**АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ В РАБОТЕ С ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЧУВСТВЕННОЙ СФЕРОЙ КАК СПОСОБ РАЗРЕШЕНИЯ ВНУТРЕННЕГО КОНФЛИКТА И СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОГИ**

**ART THERAPEUTIC TECHNIQUES IN WORKING WITH THE EMOTIONAL-SENSUAL SPHERE AS A WAY TO RESOLUTION THE INTERNAL CONFLICT AND REDUCING THE LEVEL OF ANXIETY**

*Францева Кристина Алексеевна магистр кафедры психологии и педагогики, РУДН, Москва, РФ*

*Волк Марина Игоревна доцент кафедры психологии и педагогики, кандидат психологических наук, доцент, РУДН, Москва, РФ*

*Frantseva Kristina Alekseevna Master of the Department of Psychology and Pedagogy, Peoples’ Friendship University of Russia (RUDN University), Moscow, RF*

*Volk Marina Igorevna Ph.D., Associate Professor Department of Psychology and Pedagogy, Peoples’ Friendship University of Russia (RUDN University), Moscow, RF*

**Аннотация.**

В статье представлены результаты пилотажного исследования влияния арт-терапевтических техник в работе с эмоционально-чувственной сферой для решения внутренних конфликтов и снижения уровня тревоги. Основу исследования составил эксперимент. Исследование проходило в три этапа и включало в себя первичные тестирования, арт-терапевтический тренинг, повторные тестирования. Результаты эксперимента продемонстрировали снижение уровня внутриличностного кризиса и тревожности с помощью предложенной авторской программы арт-терапевтического тренинга.

 **Annotation.**

The article presents the results of a pilot study of the influence of art therapy techniques in working with the emotional-sensual sphere to resolve internal conflicts and reduce the level of anxiety. The basis of the study was the experiment. The study took place in three stages and included primary testing, art therapy training, and repeated testing. The results of the experiment demonstrated a decrease in the level of intrapersonal crisis and anxiety with the help of the proposed author's program of art therapy training.

**Ключевые слова.** Эксперимент, тренинг, арт-терапия, эмоциональная сфера, тревога, внутренний конфликт.

**Keywords:** Experiment, training, art therapy, emotional sphere, anxiety, internal conflict.

**Актуальность.** Анализ литературы показывает, что на сегодняшний день проблему внутреннего конфликта изучают в разрезе его влияния на различные сферы жизни человека. Поскольку внутренний конфликт отражается на адаптивности, социализации, внешней конфликтности личности. Влияет на уровень агрессии, на развитие тревожности, депрессии, невроза. На то, как в целом индивид принимает решения, какие жизненные стратегии выбирает.

В основном к исследуемым группам относятся будущие специалисты, такие как педагоги различных направлений [7], женщины с девиантным поведением [6], студенты различных направлений образования [2]. Исследования внутреннего конфликта в контексте преодоления чаще представлены в литературе с точки зрения копинга [3, 5].

 Исследования внутреннего конфликта в арт-терапевтическом подходе в основном представлены в работах с детьми и подростками с негативными психическими состояниями с упором на коррекционные возможности арт-терапии [10,12]. Профилактический потенциал арт-терапии в обыденной среде представлен не в значительной степени [8].

Практически не представлены исследовательские работы в изучение влияния арт-терапевтических техник на преодоление внутреннего конфликта, состояния повышенной тревоги и эмоционального благополучия у подростков и молодежи без девиантных проявлений или особенностей развития, в частности учащихся средних, средне-специальных и высших учебных заведений, что и определило выбор темы исследования.

**В психологической науке внутренний конфликт рассматривается как ситуация некоторого кризиса, который провоцирует столкновение ценностей и мотивов, действий и отношений индивида и развивается в поле значимых обстоятельств в структуре его личности. Если такой конфликт разрешается эффективно, то он становится точной развития и роста личности [**11]**.**

**Согласно концепции Е. Б. Фанталовой внутренний конфликт состоит из нескольких видов противостояний. Это противостояние между «я хочу – я могу – я должен» и «Ценность – Доступность». При этом природа внутреннего конфликта может лежать, как внутри самого индивида, его экзистенций и ценностей, так и может находиться в связи внутренних потребностей и внешних требований или правил. Но вне зависимости от экзо или эндогенности характера противоречия, он всегда вызывает либо внутренний вакуум, либо внутренний конфликт [9].**

