, допомога у досягненні психологічної зрілості та відповідальності. Розширення усвідомлення призводить до більшого розуміння себе, розширює знання про себе, відкриває для індивіда багатство внутрішнього світу та пробуджує інтерес до нього, а також сприяє почуттю керованості та передбачуваності власного «Я». Використання феноменологічного методу виявляється у безоцінному описі учасником групи феноменів внутрішньої і зовнішньої дійсності та пред'явленні його іншому, адже цей метод можна назвати методом «зворотного зв'язку». Учасник арт-групи отримує якісний зворотній зв'язок, і це, безумовно, сприятиме переоцінці уявлень про себе.

Підтримка та прийняття учасника групою та терапевтом також може підвищити його самоприйняття та знизити самозвинувачення, що позитивно впливатиме на загальний розвиток самоставлення. З іншого боку, завдяки перебуванню учасника в групі, в атмосфері прийняття та безоціночного сприйняття може змінюватися форма ставлення до себе у бік суб'єктивності за рахунок дослідження власного «Я» з позиції самоцікавості. Така різноманітність технік та прийомів дозволяє розробити найбільш ефективну програму психологічної допомоги клієнту, залежно від його віку та ситуації.

Результати та дискусії

Самоставлення є для психологічної науки актуальним об'єктом дослідження ще з часів У. Джеймса. За цей час накопичено багато теоретичних і експериментальних даних

щодо вивчення самоствалення як об'єкту психологічного розгляду, розкриті будова, особливості функціонування та механізми його розвитку.

І. Яворська-Ветрова розглядає: «самоствалення як особистісний феномен, складного когнітивно-афективного утворення, що включає ціннісний компонент» (Яворська-Ветрова, 2017: 199). А. Колодяжна вивчає проблеми функціонального значення самоствалення у творчій діяльності (Колодяжна, 2016). К. Кідалова досліджує поліфункціональність самоствалення (Кідалова, 2018). J. Hattie відмічає, що на поведінку особистості впливає її самоствалення (Hattie, 1996).

Л. Тищенко розглядає самоствалення: «як дієвий початок саморозвитку індивіда та реалізації його самості, як обов'язкова невід'ємна основа суб'єктності людини; самоствалення є необхідним каналом впливу особистості на розвиток власних ставлень щодо життя» (Тищенко, 2012: 231).

Автори сучасної зарубіжної наукової літератури вважають, що ставлення до себе проявляється у два способи: самоспівчуття та глобальна самооцінка (Neff & Vonk, 2009) Також вони констатують, що формування самоствалення відбувається в дитинстві, а на процес його формування впливає значуще оточення (Oyserman, 2001). Водночас, дослідники вказують на значний вплив самооцінки людей на якість їхніх романтичних стосунків (Erol & Orth, 2016).

У своїй монографії Р. Бернс зазначає, що в дитинстві самоствалення проявляється з найбільшою динамікою. Це пов'язано з тим, що у цей віковий період самоствалення найменш структуровано. Він додає: «Орієнтири для самооцінки, закладені у дитинстві, підтримують самі себе протягом життя людини; відмовитись від них надзвичайно важко. Ця обставина ставить під сумнів теоретичне припущення, що індивід може легко підвищити самооцінку, знизивши рівень своїх вимог» (Бернс, 1986: 54).

Таким чином, Бернс вважав, що динамічність і стійкість самоствалення залежить від рівня психічного розвитку індивіда, на ранніх стадіях самоствалення динамічне, а з розвитком індивіда стає все більш стійким (Бернс, 1986).

Вчена І. Чеснокова, розглядаючи структуру самосвідомості, виділяла три складових компонента – когнітивний, емоційний та поведінковий, які визначала відповідно як самопізнання, емоційно-ціннісне ставлення та саморегуляцію поведінки. Кожен із зазначених компонентів має власний зміст, тенденцію до інтеграції, динаміку, взаємозв'язок та взаємообумовленість один з одним (Чеснокова, 1977).

