

КОМБИНИРОВАНИЕ МЕТОДОВ ЦВЕТОТЕРАПИИ, АРТ-ТЕРАПИИ И АРТ-ПЕДАГОГИКИ

Лобаева Татьяна Александровна

магистрант, Московский педагогический государственный университет, канд. биол. наук,
доцент РУДН, РФ, г. Москва

Катханова Юлия Фёдоровна

док. пед. наук, профессор, Московский педагогический государственный университет, РФ, г
Москва

Аннотация. В данной статье рассматривается возможность коррекции психосоматических заболеваний с помощью художественно-эстетических средств и методов, соединяя достижения цветотерапии, арт-терапии и арт-педагогика.

Ключевые слова: эмоциональный фон; биоритмы; цвет; цветоощущение; физиологические параметры; цветотерпия; хромопунктура; арт-терапия; арт-педагогика; искусство; психосоматические заболевания; абилитация; реабилитация; художественно-эстетические средства; художественные изобразительные материалы.

В настоящее время широкую распространенность приобрели психосоматические расстройства, распространенность которых достигает 60% среди населения России в целом, при этом, доля таких заболеваний растет во всем мире. В то же время известно, что большую роль в абилитации и реабилитации людей с психосоматическими заболеваниями играет комбинированное использование методик, в том числе арт-терапевтических [1, 2, 4].

Однако, в настоящее время степень влияния художественно-эстетических средств и методов в норме и при патологии недостаточно изучена в различных группах людей. Так например, в научной литературе практически нет данных об эффективности воздействия арт-терапевтических методик на людей с различным образом жизни, воспитанием и этнокультурным наследием, не описаны возможности нормализации психо-соматического состояния среди людей разных профессий [3, 5, 6].

В связи с этим, целью нашего исследования является изучение влияние цвета и арт-терапевтических методик на состояние человека в норме и при патологии, в том числе в разных группах людей (студенты, преподаватели, практикующие специалисты).

Арт-терапия, в широком смысле, – это метод лечения при помощи искусства, возникла сравнительно недавно. В научных исследованиях последних лет показано, что арт-терапия очень эффективна при избавлении человека от травмирующих ситуаций, а также при лечении психосоматических заболеваний путем активизации творческих процессов [1, 7].

Но гораздо раньше арт-терапии в медицине использовалась цветотерапия (рис. 1).

Лечебные свойства цвета были известны давно. Цветотерапию широко применяли в Древнем Китае, Древней Индии, Древнем Египте, используя натуральные прозрачные и

полупрозрачные цветные минералы. В Европе интерес к цветотерапии появился после появления недорогого разноцветного стекла, а в России в 1891 году для лечебных целей был предложен рефлектор с синей электрической лампочкой, или «лампа Минина». Действию цвета на психоэмоциональное состояние человека посвящен ряд работ В.М. Бехтерева (1916) [4, 5].

Медицина (цветотерапия)

Бехтерев В.М., 1916
Вермель С.Б., 1926
Ашкевич М.П., 1927
Бруштейн С.А., 1936
Бельшев А.П., 1966 - автор первого прибора для визуальной цветотерапии
Теслин Е.В. (2010)

Психология (арт-терапия)

Лебедева Л.Д. (2003)
Ляшенко В.В. (2014)
Копытин А.И. (2015) — основатель российской арт-терапевтической ассоциации

Педагогика (арт-педагогика)

Анисимов В.П. 2009
Сергеева Н.Ю., 2009
Верховодова Р.А., 2010
Катренко М.В., 2011
Кузнецова А.Г. 2013
Кульчицкая И.Ю., 2014
Катханова Ю.Ф., 2016

Рисунок 1. Взаимосвязь между научными школами

Специалистами в области цветотерапии [3, 4, 5] показано, что все цвета видимого светового излучения вызывают определенные биохимические реакции в системе фоторецепторов сетчатки глаза, в результате которых там формируются нейронные (электрические) импульсы строго определенной модальности, которые передаются по зрительным нервам в центральную нервную систему (затылочная кора головного мозга) (рис. 2).