**Согласно теории А. Маслоу внутренний конфликт является результатом субъективного восприятия личностью вершины своей пирамиды самоактуализации и реальным своим положением. Это конфликт по типу ожидание – реальность.** Неотъемлемой частью самоактуализации является кризис, как этап развития. Такие кризисы сопровождают каждую личность на протяжение всей её жизни. Преодолевая внутренний конфликт, человек обретает новые знания о себе и о мире, новые навыки, развивающие его личность и ведущие к самоактуализации. [11]**.**

**Цель** исследования - изучить влияние арт-терапевтических техник на разрешение внутреннего конфликта, снижения уровня тревоги и восстановление эмоционального равновесия. В основу исследования легла гипотеза о том, что арт-терапия, как комплекс техник для работы с эмоционально-чувственной сферой человека, может решать проблему внутреннего конфликта в контексте субъективного восприятия и рассогласования желаний, возможностей и необходимостей личности, понижать уровень ситуативной тревоги и, как следствие, восстанавливать эмоциональное равновесие и чувство внутренней гармонии и баланса.

В рамках эмпирического исследования были поставлены следующие задачи: выявить наличие внутреннего конфликта и определить уровень ситуативной и личностной тревожности у студентов младших курсов бакалавриата, установить связи наличия внутреннего конфликта и уровня тревожности, как факторов влияющих на субъективное восприятие психо-эмоционального дискомфорта, с помощью арт-терапевтических техник провести тренинг по работе с эмоционально-чувственной сферой для её гармонизации, подтвердить или опровергнуть рабочую гипотезу о целесообразности использования арт-терапевтических техник в работе с эмоциональным состоянием, как один из способов влияния на разрешение внутренних конфликтов в контексте преодоления текущего кризиса и снижения уровня ситуативной тревоги.

**Выборка.** В эксперименте участвовало 28 человек, юноши и девушки в возрасте от 16 до 19 лет, студенты первого курса бакалавриата кафедры психологии и педагогики факультета филологии РУДН.

**Методы.** В эксперименте были использованы следующие методы. «Тест на выявление уровня внутреннего конфликта» А. И. Шипилова. А. Методика основана на теории автора о природе внутреннего конфликта и его видах, согласно которой ценностно-мотивационная сфера является основой для единой типологии различных видов конфликта внутри индивида. Шипилов выделяет шесть основных видов личностного конфликта: нравственный (между «хочу» и «надо»), ролевой (между «надо» и «надо»), адаптационный (между «надо» и «могу»), конфликт нереализованного желания (между «хочу» и «могу»), неадекватной самооценки (между «могу» и «могу») и мотивационный (между «хочу» и «хочу»). Таким образом методика позволяет: выявить уровень внутреннего конфликта, определить наиболее свойственные тип личностного конфликта, выявить актуальные сферы личностного конфликта (самооценка, мотивация, адаптация и т. д.) [1].

 Система ДВК (диагностики внутреннего конфликта) Е. Б. Фанталовой,а именно «Уровень соотношения “ценности” и “доступности” в различных жизненных сферах» и экспресс-методика «Шкала оценки дискомфорта». Методика основана на гипотезе о том, что одной из значимых основ мотивационно-личностной сферы является постоянно изменяющееся отношение между двумя плоскостями сознания индивида, представляющие собой его жизненные ценности и степень их доступности. Таким образом методика позволяет выявлять существующие внутренние конфликты (высокая потребность ценности и низкая возможность её достижения) и внутренние вакуумы (низкая потребность в ценности и высокий уровень её содержания в жизни), вызванные разрывом между важностью и достижимостью тех или иных ценностей, давая представление о том, какие из противоречий превалирующие, об их содержании и уровне выраженности [9].

 Для определения уровня тревожности была использована методика Ч. Д. Спилберга в адаптации Ю. Л. Ханина) «шкала самооценки». Шкала является надежной методикой определения уровня тревожности по двум направлениям: реактивной тревожности – уровень тревожности на данный момент и личностной тревожности – устойчивой характеристики человека. Реактивная тревожность подразумевает напряженность, беспокойство и нервозность. Личностная тревожность определяет базовую склонность к восприятию широкого спектра ситуаций угрожающими и реакцию на них тревогой [13].

