
ПЕДАГОГИКА

УДК 37

П.А. Пономарев, А.М. Руденко*Донской государственный технический университет**Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал)**г. Шахты, Россия****И.А. Тищенко****Шахтинский институт (филиал)**Южно-Российского политехнического института**(НПИ) имени М.И. Платова,**г. Шахты, Россия*

ponomarev_p@mail.ru

**КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ
ИНВАЛИДОВ С ПОМОЩЬЮ АРТ-ТЕРАПИИ****[*Peter A. Ponomarev, Andrey M. Rudenko, Irina A. Tischenko* Correction of
psycho-emotional states of people with disabilities through art therapy]**

The article examines the role of art-therapeutic technologies in the process of psychological support for people with disabilities. It is shown the ways and methods of formation of art-therapeutic culture of people with disabilities, and its role in the development of skills for prevention and self-correction of negative emotional state of the organism, the efficiency of the use of art therapy to eliminate negative conditions. Special attention is paid to consideration of the impact of art-therapy and phototherapy at optimizing the emotional state of people with disabilities.

Key words: art therapy, people with disabilities, psychological support, psychological correction, social adaptation, art-therapy, phototherapy.

Проблема использования арт-терапии с целью улучшения психологического состояния лиц с ограниченными возможностями актуализируется рядом обстоятельств, прежде всего, необходимостью совершенствования объективных и субъективных условий социальной адаптации инвалидов. В настоящее время арт-терапию все чаще рассматривают как инструмент прогрессивной психологической помощи, способствующей формированию здоровой и творческой личности [2].

Теоретико-методологическую основу исследований по данной проблеме составляют идеи представителей гуманистического направления арт-терапии (Эдит Крамер, Э. Виршоп, М. Бетенски, Р. Сильвер, психологи А.И. Копытин, Е.Р. Кузьмина и педагоги Л.Д. Лебедева, Ю. Красный и др.). В своих работах они выявили, что арт-терапия способствует развитию правого полушария головного мозга, деятельность которого составляет основу творческого мышления, арт-терапия способствует развитию у занимающихся познавательных и созидательных навыков. Весьма значимые в этой области данные получили П.В. Романов и Е.Р. Ярская-Смирнова, предприняв исследование в рамках проекта «Система реабилитационных услуг для людей с ограниченными возможностями в РФ». В этой работе уделяется большое внимание рассмотрению ресурсов социальной интеграции и адаптации инвалидов. Внутренний мир лиц с ограниченными возможностями сложен и многообразен. Восприятие инвалидами явлений процессов окружающего мира имеет свою специфику и часто носит негативный характер. Использование арт-терапии в психокоррекционной работе с инвалидами позволяет помочь им увидеть, услышать, почувствовать все многообразие окружающей среды, познать своё «Я», раскрыть свой потенциал, полноценно жить в социуме. Применение методов арт-терапии в работе с лицами, имеющими ограничения по состоянию здоровья, способствует развитию их творчества, совершенствованию взаимодействия с окружающим миром через наглядные образы.

Прообраз современной арт-терапии сохранился в архаических формах искусства – в народном творчестве. Склонный к символизации, человек бессознательно преобразовывал в символы предметы и формы окружающего мира и использовал эти символы как в религии, так и в изобразительном искусстве. Во все времена и у всех народов в качестве “средства исцеления” различных болезней и состояний использовались музыка, пение, танец, рисование, скульптура, театр, ритуалы и многое другое. Для многих людей народное творчество (рукоделие и ремесло) до сих пор является фактором сохранения душевного равновесия и здоровья [6].

Таким образом, основной целью арт-терапии является – гармонизация эмоционально-волевой сферы лиц с ограниченными возможностями через развитие способности самовыражения и самопознания.

Арт-терапия имеет свои преимущества:

1. практически каждый человек (независимо от своего возраста) может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков;
2. 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;
3. продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей человека, что позволяет использовать их для оценки состояния, проведения соответствующих исследований;
4. арт-терапия является средством свободного самовыражения, предполагает атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека;
5. арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию;
6. арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления [3].