Ключовою ланкою самоствалення є самопізнання (знання особистості про себе), яке набувається індивідом на двох рівнях: по-перше, шляхом співставлення себе з іншими, а по-друге, шляхом самоаналізу. На рівні співставлення себе з іншими, людина накопичує знання про себе через поодинокі образи себе, які накопичуються у різних життєвих ситуаціях (діяльність, спілкування, сприйняття мистецтва та літератури тощо). У розвитку самопізнання індивід використовує більш просунуті способи отримання знань про себе, шляхом зіставлення образу Я з вимогами, які пред'являє суспільство та вимогами до самого себе. Самоаналіз дає можливість інтегрувати знання про самого себе, що дозволяє особистості набути узагальнений образ себе як цілісне утворення зі своїми властивостями, характеристиками, особливостями тощо. Знання про узагальнений образ себе викликає відповідні переживання, які складають основу емоційно-ціннісного самоствалення. У процесі розвитку ці переживання трансформуються з неусвідомлюваної форми в усвідомлену та поглиблюється їх змістовна і мотиваційно-спонукальна сфера.

Формування емоційно-ціннісного компонента самосвідомості у процесі діяльності, на думку І. Чеснокової, відбувається двома способами. Перший спосіб формування емоційно-ціннісного компоненту – через співставлення оцінки власних досягнень з культурними нормами та оцінкою значущого оточення. Другий – формування через оцінку особистісних якостей колегами (партнерами по діяльності) індивіда, причому, чим більш значуща особистість для індивіда, тим більший вплив вона має на формування емоційно-ціннісного самоствавлення (Чеснокова, 1977).

Одним із ефективних шляхів формування емоційно-ціннісного самоствавлення та корекції самоствавлення особистості може бути застосування методу арт-терапії.

У найбільш широкому розумінні арт-терапія – це система психологічних та психофізичних лікувально-корекційних впливів, заснованих на заняттях клієнта образотворчою діяльністю, побудові та розвитку психотерапевтичних відносин.

Основний зміст терміну «арт-терапія» (art therapy), введений А. Хіллом, є художня практика, яка передбачає безпосередню участь людини у образотворчому процесі та розуміння того, що художнє самовираження є символічною мовою образотворчої експресії, через яку проявляється прихований, несвідомий зміст людської психіки. Сам процес художньої творчості спонукає особистість до позитивної внутрішньої трансформації та духовного зростання.

Таким чином, терапія мистецтвом – це методологічна основа сучасної арт-терапевтичної теорії та практики. Її витoki перебувають у психодинамічному підході З. Фрейда, в аналітичній психології К. Юнга, психодрамі Я. Морено, дослідженнях Р. Принцхорна, І. Фейгенберга, динамічній теорії терапевтичної допомоги графічним самовираженням М. Наумбурга. Різні аспекти терапії образотворчими засобами відбилися у роботах Д. Хейера, М. Левіса, П. Шильдера, Е. Крамера, Х.Я. Квятковскі та інших (Старовойтов, 2015: 98).

Британська асоціація арт-терапевтів пропонує таке визначення: «арт-терапія – це одна з форм психотерапії, яка використовує медіа-мистецтва як переважаючу модальність комунікації з метою зміни та розвитку особистості» (What is Art Therapy? дата звернення: 27.03.2022).

У психотерапевтичній літературі поряд з терміном арт-терапія (А. Копитін, Л. Лебедєва, В. Нікітін) використовуються поняття ізотерапія (Р. Хайкін), терапія творчим самовираженням (М. Бурно), естетотерапія (В. Рожнов) (Старовойтов, 2015: 95 – 100).

Сьогодні у науковій літературі існує цілий ряд теоретичних і експериментальних досліджень присвячених використанню арт-терапії. А. Salom описує дослідження, засноване на мистецтві, в ході якого він аналізує дві стратегії: концептуальну та стратегію визначення (Salom, 2013). R. Arnold довела, що образотворче мистецтво може допомогти фахівцю (арт-терапевту) розвинути самопізнання та особисте сприйняття досвіду «героя», що, у свою чергу, може підвищити компетентність терапевта як фахівця у допомозі клієнтам (Arnold, 2020). Арт-терапію як концептуальну основу для лікування посттравматичного стресового розладу розглядали D. Spiegel, C. Malchiodi, A. Vacos, K. Colley. Вчені акцентували увагу на важких симптомах ПТСР, таких як емоційне оніміння, уникнення, а також довели, що методи арт-терапії впливають на провідну психологічну ситуацію викликану цими симптомами (Spiegel, Malchiodi, Vacos, & Colley, 2006).

