

Арт-терапия как средство сохранения психологического здоровья личности

Петкевич Екатерина Юрьевна

Старший преподаватель кафедры психологии и предметных методик факультета повышения квалификации педагогических работников государственного учреждения образования «Минский городской институт развития образования»

Art therapy as a means of preserving the psychological health of the individual

Petkevich Ekaterina

Senior Lecturer of the Department of Psychology and Subject Methods of the Faculty of Advanced Training of Teaching Staff of the State Educational Institution "Minsk City Institute of Education Development"

Аннотация: в статье рассмотрены основные особенности арт-терапии как метода сохранения психологического здоровья личности. Раскрываются сущность и ключевые аспекты понятия «арт-терапия». Особое внимание уделено техникам, направленным на стабилизацию эмоциональной сферы личности, снятие психологического напряжения и расслабления.

Ключевые слова: психологическое здоровье личности, арт-терапия, изотерапия, техники арт-терапии.

Abstract: the article discusses the main features of art therapy as a method of preserving the psychological health of the individual. The essence and key aspects of the concept of "art therapy" are revealed. Special attention is paid to techniques aimed at stabilizing the emotional sphere of the individual, relieving psychological tension and relaxation.

Keywords: psychological health of the individual, art therapy, isotherapy, art therapy techniques.

В настоящее время вопрос сохранения психологического здоровья личности стоит очень остро. Наблюдается рост психологических стрессов, связанных с достаточно сложной социально-психологической ситуацией развития современного человека. Наблюдается неустойчивость экономической, социальной, идеологической обстановки, происходит обесценивание многих нравственных ориентиров и замена принятых в обществе традиционных систем ценностей. Все вышеизложенное негативно сказывается на психологическом состоянии людей и отражается на их физическом, психологическом, духовном здоровье.

Сегодня наблюдается рост количества обращений за квалифицированной психологической помощью как со стороны взрослого, так и детского населения. Люди жалуются на страхи, эмоциональное выгорание, депрессии. Психологические проблемы у взрослого населения проявляются в напряженности, тревожности, апатии, отсутствии смысла жизни, неуверенности в себе, безразличии и др. Что касается детского населения, то проводимые исследования показывают, что достаточно большой процент детей и подростков имеют определенные эмоциональные и поведенческие нарушения, дети и подростки не знают каким образом

справиться с плохим настроением, негативными эмоциями и каким образом скорректировать собственное поведение и найти выход и сложившейся проблемной ситуации. Все это является признаками серьезных проблем психологического и психического здоровья людей.

Психологическое здоровье – это состояние, при котором человек способен реализовать свой личный потенциал, справляться с жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь и развитие своего сообщества (Всемирная организация здравоохранения).

Актуальность проблемы укрепления психологического здоровья человека на современном этапе не подвергается сомнению и подтверждается исследованиями отечественных ученых, таких как И. В. Дубровина, А.И. Захаров, Ю. И. Родин, В. И. Слободчиков, Д.И. Фельдштейн, О.В. Хухлаева и др.

С точки зрения позитивного подхода, психологическое здоровье есть сохранение человеком способности к развитию и обогащению личности, её индивидуализации. Поэтому обоснованным является растущий интерес в постсоветских странах к терапии творчеством, или арт-терапии, что объясняется ориентацией этого вида терапии на присущий каждому человеку внутренний потенциал здоровья и силы, её акцент на естественное проявление чувств, настроений, эмоций. Арт-терапия используется в социальной, педагогической, психологической работе как средство гармонизации и развития психики человека через его занятия художественным творчеством и относится к психологическому воздействию искусством [4].

Арт-терапия, по словам В.В. Макарова, полностью соответствует все возрастающей потребности современного человека в мягком, экологическом подходе к его проблемам, неуспешности или неполной самореализации.

Назначение арт-терапии, утверждают зарубежные специалисты, не в том, чтобы выявлять психические недостатки или нарушения. Напротив, она обращена к сильным сторонам личности, а также обладает удивительным свойством внутренней поддержки и восстановления целостности человека [6].

В научной литературе дается следующее определение понятия арт-терапия: Арт-терапия – специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительном и творческой деятельности.