Важно отметить, что художественное творчество выделяется исследователями как наиболее предпочтительная сфера реализации творческих сил человека.

Одним из методов который успешно применяется в работе с инвалидами, испытывающими негативное психоэмоциональное состояние является изотерапия (рисование). В процессе использования данного метода внутреннее “Я” человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он спонтанно, не особенно задумываясь о своих произведениях, рисует, пишет картину, лепит. Принято считать, что образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, включая страхи, внутренние конфликты, воспоминания детства.

Изотерапия по форме организации может быть индивидуальной и групповой. В современной зарубежной и отечественной изотерапии (В.Е. Фолке, Т.В. Келлер; Р.Б. Хайкин, М.Е. Бурно) выделяют направления этого метода: – использование уже существующих произведений изобразительного искусства путем их анализа и интерпретации пациентами; – побуждение к самостоятельным творческим проявлениям в изобразительной деятельности. Изотерапия широко используется в психокоррекционной практике как в медици-

не, так и в психологии. Применение изотерапии в медицине обусловлено лечебно-реабилитационными задачами, а в психологии – в большей мере коррекционно-профилактическими. Изотерапия дает положительные результаты в работе с людьми, имеющими различные проблемы – задержка психического развития, речевые трудностями, нарушение слуха, умственная отсталость, при аутизме, где вербальный контакт затруднен. Во многих случаях рисуночная терапия выполняет психотерапевтическую функцию, помогая человеку справиться со своими психологическими проблемами [5].

В изотерапии психолог помогает осознать и разрешить проблемную ситуацию, внешне ее выразить в рисунке (лепке) и определить выход из нее. Рисование – это творческий акт, позволяющий человеку ощутить самого себя, выразить свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, выражать мечты и надежды. Это не только отражение в сознании окружающей и социальной действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Некоторые ученые склонны рассматривать рисование как один из путей выполнения программы совершенствования организма [7]. Рисование развивает чувственно-двигательную координацию. Его достоинство заключается в том, что оно требует согласованного участия многих психических функций. Рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, как способ моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций, в том числе отрицательных или негативных. Поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения, стрессовых состояний. «Художественное самовыражение» так или иначе, связано с укреплением психического здоровья, а потому может рассматриваться как значительный психологический и коррекционный фактор. Использование изотерапии во многих случаях выполняет и психотерапевтическую функцию, помогая справиться со своими психологическими проблемами, восстановить эмоциональное равновесие.

Еще одним известным методом арт-терапии, который используется в работе с лицами имеющими ограничения по состоянию здоровья является фототерапия – это использование фотографии (и как процесса, и как результата) в лечебно-коррекционных целях. Фотография – ценный инструмент в работе [практического психолога](#) для решения разного рода психологических проблем

(для снижения интенсивности либо полного устранения таких негативных состояний, как тревога, неуверенность, депрессия), а также развития и гармонизации личности. Фотография предоставляет возможность примирения с окружающей реальностью, которая оказывается не столь враждебной и негативной, как казалось ранее. Фототерапия как и любой другой вид творческого самовыражения смягчает невротоподобные состояния и снимает общее чувство напряженности, а также развивает эстетические чувства и доверие к окружающему миру. Еще одним достоинством фототерапии является воспитание у человека вкуса и тонкости восприятия, – она помогает прочувствовать красоту естественных форм, линий и красок, а также развивает наблюдательность.

Конкретные способы применения изображений могут быть самыми разнообразными: это интерпретация фотографий, обсуждение эстетического эффекта, произведенного ими, обсуждение личных впечатлений, воспоминания (если речь идет, например, о семейных фотографиях), сочинение историй. Кроме того, создание и восприятие фото-образов может дополняться не только их обсуждением, но и различными видами творческой деятельности. Например: рисованием, созданием коллажей, сочинением историй, созданием альбомов, тематических подборок, плакатов, инсталляций, изготовлением из фотографий фигур и игра с ними, работой с костюмами и гримом на сцене, танцем.