S. Jabbar та A. Betawi вбачають мету використання арт-терапевтичних методів з біженцями у розвитку сильних сторін, за рахунок зняття негативних симптомів, пов'язаних з

досвідом перебування біженцем, таких як тривога та депресія. При цьому методи арт-терапії допомагають у досягненні відчуття безпеки, сприяють становленню особистісної ідентичності, зростанню відчуття надії та допомагають у будівництві планів на майбутнє (Jabbar & Betawi, 2019).

Теоретичні та прикладні підстави арт-терапії пов'язані з низкою принципів, до яких відносяться: спонтанна експресивність (прагненням людини до самовираження, до експансії свого внутрішнього світу назовні); символічність (здатність людини до символізації реальності, до символічних узагальнень або метафор); системність (взаємопов'язаність феноменів, що спостерігаються в ході терапевтичної творчості); аналітичність (проявляється у можливості розуміння художніх образів та тлумаченні їхнього сенсу); трансляція метатексту (можливість перенесення символічного змісту образів між різними модальностями активності людини) (Старовойтов, 2015).

«Арт» у сучасному розумінні напрямків арт-терапії постійно зростає, утворюються нові методи використання прикладної арт-терапії, що сформувалися в окремі її види: музикотерапія, яка дала поштовх до утворення танцювальної терапії, фототерапія, мандалатерапія, казкотерапія, драмотерапія, глінотерапія (тістотерапія), пісочна терапія, sand-art терапія, sand-play терапія та ін. Однак, все частіше ми можемо спостерігати використання мультимодального підходу в реалізації психологічної допомоги. Це, в свою чергу, розширює можливості і репертуар ритуалів ініціацій.

Мультимодальність, яка широко використовується в Україні, та передбачає поєднання декількох видів мистецтва в один, дозволяє досліджувати декілька творчих модальностей.

Об'єднання різних видів арт-терапії дозволяє мобілізувати творчий потенціал особистості та знайти найефективніші способи творчого самовираження, які найбільшою мірою відповідають її можливостям та потребам і надають додаткові можливості прояву своїх почуттів і думок.

Реалізація арт-терапевтичних програм може здійснюватись як індивідуально, так і у роботі з групою. Використання групової форми, на нашу думку, підвищує ефективність реалізації програми спрямованої на формування комунікативної компетентності, налагодження міжособистісних відносин, підвищення самоствавлення тощо. Це пов'язано з роботою теорії поля, яку описував К. Левін, та арт-терапевтичного простору.

У ході проведення психологічної роботи в групі (тренінгу) в учасників часто виникають труднощі при самопрезентації або презентації власної роботи, спостерігається боязкість, обмеження лаконічними висловлюваннями загального плану, що може свідчити про знижений рівень самоствавлення. Ефективно подолати такі труднощі допомагають арт-терапевтичні техніки. Наприклад, учасникам тренінгу пропонується за допомогою різних художніх засобів створити рекламний продукт «Плакат самореклами», візитну картку, особистий герб, те що допоможе відобразити всі межі їх особистості, їх інтереси, цінності тощо. При такому підході спілкування відбувається через емоційну складову особистості, її відчуття.

Завдання групової психокорекції фокусуються на трьох складових самосвідомості: саморозуміння (когнітивний аспект), ставлення до себе (емоційний), саморегуляція (поведінковий).

Отже, нами було проведено дослідження виявлення зміни самоствавлення у жінок які беруть участь у груповій арт-терапії. Відповідно, ми припускаємо можливість змін у самоствавленні кожної учасниці.

У ході проведення емпіричного дослідження щодо виявлення відмінностей у зміні самоствалення у жінок-учасниць групи довготривалої арт-терапії та жінок, які не беруть участь у довготривалій арт-терапевтичній групі, нами були отриманні наступні результати.

Обробка результатів діагностики тесту МДС за допомогою Т-критерію Стюдента, виявила відмінності у самостваленні учасників «до» та «після» відвідання арт-терапевтичної групи, у вигляді статистичної тенденції та аналізу результатів.