Термин «арт-терапия» (буквально: терапия искусством) ввел в употребление Адриан Хилл в 1938 году при описании своей работы с туберкулезными больными в санаториях. Это словосочетание использовалось по отношению ко всем видам занятия искусством, которые проводились в больницах и центрах психического здоровья. Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Задачи арт-терапии (К. Рудестам): дать социально приемлемый выход агрессии и другим негативным чувствам; облегчить процесс лечения (психотерапии) в качестве вспомогательного метода; получить материал для психодиагностики; проработать подавленные мысли и чувства; установить контакт с клиентом; развить самоконтроль; сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах; развить творческие способности и повысить самооценку.

Установлено, что арт-терапия может выполнять диагностическую, регулятивную, коррекционную, когнитивную, развивающую, коммуникативную функции.

Методика арт-терапии позволяет решить множество проблем, с которыми столкнулся человек: помогает выражать свои чувства и эмоции; арт-терапия является отличным средством при борьбе со стрессовыми ситуациями; методика арт-терапии направлена на коррекцию различного рода страхов и фобий; это хороший способ самопознания; арт-терапия раскрывает возможности понимания окружающего мира; позволяет раскрыть свои таланты и развить свои творческие способности; повышает самооценку, уверенность в себе; если у человека имеются серьезные психологические проблемы, специалист при помощи арт-терапии сможет оценить состояние пациента и назначить эффективное лечение [2].

Арт-терапия включает такие направления, как рисуночная терапия, библиотерапия, музыкотерапия, танцетерапия, кинотерапия, драматерапия, куклотерапия. Применяют арт-терапевтические методики как самостоятельные, так и в качестве вспомогательных к другим видам терапии.

Существуют различные варианты использования метода арт-терапии: использование уже существующих произведений искусства через их анализ и интерпретацию клиентами; побуждение клиентов к самостоятельному творчеству; использование имеющегося произведения искусства и самостоятельное творчество клиентов; творчество самого психолога (лепка, рисование и др.), направленное на установление взаимодействия с клиентом.

Важно указать также преимущества метода арт-терапии перед другими психокоррекционными методами. А. И. Копытин выделяет следующие:

- Практически каждый человек (независимо от своего возраста, культурного опыта и социального положения) может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него больших способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков. Каждый человек, будучи ребенком, рисовал, лепил, играл. Поэтому метод арт-терапии практически не имеет возрастных ограничений в использовании.

- Арт-терапия является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний, либо, напротив, чрезмерно связан с речевым общением. Символическая речь является одной из основ изобразительного искусства, позволяет человеку зачастую более точно выразить свои переживания, по-новому взглянуть на

ситуацию и житейские проблемы и найти, благодаря этому, путь к их решению [5].

- Изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей, своеобразным мостом между психологом (педагогом, социальным работником) и клиентом. Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднениях в налаживании контактов, в общении по поводу слишком сложного и деликатного предмета.

Изобразительная деятельность во многих случаях позволяет обходить «цензуру сознания», поэтому представляет уникальную возможность для исследования бессознательных процессов, выражения и актуализации латентных идей и состояний, тех социальных ролей и форм поведения, которые находятся в «вытесненном» виде, либо слабо проявлены в повседневной жизни.

- Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самопознания. Она имеет «инсайт-ориентированный» характер, предполагает атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания к внутреннему миру человека.

- Продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей человека, что позволяет использовать их для ретроспективной, динамической оценки состояния, проведения соответствующих исследований и сопоставлений.

- Арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию.

- Арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления. Она отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации: раскрытие широкого спектра возможностей человека и утверждение им своего индивидуального и неповторимого способа бытия в мире [5].

Что касается материалов, используемых в арт-терапии, то их, как правило, предоставляет сам арт-терапевт. К материалам относятся бумага различного качества и размера, краски (акварельные, акриловые, гуашевые), пастель (масляная и сухая), карандаши, фломастеры и маркеры, художественный уголь, материалы для коллажей (различные журналы с цветными иллюстрациями, куски текстиля, фольга, мотки шерстяных и хлопчатобумажных ниток и т.п.), а также глина, клей, скотч. В качестве инструментов могут использоваться кисти для работы с водорастворимыми красками, ножницы, швейные иглы, вязальные спицы и другие инструменты, необходимые в создании тех или иных творческих продуктов [8, с. 18].