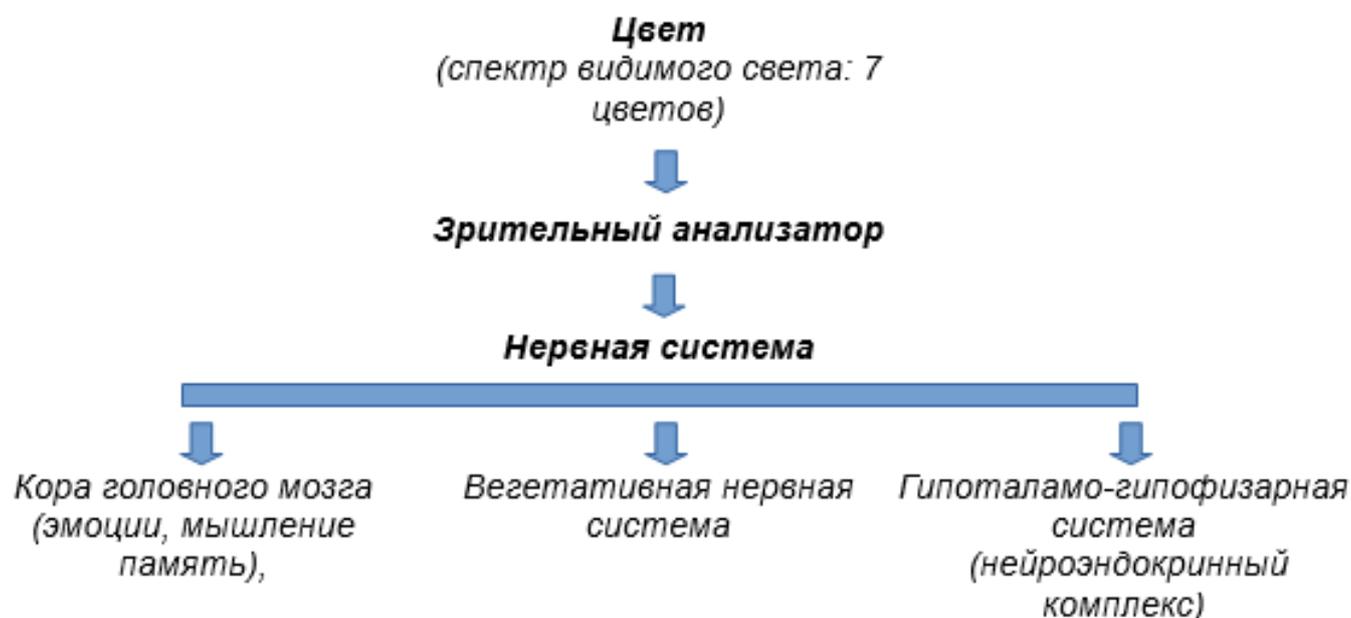


Рисунок 2. Формулировка авторской идеи

В нейронах **зрительной коры головного мозга** под действием зрительных импульсов происходят различные переключения на ассоциативные волокна с другими отделами коры, что в конечном итоге и формирует определенное цветоощущение. Поэтому **цветоощущение** – это реакция определенных отделов центральной нервной системы человека на строго определенные **физические импульсы**, вызванные световым спектром на сетчатке глаза.

Учитывая, что эмоции человека формируются путем взаимодействия различных отделов коры головного мозга, подкорковых структур, вегетативных центров и ядер ствола мозга, то можно утверждать, что влияние цветов на эмоциональную сферу и психологию человека весьма обширно.

За счет влияния на вегетативную нервную систему различные цвета оказывают то или иное влияние на такие **физиологические параметры** как уровень (концентрация) гормонов и нейромедиаторов в крови, частота сердечных сокращений (ЧСС), уровень артериального давления (АД), уровень мышечного тонуса, глубина и частота дыхательных движений, тонус бронхов и гладкомышечных органов и др.

Достоверно установлено, что за счет влияния на нейроэндокринную систему человека различные цвета оказывают влияние на секрецию практически всех **нейропептидов** (энкефалины, эндорфины), что приводит к соответствующим биологическим эффектам. За счет влияния на высшую нервную деятельность цвета могут регулировать **биоритмы, эмоциональный фон, уровень бодрствования, скорость реакции, запоминание информации** и прочие процессы.

Особым направлением цветотерапии является **хромопунктура**, при которой осуществляется

точечное воздействие цветом на биологически активные точки человека.

Помимо цветотерапии, в числе активно развивающихся сегодня областей междисциплинарного характера рассмотрения вопросов развития человека находятся **арт-педагогика и арт-терапия**.