Контент-аналіз результатів за методикою «Хто Я?» у модифікації Рум'янцевої (аналіз отриманих даних за критеріями позитивного та негативного самоствалення, суб'єктно-об'єктного самоствалення), оброблений за допомогою Т-критерію Стюдента вказує на значущість змін у самостваленні.

Аналізуючи виразність показників самоствалення учасників арт-терапевтичної групи, можна помітити, що початкові показники за параметрами самоповаги та аутосимпатії переважно завищені та адекватні, також адекватними є показники за шкалою самоприниження. Середні показники факторів самоствалення в попередньому та підсумковому вимірі в експериментальній групі відображені у діаграмі. Для наочності результати представлені у графічній формі (рис. 1).



Рис. 1. Середні значення експериментальної групи за методикою МДС

Проаналізувавши середньо-групові значення, ми можемо зробити висновки про те, що у групі досліджуваних спостерігається пік за шкалою «самоцінність» як у попередньому, так і у підсумковому вимірі. Також спостерігаються зниження по шкалам «самовпевненість», «внутрішня конфліктність», «самозвинувачення» у підсумковому дослідженні. У ході статистичної обробки отриманих результатів за факторами в попередньому та підсумковому вимірі, спостерігаються значні відмінності за фактором «внутрішня конфліктність» ($t=5,6$;

$p < 0,01$). Також були виявлені відмінності за шкалою «самозвинувачення» ($t=2,3$; $p < 0,05$). Аналізуючи виразність показників самоствалення в учасниць контрольної групи, можна відзначити, що початкові показники параметрів самоповаги та аутосимпатії переважно адекватні та завищені, як і в учасників експериментальної групи.

Проаналізувавши якісні дані після 6 місяців участі в арт-групі, ми відзначити наступні закономірності:

1) В твердженнях учасників стали часто проявлятися такі характеристики самоопису, як звертання до почуттів й внутрішніх переживань, наприклад, «я закохана», «я страждаю», «я починаю слухати себе», «чутлива», «щаслива», «чуттева»;

2) Почали проявлятися характеристики, що відзначають власну унікальність як особистості, наприклад, «я найкраща», «одна в своєму роді», «цілосна та достойна», «неповторна».

У контрольній групі при аналізі статистичної тенденції за шкалою «самовпевненість» також спостерігаються зміни. Аналізуючи динаміку за цим показником, у кожної учасниці можна спостерігати тенденцію зниження завищених показників до адекватних та збереження адекватних значень на попередньому рівні (рис. 2).

