

## **КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ КАК УСЛОВИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

**Царева Анастасия Михайловна**

магистрант Белгородского государственного национального исследовательского университета, РФ, г. Белгород

В настоящее время разрабатываются различные средства, формирующие позитивные идеалы, способствующие социализации людей для оптимизации психологического благополучия. Разработка применения арттерапии может быть одним из эффективных средств решения проблемы, давая возможности для последующего изучения данного направления. М.Е.Бурно занимается излечением больных с помощью творческого самовыражения, называя креативность основным механизмом психотерапевтической помощи [2, с. 20]. Исследователь-психотерапевт придаёт огромное значение терапевтической роли творческого вдохновения с разными слоями населения.

Целью данного метода исследователь называет оказание помощи в том, чтобы человек научился творчески выражать себя в соответствии со своими природными способностями. М.Е.Бурно отмечает позитивное влияние данного метода, применяемого на протяжении нескольких лет. Исследователь анализирует этапы ТТС (терапии творческим самовыражением), которые позволяют его пациентам проникнуться творческим стилем жизни; распространяет опыт применения различных методик: создание творческих произведений, творческое общение с природой, творческое коллекционирование, погружение в прошлое, ведение дневника и личностная переписка с терапевтом, творческие путешествия и поиск одухотворённости в повседневном.

Р.Б. Хайкин создаёт монографию, в которой рассматривается лечебная направленность художественного творчества [3]. Автор работы классифицирует арттерапию в соответствии с ролью эстетического компонента и представлениями о лечебной направленности её и уровнем адаптации, на котором проявляется действие по Р.Б.Хайкину, при социально-личностном уровне адаптации у пациента ощущение силы творческого начала, заложенного в искусстве; личностно-ассоциативный уровень адаптации характеризуется снижением напряжения, которое достигается за счёт отреагирования различных ситуаций и их сублимации; ассоциативно-коммуникативный уровень адаптации характеризуется подключением интеллектуальных операций, таких как проекция; обсуждением и осознанием конфликта, облегчением контактов, доступом врача к психопатологическим переживаниям пациента уже без эстетического компонента; при социально-коммуникативном уровне адаптации арттерапия становится одним из видов занятости. Пятый уровень адаптации – физиологический, при котором возможен учёт физического, физиологического, координационно-кинестического влияния пластического изобразительного творчества на физическое и психическое состояние больного.

В свою очередь, Дельфино-Бейли называет четыре направления, которые могут применяться в арттерапии :

- пассивная арттерапия, при которой анализируются и интерпретируются известные произведения искусства;

- активная арттерапия, которая заключается в побуждении к творчеству пациентов, так как процесс творчества является лечебным фактором;

- одновременное использование первого и второго принципов [4].

Кроме того, в исследовании Д. Хавстен-Франклина приводятся следующие примеры эффекта арттерапии на человека, а именно: оценка своего жизненного опыта, анализ эмоций, структурирование жизненного опыта, когнитивная переоценка своих возможностей и т.д. [1]

Как следует из анализа исследований, арттерапия рассматривается психотерапевтами как терапевтическое средство оказания помощи нуждающимся в ней. Выздоровливающие же являются теми людьми, которые ещё нуждаются в психологической помощи в процессе выздоровления, а также процессе социализации в реальной действительности, которая нередко ставит в трудные жизненные ситуации современных людей в целом, здоровых психически и нуждающихся в психологической помощи в том числе [5]. Поэтому возникает необходимость в исследовании механизмов формирования позитивных идеалов в процессе арт-терапии.

Методы исследования: анализ и синтез научных трудов, наблюдение за людьми, преодолевающими зависимость, беседа в процессе арттерапии с обсуждением произведений искусства, анализом интерпретации их, интервью у сотрудников реабилитационного центра, изучение работ пациентов центра, эксперимент.