В представлении педагогов медицинская практика использования психологии искусства (арт-терапии) реализуется в основном на этапе реабилитации индивида и его вторичной социальной адаптации, а педагогическая практика использует компенсаторные, катарсические и коммуникативные функции искусства на этапе профилактики тенденций эмоциональной иррегуляции, сенсорной истощённости или при гиперактивности и синдроме эмоциональной неустойчивости человека [1, 2, 3, 6].

Предметом арт-педагогики является становление человека средствами искусства и художественной деятельности в образовательном пространстве. В задачи арт-педагогики, как отдельного самостоятельного направления педагогической науки, входит прежде всего комплексное описание и интерпретация механизмов влияния искусства и художественной деятельности на человека в образовательном пространстве, воспитание, развитие и обучение человека. В этой сфере накоплен огромный дидактический материал [7, 8, 9, 10].

Профессиональными задачами арт-терапии являются прежде всего лечебные воздействия на психику (избавление человека от различных эмоциональных, личностных, социальных проблем), психокоррекция (исправление особенностей психологического развития, формирование нужных психологических качеств, повышение уровня адаптации к изменяющимся условиям и др.) и психопрофилактика (предотвращение нервно-психических и психосоматических заболеваний, а также облегчение острых психотравматических реакций) [2, 3, 6].

Учитывая вышеизложенные обстоятельства, мы решили соединить достижения трех направлений (цветотерапии, арт-терапии и арт-педагогики) в единую систему (рис. 3) с целью комплексного воздействия на психоэмоциональную сферу человека и разработали 2 алгоритма.

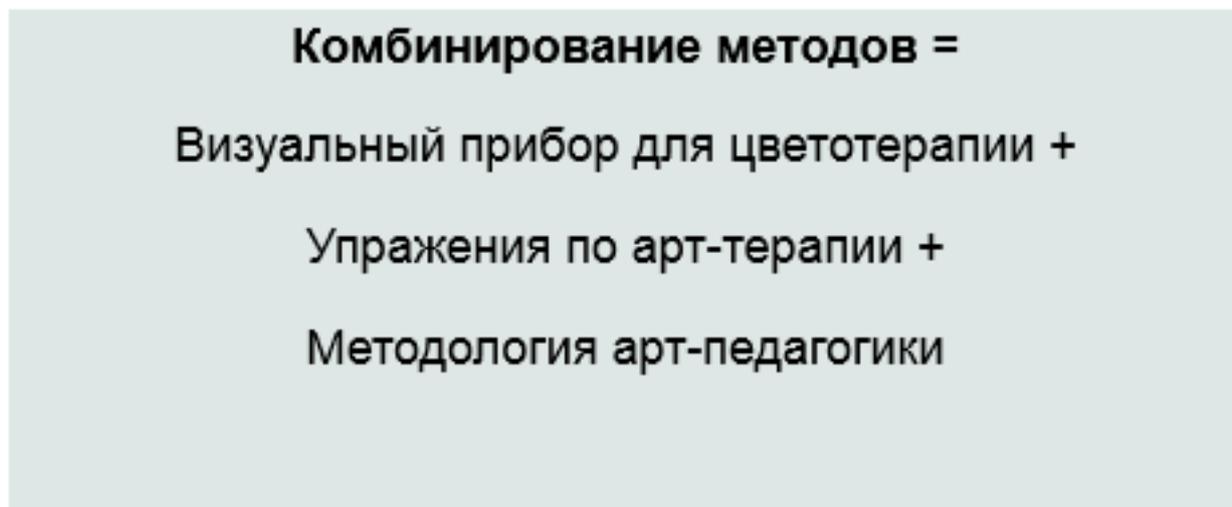


Рисунок 3. Гипотеза

По нашему замыслу, возможно использование аппарата для проведения цветотерапии (Ирис-М, ГЕСКА-ПЦ, Ультрамарин, Цветоритм и др) с методиками, которые хорошо зарекомендовали себя в арт-терапии и арт-педагогике (рис. 4 и рис. 5).

Алгоритм 1.

Человек в состоянии эмоциональной и физической перегруженности, с повышенным значением АД и ЧСС, повышенным мышечным тонусом

I. Первичный выбор цвета: коротковолновые цвета (голубой, синий, фиолетовый)

Коротковолновые цвета значительно снижают ЧСС и АД, значительно снижают скорость реакции и мышечный тонус.