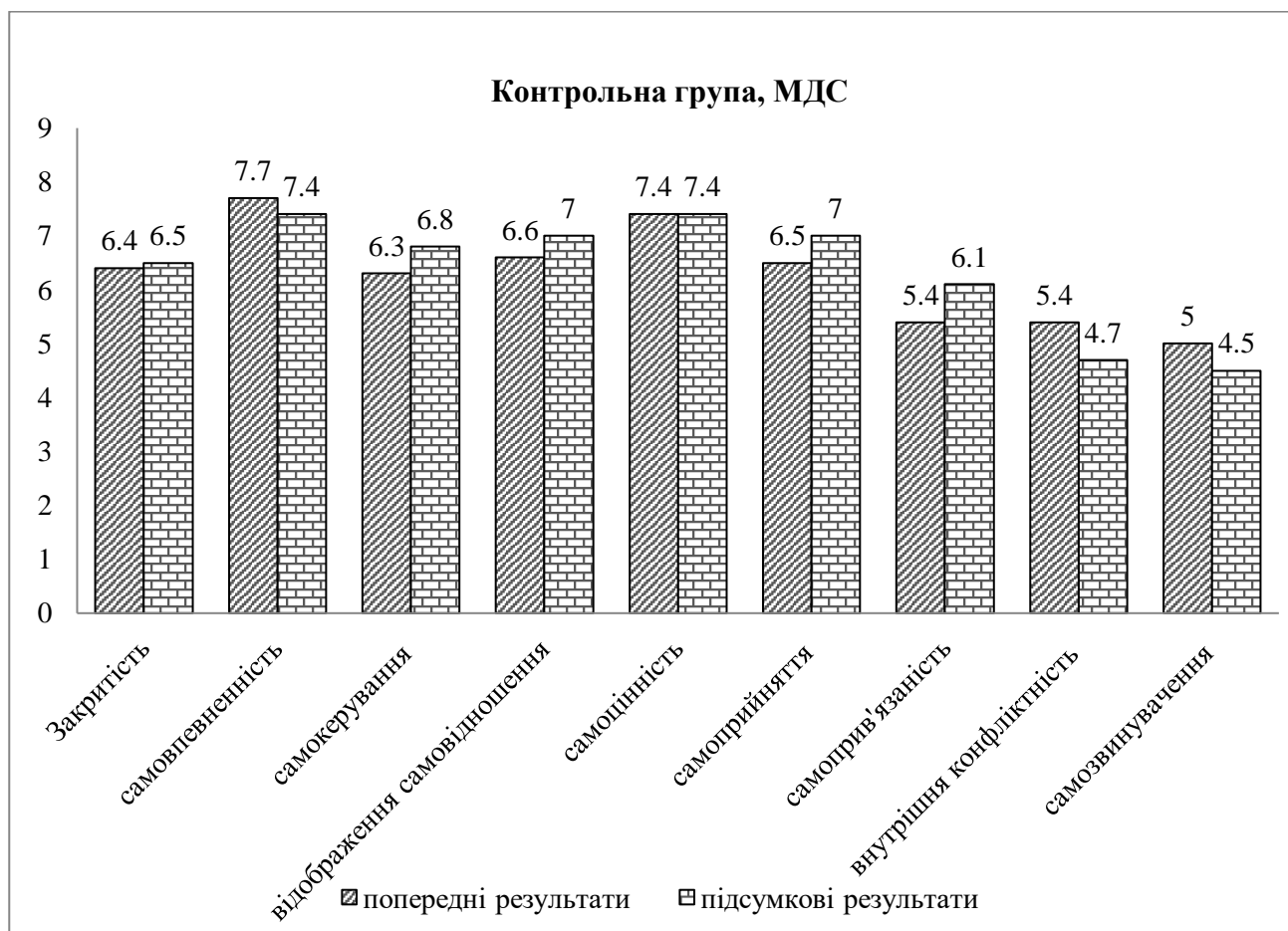


Рис. 2. Середні значення контрольної групи за методикою МДС

Математичний аналіз даних не виявив значних відмінностей ні з однією зі шкал. Хоча на діаграмі ми можемо бачити деяке зниження за шкалою «внутрішня конфліктність» після підсумкового дослідження. Але занадто велика ймовірність помилки ($p > 0,05$) не дозволяє розглядати це зниження як достовірне.

Дані контрольної групи практично не змінилися за час проведення дослідження, співвідношення характеристик залишилося приблизно однаковим. В контрольній групі ні по одному з параметрів не виявлено значущих змін. Таким чином, в результаті проведення діагностики отримані наступні результати:

1. в експериментальній групі спостерігається значне збільшення вираженості суб'єктного самоставлення з позитивною емоційною окраскою; в контрольній групі значущих змін не спостерігається;
2. в експериментальній групі спостерігається значне зниження за шкалами «внутрішня конфліктність» та «самообвинувачення», а також зниження показників за шкалою «самовпевненість» до адекватних значень у межах статистичної тенденції; у контрольній групі значних змін не відбувалося.

Висновки

Під час аналізу результатів методики МДС на предмет норм, які виходять за межі, встановлено, що під час дослідження в учасників арт-групи спостерігався пік за шкалою «самоцінність» (вихід за верхню межу норми), що може свідчити про підвищений інтерес до себе, високу цінність своєї індивідуальності, а також проявляється як результат сильного впливу творчих засобів самовираження. Таким чином, за верхню межу норми вийшли показники за одним з параметрів самоставлення – «самоцінність».

При перевірці результатів за методикою МДС, щодо змін за шкалами самоповаги, аутосимпатії та самоприниження, було виявлено значне зниження за показниками «внутрішня конфліктність» ($t=5,6$; $p<0,01$) та «самообвинувачення» ($t=2,3$; $p<0,05$), що може свідчити про зниження загального негативного фону самоставлення. Також спостерігається тенденція до оптимізації показників «самовпевненості» учасниць із завищеними показниками за даним параметром, що може бути свідченням того, що у відвідувачів арт-терапевтичної групи сформувалася більш адекватна оцінка своїх здібностей, можливостей та якостей.