Арт-терапия посредством различных художественных форм эффективно помогает людям открыть, сделать свои чувства, мысли и представления видимыми. Цель самораскрытия – в том, чтобы помочь людям понять источник эмоционального дистресса или психологической травмы и устранить или разрешить конфликты.

Самораскрытие посредством художественной экспрессии вносит существенный вклад в состояние физического здоровья и способствует позитивному настрою людей. Хорошо известно о стрессообразующем воздействии накопления во внутреннем психологическом пространстве гнева, тревоги, страха. Будучи невыраженными, эти чувства негативно воздействуют на тело, провоцируя сердечные расстройства, различные боли, снижение иммунитета. Исследования показали, что в результате освобождения от негативных чувств и мыслей повышается способность организма к сопротивлению вредным воздействиям среды. Искусство служит способом выражения мыслей и чувств пациентов и, таким образом, предоставляет специалистам информацию о пациентах. Рисование является приемлемым способом выражения невысказанных чувств [8, с. 31].

Арт-терапия показана, в первую очередь, в случаях тяжелых эмоциональных нарушений, а также в случае трудностей в общении, замкнутости, стеснительности. Наиболее полно разработана рисуночная терапия. В связи с этим ниже приведем примеры упражнений и техник, которые используются арт-терапевтами в рамках проведения коррекционных занятий.

Изобразительное творчество позволяет клиенту ощутить и понять самого себя; выразить свободно свои мысли и чувства, мечты и надежды; быть самим собой, а также освободиться от негативных переживаний прошлого. Это не только отражение в сознании клиентов окружающей и социальной действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней [3, с. 61].

Давно известно, что картины оказывают на человека огромное воздействие: они создают настроение и вызывают определенные чувства. Одно из самых мощных выразительных средств, которыми пользуется изобразительное искусство, это краски, воплощающие многообразие окружающего нас мира. Чтобы выразить свои чувства, не обязательно что-то говорить, можно взять краски или карандаши и выразить свои чувства в рисунке. Рисуя, человек дает выход своим чувствам, желаниям, благодаря рисованию он постигает, иногда моделирует действительность, легче воспринимает болезненные для него образы и события. Обычно темы охватывают: Отношения к самому себе, своей семье («Я в прошлом», «Я такой, какой я есть», «Мой обычный день», «Я дома», «Мой мир», «Ситуации, в которых я чувствую себя неуверенно»). Абстрактные понятия («Одиночество», «Страх», «Любовь», «Три желания», «Остров счастья»).

Методы арт-терапии активно используются психологами и психиатрами. Они давно выяснили: картины, рисунки и простые каракули позволяют точно сказать, что тревожит и мучает человека. С помощью простых приемов арт-терапии вы сможете управлять собой, менять свои настроения, чувства и даже течение жизни в лучшую сторону [1, с. 79].

Приведем примеры наиболее часто используемых в изотерапии упражнений и техник, которые используют специалисты для стабилизации эмоционального состояния человека.

Техника «Рисунок на свободную тему». Используя эту технику, психолог просит клиента рисовать то, что он сам захочет, и рассказывать про все мысли и чувства, которые он будет испытывать во время работы. Основная ценность этой техники заключается в спонтанности творческого акта, который может привести к катарсису.

Техника «Рисунок на заданную тему». Специалист дает задание нарисовать картинку, в которой отражалось бы отношение клиента к самому себе, к внешнему миру и окружающим его людям.

Техника «Рисование по сырому листу». Специалист просит человека намочить губкой лист бумаги и ставить на нем точки, рисовать линии, наблюдая, как растекаются краски. Проводится данное упражнение с целью снятия напряжения, тактильной стимуляции, гармонизации эмоционального состояния, развития воображения.