Переход к упражнениям по арт-терапии в этой гамме

II. Вторичный выбор цвета: зеленый

Зеленый цвет проявляет нейтральные свойства, но он стабилизирует основные физиологические параметры, незначительно снижает мышечную силу.

Переход к упражнениям по арт-терапии в этой гамме

III. Оценка объективных параметров (ЧСС, АД, уровень нейропептидов, адреналина, серотонина и пр.)

IV. Оценка субъективных параметров путем анкетирования (самооценка, самочувствие, настроение)

Алгоритм 2.

Человек в состоянии апатии или депрессии, с пониженным АД и ЧСС, пониженным мышечным тонусом

I. Первичный выбор цвета: длинноволновые цвета (красный, оранжевый, желтый)

длинноволновые цвета обладают свойствами увеличивать ЧСС, повышать АД, увеличивать скорость реакции и мышечную силу.

Переход к упражнениям по арт-терапии в этой гамме

II. Вторичный выбор цвета: зеленый

Зеленый цвет проявляет нейтральные свойства, но он стабилизирует основные физиологические параметры, незначительно снижает мышечную силу.

Переход к упражнениям по арт-терапии в этой гамме

III. Оценка объективных параметров (ЧСС, АД, уровень нейропептидов, адреналина, серотонина и пр.)

IV. Оценка субъективных параметров путем анкетирования (самооценка, самочувствие, настроение)

Таким образом, изучение научной литературы в области медицины, педагогики и психологии, показывает, что потенциал воздействия искусства, цвета, образов, звуков на мироощущение и здоровье человека огромен и требует детального дальнейшего изучения, особенно в случае влияния цвета и художественно-эстетических средств на людей с различными психосоматическими отклонениями.

В нашей дальнейшей работе планируется реализация разработанных алгоритмов и детальное изучение данной темы в группах абитуриентов, студентов и аспирантов различного возраста и национальности, обучающихся на различных факультетах Российского университета дружбы народов (РУДН), а также, в группах преподавателей и специалистов сервисных департаментов университета.

Список литературы:

1. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии в работе с детьми (Библиотека Арт терапевта). – Москва: ООО «Вариант», 2019. – 250 с.
2. Сыченкова Л.А. Риски арт-терапии для инвалидов и музеев: опыт осмысления российской теории и практики // Вопросы музеологии. Издательство: Санкт-Петербургский государственный университет. – 2017. – № 1(15). – С. 17-31.
3. Нормативный документ по регулированию профессиональной психотерапевтической и психологической деятельности в сфере арт-терапии (арт психотерапии). Стандарт профессиональной психотерапевтической (психологической) помощи в сфере арт-терапии (арт-психотерапии) / Под общ. ред. Копытина А.И. – СПб.-М., 2018. – 100 с.
4. Андрэ Н. Практическая психология цвета / Н. Андрэ, С. Некрасова. – М.: ПрофитСтайл, 2018. – 224 с.
5. Бехтерев В.М. Избранные труды по психологии личности: моногр. / В.М. Бехтерев. – М.: СПб: Алетейя, 2017. – 510 с.
6. ОТЧЕТ ФГБУ ФБ МСЭ «Актуализация и разработка стандартов по организации основных направлений реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности (социокультурная реабилитация)». – Москва, 2016. – 48 с.
7. Куташов В.А., Лаптева И.В. Анализ эффективности использования методов арт-терапии в психологической коррекции страхов у детей 5-9 лет / В.А. Куташев, И.В. Лаптева // Молодой ученый. – 2016. – № 1. – С. 653-655.
8. Катханова Ю.Ф. Юэ Дун. Формирование способности гармоничного цветового восприятия / Преподаватель XXI век. – № 3. – Ч. 1. – Москва, 2016. – С. 204-212 (Журнал ВАК).
9. Катханова Ю.Ф., Дун Юэ. Критерии гармоничного цветового восприятия / Ж. Преподаватель XXI век. – № 1. – Ч. 2. – Москва, 2016. – С. 193-199 (Журнал ВАК).
10. Катханова Ю.Ф. Проблема формирования художественного восприятия детей в изобразительной деятельности [Текст] / Ю.Ф. Катханова, Н.А. Федотова // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 6 нояб. 2016 г.) ЦНС «Интерактив плюс», 2016.