Аналіз результатів методики «Хто Я?» виявив значуще збільшення виразності суб'єктної позитивної форми самоставлення ($t=3,8$; $p<0,01$), що виявляється у більшій зверненості учасниць арт-групи у порівнянні з контрольною групою, до власних переживань та почуттів, у визнанні себе унікальною особистістю.

При аналізі результатів пост-дослідницького інтерв'ю було встановлено, що позитивні зміни більшою чи меншою мірою відзначили всі жінки експериментальної групи, а саме: вони відзначають більше розуміння себе, любов до себе, самоприйняття, меншу вимогливість, ніж до початку відвідування арт-групи. Причому, більша половина, які відзначали найяскравіші зміни у самоставленні, пов'язують ці зміни з відвідуванням арт-групи, і це підтверджується результатами проведених методик.

Узагальнюючи дані діагностичного дослідження, можна сказати, що участь у довготривалій арт-терапевтичній групі дійсно надає позитивний вплив на динаміку самоставлення учасниць-жінок, порівняно з жінками, які не брали участь. Таким чином, в результаті участі в довготривалій арт-групі знижується загальний негативний фон самоставлення, стає більш адекватною оцінка своїх можливостей та якостей, підтримується високий рівень самоцікавості та цінності своєї особистості, а також, учасники переважно звернені до своїх почуттів, переживань та визнають унікальність своєї особистості. Самі учасники арт-групи усвідомлюють та визнають позитивні зміни у самоставленні, і причину змін бачать у відвідуванні довготривалої арт-групи.

Ефективне вирішення проблеми самоствалення у жінок, особливо зараз, коли Україна знаходиться у стані війни, коли безліч жінок потрапляють у ситуації, що негативно впливають на їх самоствалення, а в подальшому і на взаємини з оточуючими, дозволить змінити динаміку самоствалення на позитивний фон за допомогою арт-терапії. Тому, *перспективою подальших досліджень* є визначення факторів впливу на самоствалення жінок у воєнний час. На основі даних досліджень стає можливим створення програм щодо пошуку особистих ресурсів у будь-якій фруструючій ситуації.

Література

1. Бернс, Р. (1986). *Развитие Я-концепции и воспитание*. (Монографія). Москва : Прогресс.
2. Вознесенская, Е.Л. (2005). Арт-терапевтические технологии в формировании зрелых мужских и женских феноменов «Я» в пространстве внутренней сказки. *Простір арт-терапії: можливості та перспективи: Збірник наукових статей*, 33–44. Режим доступу: https://www.b17.ru/article/art-terapevticheskie_tehnologii/
3. Кідалова, К.С. (2018). Психологічні особливості самоствалення особистості: аналіз концепцій та підходів. *Український психологічний журнал*, 2(8), 48–58.
4. Колодяжна, А.В. (2016). Поєднання компонентів самоствалення особистості відповідно до її творчих проявів. *Scientific Journal*, 5, 93–96.
5. Старовойтов, А.В. (2015). Рубежи современной арт-терапии: от теории к практике. *Гуманитарные науки*, 4, 95–100.
6. Тищенко, Л. (2012). Феноменологія самоствалення в психологічній науці. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського*, 2(9), 230–233.
7. Чеснокова, И.И. (1977). *Проблемы самосознания в психологии*. (Монографія). Москва : Наука.
8. Яворська-Ветрова, І.В. (2017). Теоретичний аналіз проблеми самоствалення: ціннісний аспект. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 6(13), 198–206.
9. Arnold, R. (2020) Navigating Loss Through Creativity: Influences of Bereavement on Creativity and Professional Practice in Art Therapy. *Art Therapy*, 37(1), 6–15, <https://doi.org/10.1080/07421656.2019.1657718>
10. Erol, R. Y., & Orth, U. (2016). Self-esteem and the quality of romantic relationships. *European Psychologist*, 21(4), 274–283. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000259>
11. Hattie, J. (1996). Effects of learning skills interventions on student learning: A metaanalysis. *Review of Educational Research*, 99–136. <https://doi.org/10.3102/00346543066002099>.
12. Jabbar, S. and Betawi, A. (2019) Children Express: Themes of War and Peace in the Drawings of Iraqi Refugee Children in Jordan. *International Journal of Adolescents and Youth*, 24(1), 1–18, <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1455058>
13. Neff, K.D., & Vonk, R. (2009) Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
14. Oyserman, D. Self-concept and identity In: Tesser A, Schwarz N, editors. *The Blackwell Handbook of Social Psychology*. Malden, MA: Blackwell; 2001, 499–517. https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/89946/oyserman_2001.pdf?seq
15. Salom, A. (2013) *Art therapy and its contemplative nature: unifying aspects of imaging, art therapy* 30(4), 142–50. <https://doi.org/10.1080/07421656.2014.846203> .
16. Spiegel, D., Malchiodi, C., Bakos, A., & Colley, K. (2006). Art Therapy for Combat-Related Post Traumatic Stress Disorder: Recommendations for Research and Practice. *Art Therapy*, 23(4), 157–164. <https://doi.org/10.1080/07421656.2006.10129335> .
17. What is Art Therapy? [Електронний ресурс]. Retrieved from <http://www.baat.org/About-ArtTherapy>