Техника «Моя жизнь». Данная методика позволяет выявить темы и проблемы, оставшиеся нераскрытыми в вербальном общении. Для облегчения начала художественного творчества рекомендуется использовать метод журнального фотоколлажа, когда клиенту предлагается вырезать из журналов картинки и наклеить их на лист. По окончании работы каждому фрагменту композиции дается название, и он связывается с яркими впечатлениями своей жизни [3, с. 225-226].

Техника «Каракули». Техника направлена на развитие сенсорно-перцептивной сферы, развитие воображения, фантазии, работа с синдромом «не умею рисовать», сплочение группы, спонтанное самовыражение, снятие эмоционального напряжения. Технология проводится в индивидуальном и групповом режиме.

Человек свободно двигает карандаш по листу бумаги без цели. Получается сложный «клубок» линий, в котором следует увидеть какой-либо образ и развить его. Затем нужно выразить свои чувства и ассоциации, в связи с этим образом, можно сочинить историю о нем.

Второй этап работы — трансформация полученного образа с помощью трех движений руки (3-х каракулей). Создавая работу в групповом режиме, каждый по очереди должен рисовать каракулю, стараясь создать какой-то единый образ.

С маленькими детьми и детьми, имеющими слабо развитую моторику либо сенсорную депривацию, можно проводить рисование каракулей пальчиками, которые макаются в разную краску. Лучше в таких целях пользоваться жидкой гуашью.

Техника «Грани моего Я» направлена на сознание характеристик своего Я, их интеграции; повышение самооценки; снятие напряжения, связанного с неприятием отдельных черт своей личности.

Предлагается лист бумаги, в центре которого клиент должен написать свое имя либо приклеить свою фотографию. Разрешается нарисовать свой портрет. Вокруг себя необходимо разместить образы, отображающие разные грани личности. С помощью карандашей определяются различные зоны своего Я разным цветом: духовную, интеллектуальную, физическую и иные

аспекты личности, разместив в этих зонах соответствующие образы. Другим вариантом будет изображение граней своего Я в виде сообщества различных персонажей. Когда работа закончена, нужно презентовать ее, рассказав о каждом образе. Следующий шаг — проведение выставки работ.

Психологу следует обратить особое внимание на расположение образов, их размер, цветовую гамму и другие особенности.

Техника «Прошлое, будущее, настоящее». Методика направлена на интеграцию опыта; снятие психоэмоционального напряжения, связанного с событиями прошлого, настоящего; построение жизненной перспективы.

Участники получают задание создать три рисунка или композиции, иллюстрирующих их прошлое, настоящее и будущее. Возможны различные варианты выполнения этого задания:

— составление коллажей по этой тематике, используя журналы, газеты, свои фотографии и другие материалы;

— в каждой из картин, по заданной тематике, изобразить людей, занимающих важное место для ребенка в прошлом, настоящем, будущем;

— при изображении будущего, представить его в виде перекрестка с тремя путями: направо пойдешь..., прямо пойдешь..., налево пойдешь...

Следующий шаг — презентация своих работ, с подробным описанием каждого образа. Из этих работ можно затем сделать выставку.

Платон определял для человека три наиболее важных вопроса, на которые человек должен получить ответ в своей жизни. Первый вопрос: «Кто я?» — это аспект настоящего. Второй вопрос: «Откуда я пришел?» — это аспект прошлого. Третий вопрос: «Куда иду?» — это аспект будущего. В процессе работы у человека происходит структурирование и интеграция своих представлений, проектируется будущее. Данная технология представляет собой интерес и в плане диагностики. Проанализировав работы и их интерпретации, можно получить достаточно много материала о прошлом опыте, настоящей ситуации и представлениях о будущем.

Техника «Проблемы». Проводится с целью снятия напряжения, развития способности посмотреть на проблему с другой стороны.

Необходимо на листе бумаги изобразить наиболее значимую проблему либо ту, которая имеет устойчивый характер. Затем детям предлагается нарисовать выгоду, которая напрямую связана с этой проблемой. Следующий шаг — с обратной стороны работы ответить на вопросы, связанные с конкретной проблемой подростка:

— для чего мне нужно быть «трудным»;

— для чего мне нужно постоянно ссориться с подругами;

— для чего мне нужно грубить учителям и др.