В фототерапии, существуют следующие методики:

1. творческое коллекционирование. К примеру, методика творческого коллекционирования известного психиатра и психотерапевта М.Е. Бурно была позже дополнена «коллекционированием впечатлений» (например, коллекционирование путешествий, посвященных определенной тематике, древние города, разнообразные картинные галереи и т. д.);
2. творческое погружение в прошлое через созерцание фотографий мест, связанных с событиями в прошлом;
3. ведение дневника и записных книжек, в которые заносятся, а затем зачитываются вслух впечатления и мысли об окружающей природе и творческом процессе;
4. творческие путешествия в интересные и красивые места;

Не секрет, что многим удобнее выражать свои чувства и мысли через образы; именно поэтому фототерапия является для образно-мыслящих людей одним из важнейших средств самоорганизации и саморегуляции. Образ на

фотографии в рамках фототерапии служит объектом для переноса внутреннего негативного состояния (страх, боль, гнев, тревога) либо средством для выражения положительных чувств и эмоций (радость, умиротворение, любовь). Немаловажно и то, что фотография как таковая может служить средством для установления над своими эмоциями и чувствами контроля – преобразования их в нужном направлении.

Выделяют пять общих техник фототерапии в консультировании:

1. Личные коллекции. Сюда могут входить фотографии, сделанные самим клиентом (не обязательно обладающие художественной ценностью), фотографии, которые клиенту просто нравятся, например, найденные в сети, в журналах, на открытках и т.п.
2. Работа с фотографиями клиента, сделанные другими людьми. Здесь речь идет о фотографиях, на которых клиент выступает объектом съемки (это могут быть как постановочные снимки, где клиент позирует, так и спонтанные). Изучение собственного портрета, сделанного другим человеком, оказывается очень полезной практикой, так как позволяет увидеть себя со стороны и откорректировать ранее неосознаваемые сигналы, подаваемые в ходе общения (а сигналы эти подают все люди без исключения). Часто клиенты искренне удивляются, увидев себя на фотографии, так как представляли себя по-другому. Это не удивительно: подсознательное трудно поддается контролю, но первым шагом к этому может стать тщательный анализ фотографий и дальнейшее развитие с учетом полученной информации.
3. Работа с автопортретами клиента, то есть с фотографиями самого себя, сделанные клиентом. Такие фотографии создаются под полным или частичным контролем клиента, а значит отображают, в той или иной мере, то, что он желает. Создание автопортрета как снимка, сделанного без содействия посторонних, раскрепощает и позволяет изучить себя без оглядки на другого человека. Это очень важно при работе с проблемой адекватной самооценки и уверенности в себе: возможность увидеть себя «как есть», не надевая маску одной из социальных ролей, от которых человек, увы, несвободен, обладает мощным терапевтическим эффектом.
4. Работа с семейным/биографическим альбомом клиента. Сюда относятся любые коллекции фотографий, связанные с биографией клиента, в том

числе семейные снимки. Поскольку в большинстве случаев семейные фотоальбомы и т.п. коллекции фотографий создаются с целью рассказать об истории семьи – разумеется, с ее лучшей стороны, объективным документом его можно назвать едва ли. Однако именно здесь кроется ключ к успеху: создание собственной версии фотоальбома с комментариями либо рассказ о том, как и когда та или иная фотография попала в него, позволяет по иному взглянуть на прошлое, настоящее и будущее.

5. Работа с фотопроекциями. В рамках этой техники речь идет о формировании спонтанного, первичного мнения о фотографии в процессе ее просмотра или создания. Поскольку ощущения и эмоции, порождаемые в этом процессе, являются сугубо индивидуальными и проецируют внутренний мир человека, следовательно, у любой фотографии столько смыслов, сколько зрителей. Суть здесь в том, что важна не сама фотография как таковая, а реакция клиента на нее. Проекция – это очень полезный инструмент, позволяющий клиенту понять свой способ восприятия окружающей реальности [1].