References

1. Berns, R. (1986). *Razvitie Ja-koncepcii i vospitanie [Self-concept development and upbringing]*. Moscow : Progress [in Russian].
2. Voznesenskaya, E.L. (2005). Art-terapevticheskie tekhnologii v formirovanii zrelykh muzhskikh i zhenskikh fenomenov “Ya” v prostranstve vnutrennej skazki [Art-therapeutic technologies in the formation of mature male and female phenomena “I” in the space of an inner fairy tale]. *Prostir art-terapiyi: mozhlivosti ta perspektivi: Zbirnik naukovikh statej – Space of art therapy: opportunities and prospects: Collection of scientific articles*, 33–44. Retrieved from <https://www.b17.ru/article/art-terapevticheskie-tekhnologii/> [in Ukrainian].
3. Kidalova, K.S. (2018). Psykholohichni osoblyvosti samostavlennia osobystosti: analiz kontseptsii ta pidkhodiv [Psychological features of self-esteem: analysis of concepts and approaches]. *Ukrainskyi psykholohichnyi zhurnal – Ukrainian Psychological Journal*, 2(8), 48–58 [in Ukrainian].
4. Kolodiazhna, A.V. (2016). Poiednannia komponentiv samostavlennia osobystosti vidpovidno do yii tvorchykh proiaviv [The combination of components of self-attitude of the individual in accordance with its creative manifestations]. *Scientific Journal*, 5, 93–96 [in Ukrainian].
5. Starovojtov, A.V.(2015). Rubezhi sovremennoj art-terapii: ot teorii k praktike [Frontiers of modern art therapy: from theory to practice]. *Gumanitarnye nauki – Humanitarian sciences*, 4, 95–100 [in Russian].
6. Tyshchenko, L. (2012). Fenomenolohiia samostavlennia v psykholohichnii nauksi [Phenomenology of self-assessment in psychological science]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho derzhavnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho – Scientific Bulletin of the Nikolaev State University named after V. Sukhomlinsky*, 2,(9), 230–233 [in Ukrainian].
7. Chesnokova, I.I. (1977). *Problemy samosoznaniia v psihologii [Problems of self-consciousness in psychology]*. Moscow : Nauka [in Russian].
8. Iavorska-Vietrova, I.V. (2017). Teoretychnyi analiz problemy samostavlennia: tsinnisnyi aspekt [Theoretical analysis of the problem of self-assessment: the value aspect.]. *Aktualni problemy psykholohii. Psykholohiia obdarovanosti. Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Current issues of psychology. Psychology of giftedness. Collection of scientific works of the GS Institute of Psychology Kostyuk NAPS of Ukraine*, 6(13), 198–206 [in Ukrainian].
9. Arnold, R. (2020) Navigating Loss Through Creativity: Influences of Bereavement on Creativity and Professional Practice in Art Therapy. *Art Therapy*, 37(1), 6–15, <https://doi.org/10.1080/07421656.2019.1657718>
10. Erol, R. Y., & Orth, U. (2016). Self-esteem and the quality of romantic relationships. *European Psychologist*, 21(4), 274–283. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000259>
11. Hattie, J. (1996). Effects of learning skills interventions on student learning: A metaanalysis. *Review of Educational Research*, 99–136. <https://doi.org/10.3102/00346543066002099>.
12. Jabbar, S. and Betawi, A. (2019) Children Express: Themes of War and Peace in the Drawings of Iraqi Refugee Children in Jordan. *International Journal of Adolescents and Youth*, 24(1), 1–18, <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1455058>
13. Neff, K.D., & Vonk, R.(2009) Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
14. Oyserman, D. Self-concept and identity In: Tesser A, Schwarz N, editors. *The Blackwell Handbook of Social Psychology*. Malden, MA: Blackwell; 2001, 499–517. https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/89946/oyserman_2001.pdf?seq
15. Salom, A. (2013) *Art therapy and its contemplative nature: unifying aspects of imaging, art therapy* 30(4), 142–50. <https://doi.org/10.1080/07421656.2014.846203> .
16. Spiegel, D., Malchiodi, C., Bakos, A., & Colley, K. (2006). Art Therapy for Combat-Related Post Traumatic Stress Disorder: Recommendations for Research and Practice. *Art Therapy*, 23(4), 157–164. <https://doi.org/10.1080/07421656.2006.10129335> .
17. What is Art Therapy? [Электронный ресурс]. Retrieved from <http://www.baat.org/About-ArtTherapy>