Для проведения тренинга были использованы арт-терапевтические техники свободного рисунка, сказкотерапии и драматерапии. Суть рисуночной техники заключается в высвобождение заблокированных, подавленных и игнорируемых чувств и эмоциональных состояний через высвобождение экспрессии. Это безопасный способ выразить большой объем накопленного эмоционально-чувственного опыта связанного с ситуацией внутреннего конфликта [4]. Цель сказкатерапии – помощь в коррекции внутренних психологических проблем, устранение комплексов, ограничений и страхов. В основе лежит простраивание связей между персонажем, сюжетом, действием и тем, что происходит в реальной жизни человека. Через метафору и аллегорию позволяет проследить бессознательные воздействия на наше сознание [4]. Техника драматерапии ставит перед собой задачу снять пристальный фокус внимания на существующей проблеме, где участвует система убеждений, привычных действий, и реакций в условиях имеющегося дисбаланса или внутреннего конфликта. И через свободное проигрывание существующей проблемы в форме театрализованной постановки расширить спектр восприятия своей проблемной ситуации, найти для себя созидательный, гармонизирующий выход. Основная задача — это дать себе свободу чувствовать, воспринимать и проживать свой опыт [4]. Тренинг был построена таким образом, чтобы техники продолжали друг друга. Для замера текущего эмоционального и физического состояния в процессе тренинга использовался опросник САН (диагностика самочувствия, активности и настроения) [13]. Для анализа результатов были использованы количественные методы (корреляционный анализ) и качественные методы (методы интервью и кругового опроса).

**Результаты.** Эксперимент проходил в три этапа: первичные тестирования на уровень внутренней конфликтности и тревожности, тренинг и повторные тестирования. Основою часть эксперимента занял тренинг, который продлился три недели и состоял из шести встреч (три онлайн и три очные встречи). В начале и в конце каждой встречи проводился замер текущего состояния с помощью методики САН и круговой опрос. В начале первой и в конце последней встрече проводилось обширное интервью. Встречи проходили два раза в неделю с разницей в два и три дня.

Первичные интервью показали, что участники группы не испытывают никакой заинтересованности в работе, не имеют никаких ожиданий от тренинга, испытывают скованность, неуверенность в себе, стесняются группы, растерянны. Мотив к участию в эксперименте – знакомство с арт-терапевтическими техниками. Первые две встречи группа демонстрировала пассивность и избегание. Участники предпочитали отмалчиваться, не вступать в дискуссии. Подавляющее большинство столкнулось с невозможностью определить и вербализировать свои чувства и понять разницу между своим состоянием и чувствами, которые они испытывают здесь и сейчас. Группа показала высокий уровень скованности перед проявлением своих чувств. Особенно тяжело было признать сложные чувства (гнев, злость, агрессию, печаль, грусть). Больше всего звучало высказываний о невозможности принять себя, проявить к себе любовь, а также получить поддержку. К середине тренинга динамика начала меняться. Группа стала проявлять интерес к процессу выполнения заданий, к тому какие это вызывает у них чувства, мысли, состояния и переживания. Повысился уровень общительности, появилась мотивация, заинтересованность и включенность. Между участниками начал выстраиваться диалог и обсуждение, участники начали чувствовать себя увереннее, более открыто. Затруднения с определением чувств и состояний значительно сократились. С помощью опросника САН удалось проследить, что работа с арт-терапевтическими техниками повышает настроение, снимает напряжение, и в некоторых случаях повышает физический тонус, восстанавливает физические силы. На заключительной встрече участники группы проявляли максимальную заинтересованность в процессе, задавали вопросы, помогали друг другу в определение своих чувств и состояний и поддерживали друг друга в переживании их. Несколько участников смогло обнаружить что их чувства и состояния на прямую связаны с тем, что происходит в их жизни сейчас. Заключительное интервью показало, что все участники приобрели опыт, который не ожидали получить. Выявились значительные улучшения в эмоциональном состояние. У некоторых участников снизился уровень ситуативного беспокойства, разрешились внешние конфликты, произошли значительные соматические улучшения (нормализация процесса засыпания и сна), завершился процесс адаптации к изменившимся условиям жизни (переезд, поступление в вуз). Был зафиксирован процесс восстановления эмоционального равновесия и повышение уровня субъективного восприятия эмоционального благополучия и комфорта. Некоторым участникам созданные ими образы и истории дали ресурсную поддержку и опору, что повысило их субъективное ощущение уверенности в себе и психологической устойчивости к существующим индивидуальным стрессовым факторам.