Применение любой из пяти техник подразумевает не только и не столько создание или поиск фотографий, а скорее активную работу с ними. Нужно запустить процесс «коммуникации» с фотографией: выяснить, какие эмоции, чувства, ассоциации или воспоминания она вызывает, задать вопрос, почему она важна или понравилась клиенту, кто и в каких обстоятельствах делал снимок, почему была выбрана именно эта фотография и т.д. Ключ к эффективности фототерапии лежит именно в активной работе с фотографией: ценная информация часто выясняется в ходе сеанса совершенно неожиданно [4].

М.В. Киселева считает, что в арт-терапевтической работе с лицами с ограниченными возможностями необходимо учитывать:

- устойчивый характер нарушений при хронических заболеваниях, обуславливающий длительную работу с больными и низкую вероятность достижения видимых «психотерапевтических» результатов;
- снижение когнитивных возможностей хронически больных и определенную степень эмоционально-волевых нарушений, что предполагает допустимость нерегулярных посещений арт-терапевтических сессий, низкую степень вовлеченности в работу, необходимость жесткой директивности;

- относительно значительную степень нарушения коммуникативных возможностей больных, что затрудняет установление с ними достаточно устойчивого психотерапевтического контакта и нередко делает проблематичным их участие в некоторых формах групповой арт-терапии [3].

Форма организации арт-терапевтических занятий определяется характером нарушения в психическом развитии человека. Если проблема лежит в сфере эмоциональных отношений, наиболее предпочтительна индивидуальная форма; в случае затруднений в социальном приспособлении более эффективна групповая форма работы, тематически ориентированная.

В процессе арт-терапевтической работы с людьми имеющими ограниченные возможности неприемлемы команды, указания, требования, принуждение. Важно, чтобы участник мог самостоятельно выбирать подходящие для него виды, содержание творческой деятельности и материалы, а также работать в собственном темпе; мог отказаться от выполнения некоторых заданий и быть наблюдателем.

В целях изучения влияния выше названных методов арт-терапии на психологическое здоровье инвалидов было проведено исследование в интернате для инвалидов г. Зверево Ростовской области, в котором приняло участие 70 человек. На первом этапе нашей исследовательской работы проведен теоретический анализ научной литературы, изучены материалы Интернета, которые позволили более глубоко изучить понятие «арт-терапии» и определить подходы к применению методов арт-терапии. Для изучения эффективности арт-терапевтической работы с инвалидами были подобраны методики оценки актуального психоэмоционального состояния (И.И. Цыганок «Цветовая психодиагностика. Модификация полного клинического теста Люшера», диагностика «Самооценка психических состояний» Айзенка, диагностика «Уровня личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера).

В табл. 1, 2, 3 указано психоэмоциональное состояние до занятий арт-терапией, в таблице 4, 5, 6 отражено психоэмоциональное состояние лиц с ограниченными возможностями после арт-терапевтической практики.

Таблица 1

**Результаты оценки актуального психоэмоционального состояния
(И.И. Цыганок «Цветовая психодиагностика.
Модификация полного клинического теста Люшера»)**

Уровни нервно-психической устойчивости	количество чел./%
высокий	7/10%
хороший	10/14,3%
средний	14/20%
сниженный	18/25,7%
низкий	21/30%

Таблица 2

**Результаты диагностики самооценки психических состояний
(по Г. Айзенку)**

Уровни эмоционального состояния	количество чел./%
Высокий уровень тревожности	32/45,7%
Средний уровень тревожности	20/28,5%
Низкий уровень тревожности	20/25,8%

Таблица 3

**Результаты применения диагностики
уровня личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера**

Уровни личностной тревожности	количество чел./%
высокий	21/30%
умеренный	42/60%
низкий	7/10%

Первоначально результаты диагностики показали, что у ряда лиц с ограниченными возможностями выявлен повышенный уровень тревожности, сниженный уровень нервно-психической устойчивости (что свидетельствует о повышенном уровне непродуктивной напряженности, сниженном эмоциональном тоне, переутомлении), сниженном уровне эмоционального состояния (настроения).

Результаты диагностики представленные ниже, получены после проведения занятий арт-терапией из которых видно, что арт-терапевтическая практика положительно влияет на психоэмоциональное состояние лиц с ограниченными возможностями.