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE INFLUENCE OF ART THERAPY ON POSITIVE CHANGES IN WOMEN'S SELF-ASSEMBLY**Iryna Orlenko****PhD in Philosophy, Head of Odessa Regional Resource Center to Support Inclusive Education, Senior Lecturer of the Department of Psychology, Social Work and Inclusive Education**

Odesa Academy of Continuing Education of the Odessa Regional Council
8, Nakhimova Lane, Odesa, Ukraine, 65000
irinaorlenko901@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-6322-0217>

Olena Balbuza**PhD in Psychology, Methodist Odessa Regional Resource Center to Support Inclusive Education, Senior Lecturer of the Department of Psychology, Social Work and Inclusive Education**

Odesa Academy of Continuing Education of the Odessa Regional Council
8, Nakhimova Lane, Odesa, Ukraine, 65000
ebalbuza1@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-3045-6255>

Abstract

The article reveals the essence of self-assessment and the modern view of scientists on this phenomenon. Attention is paid to the study of theoretical and methodological problems of the phenomenon of self-attitude, its psychological categories and one of the effective ways to correct self-esteem — the use of art-therapeutic methods. Combining different types of art therapy allows you to mobilize the creative potential of the individual and find the most effective ways of self-expression, which fully provide opportunities to express their feelings and thoughts. The aim of the study was to identify changes in self-esteem in women in the group of long-term art therapy. Empirical methods were used for the study, such as “Methodology of self-relation research” by SR Panteleev and Test of twenty statements “Who am I? ” M. Kuhn, T. McPartland in modification, as well as a post-research interview aimed at identifying the features of self-assessment. The results were processed using Student's T-test. The article stipulates that in group art therapy, due to the presence of a group member in an atmosphere of acceptance and invaluableity, the form of attitude to oneself may change. Support and acceptance of the participant increases his self-acceptance and reduces self-blame, which will positively affect the overall level of self-esteem. Conclusions. It was found that long-term attendance in art groups reduces the overall negative background of self-esteem, assessment of opportunities and qualities of personality becomes more adequate, high level of self-interest and value of their personality is maintained, participants are mostly focused on their feelings, experiences and uniqueness. An effective solution to the problem of self-esteem in women, especially now that Ukraine is at war, when many women find themselves in a situation that negatively affects their self-esteem, and subsequently in relationships with others, will change the dynamics of self-esteem on a positive background -therapy. Based on research data, it is possible to create programs to find personal resources in any frustrating situation.

Keywords: self-attitude, self-acceptance, self-assessment, self-management, isolation, self-regulation, self-image, art therapy, creative self-expression.

Подано 08.04.2022

Рекомендовано до друку 21.04.2022