**Выводы.** На основании полученных данные из наблюдения за участниками эксперимента можно сделать вывод о том, что использование арт-терапевтических техник в работе с эмоционально-чувственной сферой для снижения уровня тревоги и разрешения внутренних кризисов оправдано и целесообразно. Дополнительно к подтверждению гипотезы исследования был сделан вывод о том, что арт-терапевтические техники могут прекрасно зарекомендовать себя в работе с развитием эмоционального интеллекта, саморефлексии, способствовать раскрытию личности в группе, развитию эмпатии и принятию себя и других, а также адаптации в новых и/или стрессогенных обстоятельствах. Эти дополнительные факторы особенно важны в профилактике и разрешение конфликтной среды, создании здоровой экологичной атмосферы в учебном коллективе.

**Список литературы:**

1. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология: Учебник для вузов. 6-е изд.// СПб.: Питер – 2015. – 528 с. – С.145
2. Баляев С.И., Никишов С. Н., Куркина В. О. Особенности проявления внутриличностных конфликтов у студентов различных направлений подготовки // Мир науки. Педагогика и психология. - 2022. №3. – С. 1–11 URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-vnutrilichnostnyh-konfliktov-u-studentov-razlichnyh-napravleniy-podgotovki (дата обращения: 30.03.2023).
3. Волк М.И., Каминская Э. А., Тальбиева Б. И. Внутренний конфликт и ресурсы гармонизации психологического благополучия личности // Мир науки. Педагогика и психология. - 2021. №2. – 1–10 URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vnutrenniy-konflikt-i-resursy-garmonizatsii-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti (дата обращения: 30.03.2023).
4. Кужеватов В.Ю., Рыжов Ю. В., Рыжова В. А. Арт-терапия как синтез искусств: теория и практика. // Учебное пособие: Таганрог. - 2020. – 124с. – С.45-46
5. Кузнецова Т. А. Выбор женщинами стратегий совладания в связи с типом внутриличностного конфликта // Скиф. - 2021. №5 (57). – 89–93 URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vybor-zhenschinami-strategiy-sovladaniya-v-svyazi-s-tipom-vnutrilichnostnogo-konflikta (дата обращения: 30.03.2023).
6. Никулина Н. С., Кавун Л. В. Особенности самоотношения женщин, отбывающих наказание в местах лишения свободы // Человек: преступление и наказание. - 2016. №3 (94). – 144–150 URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samootnosheniya-zhenschin-otbyvayuschih-nakazanie-v-mestah-lisheniya-svobody (дата обращения: 30.03.2023).
7. Сорокоумова С. Н., Ларикова Э. Н. Смысложизненные ориентации в структуре личности будущих дефектологов // Вестник Мининского университета. - 2022. №1. – С. 1–16 URL: https://cyberleninka.ru/article/n/smyslozhiznennye-orientatsii-v-strukture-lichnosti-buduschih-defektologov (дата обращения: 30.03.2023).
8. Уханова А. В. Использование экогуманитарной технологии «архетипический арт-конструктор» в психолого-педагогическом сопровождении детей и молодежи // Экопоэзис: экогуманитарные теория и практика. - 2022. №2. – С. 17–26 URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-ekogumanitarnoy-tehnologii-arhetipicheskiy-art-konstruktor-v-psihologo-pedagogicheskom-soprovozhdenii-detey-i (дата обращения: 30.03.2023).
9. Фанталова Е. Б. Ценности и внутренние конфликты: теория, методология, диагностика // Saarbrücken: Lambert acad. publ., cop. - 2012. - 184с. – С. 3–43.
10. Шакирова Л. Р. коррекция негативных психических состояний у детей старшего дошкольного возраста средствами арт-терапии // Мировая наука. - 2023. №1 (70). – С. 175–179 URL: https://cyberleninka.ru/article/n/korrektsiya-negativnyh-psihicheskih-sostoyaniy-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-sredstvami-art-terapii (дата обращения: 30.03.2023).
11. Шемякина О. О. Исследование внутриличностных конфликтов юношеского этапа развития // Психологическая наука и образование. - 2012. - Том 4. - № 2. – С. 1–13 URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2012\_n2/53529 (дата обращения: 27.03.2023)
12. Шухрат Ш. О. Использование техник арт-терапии в педагогике и психокорреции // Science and Education. - 2022. №2. - С. 1334–1339 URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-tehnik-art-terapii-v-pedagogike-i-psihokorretsii (дата обращения: 30.03.2023).
13. Энциклопедия психодиагностики // https://psylab.info/ (дата обращения: 27.03.2023)