Таблица 4

**И.И. Цыганок «Цветовая психодиагностика.
Модификация полного клинического теста Люшера»**

Уровни нервно-психической устойчивости	количество чел./%
высокий	15/21,4%
хороший	20/28,6%
средний	17/24,3%
сниженный	11/15,7%
низкий	7/10%

Таблица 5

**Результаты диагностики самооценки психических состояний
(по Г.Айзенку)**

Уровни эмоционального состояния	количество чел./%
Высокий уровень тревожности	17/24,2%
Средний уровень тревожности	18/25,7%
Низкий уровень тревожности	35/50%

Таблица 6

**Результаты применения диагностики
уровня личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера**

Уровни личностной тревожности	количество чел./%
высокий	6/8,5%
умеренный	38/54,2%
низкий	26/37,3%

Данные результаты позволяют предположить, что лицам, имеющим ограничения по состоянию здоровья необходимо использование арт-терапии как одного из способов профилактики и самокоррекции негативных психоэмоциональных состояний.

На основе вышеизложенного материала можно сделать следующие выводы:

1. Арт-терапия оказывает здоровьесберегающее воздействие.
2. Целью применения арт-терапии в работе с инвалидами может являться сохранение или восстановление их здоровья, а приемы арт-терапии можно использовать в качестве инструмента развития определенных психологических и личностных качеств лиц с ограниченными возможностями.
3. Многие арт-терапевтические методики, техники, широко используемые психотерапевтами, с целью профилактики и коррекции их негативных

эмоциональных состояний, нормализации эмоционально-волевой сферы личности, способствуют как духовно-нравственному, так и физическому оздоровлению инвалидов.

4. Для повышения эффективности действия методов арт-терапии необходимо повышать арт-терапевтическую культуру инвалидов, что будет способствовать самостоятельному использованию лицами с ограниченными возможностями арт-терапевтических знаний, умений и навыков для профилактики и самокоррекции негативных психоэмоциональных состояний.

Таким образом, использование арт-терапевтических знаний, умений и навыков с целью снятия стрессов, усталости и других негативных состояний, обеспечивает коррекцию психоэмоциональных состояний, психофизиологических процессов лиц с ограниченными возможностями.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Вайзер Джуди* Техники фототерапии: использование интеракций с фотографиями для улучшения жизни людей // Визуальная антропология: настройка оптики / Под ред. Е. Ярской-Смирновой, П. Романова. М., 2009.
2. *Карпова Г.Г.* Инвалиды и культурная политика // Социологические исследования. 2010. № 10.
3. *Киселева М.В.* Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М.В. Киселева. СПб.: Речь, 2007.
4. *Константинова Д.П.* Фототерапия как метод психокоррекционной работы с различными группами клиентов // Социальная работа: проблемы и перспективы: материалы V Межвузовской научно-практической конференции, 23 марта 2011 г. СПб.: СПбГУП, 2011.
5. *Копытин А. И.* Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2002.
6. *Лебедева Л.Д.* «Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий». СПб.: Речь, 2003.
7. *Михальченко К.А.* Арт-терапия в системе психокоррекционной помощи детям с проблемами в развитии, 2011.

REFERENCES

1. *Weiser D.* Phototherapy techniques: the use of interactions with photographs to improve the lives of people / Visual anthropology: adjustment of optics / Ed. E. Yarskaya-Smirnova, P. Romanov. M., 2009.
2. *Karpova G.G.* People with disabilities and cultural policy // Sociological studies. 2010. No 10.
3. *Kiseleva M.V.* Art therapy in applied psychology and social work / M.V. Kiseleva. SPb., 2007.
4. *Konstantinov D.P.* Phototherapy as a method of psycho-correction work with different client groups // Social work: problems and prospects: materials of the V Interuniversity scientific and practical conference, March 23, 2011. SPb., 2011.
5. *Kopytin A.I.* Theory and practice of art therapy. SPb., 2002.
6. *Lebedev L.D.* Practice of art therapy: approaches, diagnostics, system training. SPb., 2003.
7. *Mikhalchenko K.A.* Art therapy in the system of psychological assistance to children with problems in development, 2011.

3 апреля 2017 г.