Главное, чтобы клиент ответил на все вопросы. Затем проходит обсуждение.

Техника «Рисование истории». Задачи данной методики: диагностика, коррекция неадекватных моделей поведения, разрешение внутренних конфликтов, снятие эмоционального напряжения. Данная технология проводится в индивидуальном режиме.

Клиенту предлагается нарисовать иллюстрацию к какой-либо истории. Затем психолог проводит с ребенком обсуждение. Если предложенный ребенком сюжет носит проблемный характер, ему предлагается нарисовать рисунок на тему «Если бы эта история продолжилась, то как бы развивались события?» или «Что бы ты изменил в этой истории к лучшему». Следующие рисунки создаются по принципу комиксов, пока проблемная ситуация не разрешится. После каждого рисунка психолог проводит обсуждение [7].

Техника «Картина радости». Психолог дает задание нарисовать картину своей радости. Это может быть конкретный или абстрактный образ. В процессе выполнения задания клиенту важно погрузиться в процесс рисования и прислушаться к своим ощущениям и внутреннему голосу. Закончив, работа откладывается в сторону на 10 - 15 минут. Позже важно вернуться к картине и определить свои чувства при взгляде на нее, если они положительные и «теплые», значит клиент справился с поставленной задачей. По тому, какие краски доминируют в рисунке, можно многое сказать о состоянии человека. Данная техника применяется при моральной и физической усталости, при сниженном фоне настроения, в состоянии психологического напряжения [1].

В рамках данной статьи невозможно охватить все арт терапевтические техники и упражнения, поскольку их существует большое множество. В ней приведены лишь примеры практических упражнений, направленных на снятие эмоционального напряжения и стабилизации эмоциональной сферы детей и взрослых. Области же применения арт-терапевтических методик гораздо шире и позволяют решать огромное множество психологических проблем.

Таким образом, можно сделать вывод, что процесс художественного самовыражения напрямую связан с укреплением психологического здоровья личности и может рассматриваться не только как эффективный метод коррекции эмоциональных нарушений, но и как значимый психопрофилактический фактор. Использование арт-терапевтических технологий позволяет психологу помочь человеку справиться со своими проблемами, восстановить его эмоциональное равновесие и способствует гармонизации образа мира и укреплению психологического здоровья личности. Критериями же психологического здоровья личности являются: позитивное самоощущение, позитивный эмоциональный фон настроения, высокий уровень развития рефлексии, успешное прохождение возрастных кризисов, адаптированность к социуму, умение приспосабливаться к изменяющимся условиям. Не удивительно, что арт-терапия становится все более популярным направлением среди специалистов и клиентов, так как позволяет «психологически безопасно» решить огромное множество проблем и сохранить психологическое здоровье личности.

Список использованной литературы

1. Бильданова, В. Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / сост. – В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга : ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
2. Бондарчук, Е. В. Арт-терапия : учебно-методический комплекс по учеб. дисц. «Арттерапия» для специальности 1-03 04 01 Социальная педагогика / Е.В. Бондарчук – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2019. – 82 с.
3. Киселева, М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2007. – 336 с.
4. Копытин, А. И. Арт-терапия детей и подростков / А. И. Копытин, Е. Е. Свистовская. – М. : Когито-Центр, 2007. – 196 с.
5. Копытин, А. И. Основы арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб.: Лань, 1999. – 255 с.
6. Лебедева, Л. Д. Педагогические основы АРТ-терапии в образовании учителя : автореферат дис. ... доктора педагогических наук : 13.00.01 / Л. Д. Лебедева ; Ин-т образования взрослых Рос. акад. образования. – Санкт-Петербург, 2001. – 46 с.
7. Сакович, Н. А. Техники и технологии арт-терапии в практике педагогов-психологов учреждений образования (из опыта работы) : учебно-метод. пособие / сост. Н. А. Сакович. – Минск : АПО, 2013. – 118 с.
8. Сусанина, И. В. Введение в арт-терапию: учебное пособие / И. В. Сусанина. – М. : «Когито-Центр», 2007. – 95 с.