Практическая направленность пилотажного исследования требовала закрепления теоретических исследований, поэтому в качестве основного средства развития эмоциональной сферы выступила именно арттерапия.

При первоначальной диагностике лиц среднего возраста нами было зафиксировано превышение тревожности, косвенной агрессии, эмоциональной тревожности, - по данным наблюдения и тестового исследования. В структуре психического состояния по результатам использования самооценочной шкалы В. Зунга определяют: колебания фона настроения, работоспособности, уровня активности, побуждения и способностей к адекватному эмоциональному реагированию (эмоциональной вовлеченности), психостеничные осложнения в ситуациях принятия решений и межличностного взаимодействия; а также физиологические компоненты депрессивных состояний.

На втором этапе проводился тренинг с основами арттерапии, направленный на изменение психоэмоционального состояния экспериментальной группы. Программа социально-психологического тренинга на основах арттерапии имеет свои особенности. Тренинг направлен на оздоровление и достижение равновесия в эмоциональной сфере посредством работы с методами арттерапии - рисования, танцев, музыки.

Исходным теоретическим положением для составления программы служило то, что современная психология тело и душу воспринимает как единое целое, и в связи с этим в психотерапии телесные аспекты приобретают все большее значение. С другой стороны, так как проблемы в эмоциональной сфере ведут происхождение из коммуникативной сферы, из области взаимоотношений и взаимодействия между людьми - формой осуществления этого выбраны именно методы арттерапии.

Известно, что в практике арттерапии все большее распространение получают группы, работа которых основана на приобретении их участниками в проживании общения в групповом общении непосредственного живого опыта. Участники таких групп постоянно исследуют разнообразные формы своего поведения и пытаются освоить для себя что-то новое, развить в себе, в том числе и новые позитивные эмоциональные переживания. Это новое открывается каждому участнику терапевтической группы, позволяя ему выявить неизвестные стороны собственной личности, что побуждает к дальнейшему самоисследованию.

Кроме того, между участниками таких психокоррекционных групп устанавливается обратная связь, которая им позволяет лучше осознавать собственные актуальные эмоции, сложные чувства и поведенческие действия, и создаёт дополнительные возможности для самоизменения. Вследствие такого рода работы, участники тренинга становятся более сенситивными, внимательными к чувствам других. У членов группы усиливается позитивное отношение к себе, повышается уровень самопринятия, снижается уровень личностной

тревоги.

Программа работы с методами арттерапии направлена на достижение следующих результатов:

- наработка практических навыков саморегуляции психоэмоционального состояния;
- качественные изменения внутреннего состояния - осознание себя «здесь и сейчас», обретение внутреннего баланса;
- развитие интуиции и творческих способностей.

После проведения арттерапевтических приемов работы испытуемые к жизненной цели группы стремятся последовательно, целеустремленно, согласованно, при этом реально поставленные цели зачастую совпадают с реально достигнутыми целями. Они смотрят на себя как на динамичного человека, способного достичь положительных результатов в деятельности. Свои качества и поступки оценивают также положительно, общий фон настроения повышен при любых обстоятельствах.

### **Список литературы:**

1. Майерс, Д. Социальная психология. Интенсивный курс [Текст] / Д. Майерс. – М.: Олма-Пресс, 2019. – 510 с.
2. Петровский, А.В. Психологический словарь [Текст] / А.В. Петровский. – М.: Политиздат, 2009. – 494 с.
3. Пиняева, С.Е. Личностное и профессиональное развитие в период зрелости / С.Е. Пиняева, Н.В. Андреев. [Текст] // Вопросы психологии. – 2019. – № 8. – С. 11-17.
4. Русалов, В.М. Психологическая зрелость: Единая или множественная характеристика? / В.М. Русалов [Текст] // Психологический журнал. – 2021. – № 9. – С. 83-91.
5. Слободчиков, В.И. Психология развития человека [Текст] / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: ПСТГУ, 2013. – 400 с.