

УДК 159.99

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ПСИХОКОРРЕКЦИОННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Шегеря В.Е.

Аннотация: В данной статье представлены материалы о работе с психическими отклонениями и расстройствами методами психокоррекции, в частности арт-терапии. Виды арт-терапии, основные цели и возможные результаты.

Ключевые слова: психические отклонения, психокоррекция, психика, арт-терапия.

ART-THERAPY AS A METHOD OF PSYCHO-CORRECTION EFFECTS

Shegerya V.E.

Abstract: This article presents materials on working with mental disorders and disorders by methods of psychocorrection, in particular art therapy. Types of art therapy, main goals and possible results.

Keywords: mental disorders, psycho-correction, psyche, art-therapy.

Одним из важных факторов успешного современного человека является такое понятие как психическое здоровье.

Психически здоровыми можно считать людей, легко приспосабливающихся к окружающей среде, успешно решающих различные бытовые проблемы. В случае возникающих трудностей с этими процессами, можно говорить о наличии каких-либо отклонений. Если верить статистике, с этим сталкивается каждый 5-й человек на нашей планете.

Современный ритм жизни, технический прогресс, экономическая и политическая ситуации и многое другое – факторы, которые на прямую влияют на психологическое и психическое здоровье людей. На сегодняшний день можно отметить увеличение количества практикующих психологов и психотерапевтов, как взрослых, так и детских. Это обусловлено прежде всего тем, что самостоятельно выявить и решить проблемы психики практически невозможно.

В работе с психическими отклонениями используется психокоррекция, как одно из направлений прикладной психологии, направленное на исправление особенностей психологического развития создание условий для положительных изменений личности, личностного роста, саморазвития, реализации талантов и наклонностей[1]. Главная цель психокоррекции – смягчить симптомы внутреннего конфликта, а в идеале – привести развитие личности к оптимальному уровню «норма», исходя из возрастных и индивидуальных характеристик человека.

Психокоррекция помогает:

- минимизировать негативные эмоции, которые порождаются вредными установками, деструктивными алгоритмами поведения (в том числе девиантного);
- адаптироваться в различных социальных условиях;
- активизировать процесс познания и раскрыть интеллектуальный потенциал;
- повысить уровень работоспособности;
- предупредить возникновение синдрома эмоционального выгорания, связанного с работой «человек-человек» (спасатели, педагоги, врачи);
- выявить психологические блоки, барьеры, иррациональные установки, которые на бессознательном уровне управляют поведением и одновременно забирают большую часть внутренней энергии;
- разработать многоуровневую программу диагностики и коррекции для детей с задержкой психического развития;
- понять причины детской боязливости, неуверенности, тревожности, а также создать условия для их проработки через эмоциональный фон ребенка;
- отследить и обсудить психологические причины набора лишнего веса.

Работа по психокоррекции опирается на законы развития и функционирования мозга. Высшие психические функции - внимание, память, мышление - составляют основу психики человека. Благодаря им формируется способ взаимодействия человека с окружающим миром и с

самим собой. Нарушение работы этих функций ведёт к изменению поведения, реакций, личности. Восстановление психических функций возвращает личность в нормальное состояние.

Психокоррекция является краткосрочным способом помощи, и в среднем занимает 2-3 месяца, в отличие от психотерапии, занимающей от полугода и более. Это связано со способностью нервной системы перестраиваться и формировать новые функциональные системы.

Арт-терапия представляет собой совокупность психокоррекционных методик, имеющих различия и особенности, определяющиеся как жанровой принадлежностью к определенному виду искусства, так и направленностью, технологией психокоррекционного лечебного применения.

Метод арт-терапевтического воздействия реализуется с помощью различных форм искусства, соответственно ее систематизации основываются на специфике его видов – музыкотерапия, изотерапия, имаготерапия (театр, образ), библиотерапия, кинезитерапия (танец, движение). Использование арт-терапии возможно в рамках терапевтической, коррекционной и реабилитационной работы. Помимо этого, указанный метод позволяет диагностировать психические состояния и их нарушения.

Основной целью арт-терапевтической психокоррекционной работы является процесс самопознания, самовыражения и самоанализа, что приводит к гармонизации психического состояния пациента. Так же можно выделить некоторые другие цели исследуемого метода работы:

- снятие эмоционального (физического) напряжения,
- развитие личности пациента,
- повышение самооценки,
- принятие психологических проблем,
- социальную адаптацию,
- улучшение коммуникации.

С помощью воздействия арт-терапевтических методов происходит корректировка психоэмоционального состояния человека[3]. В качестве положительных результатов можно выделить следующие аспекты:

- возможность научиться выражать негативные чувства (страх, обиду, агрессию и прочее) в приемлемой форме,
- избавление от стрессового состояния, тревожности, эмоционального напряжения,
- возможность побороть фобии, избавиться от комплексов и зажимов.

Показания к применению метода арт-терапии возможны такие, как: стресс, разные формы проявления психологических кризисов, неспособность контролировать эмоции, перемены и перепады настроения, апатическое состояние, потеря интереса к жизни, депрессия, психологические травмы, фобии, тревожность, комплексы, заниженная самооценка, межличностные или внутренние конфликты.

Процесс терапии больше напоминает занятие хобби, поэтому не вызывает настороженности и предубеждений у пациента. Важно, что в арт-терапии ставка делается не на талант и способности, а на выражение своего «Я». Она идеальна для работы с маленькими детьми, лицами с ограниченными возможностями, замкнутыми подростками, людьми в преклонном возрасте.

Таким образом психокоррекционное воздействие методами арт-терапии является одним из доступных, так как при его применении не требуются какие-либо особенные способности к выбранному виду деятельности, а результаты творчества способны отображать настроение и мысли человека, что позволяет использовать их для оценки состояния. В большинстве случаев такой метод вызывает у людей положительные эмоции, помогает сформировать более активную жизненную позицию [4].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аракелова И.В. Психологические аспекты созависимости, как факторы, влияющие на профессиональную деятельность людей // Интеллектуальные ресурсы –

- региональному развитию. – 2019. – Т. 5, № 2. – С. 343-347. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41353679>.
2. Копытин И.А. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». – СПб.: Речь, 2005. Режим доступа: <https://www.klex.ru/eo9>.
 3. Медведева Е. А., Левченко И. Ю., Комиссарова Л. Н., Добровольская Т. А. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 248 с.
 4. Порханова А.Д. Возрастные особенности агрессивного поведения // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, №2. – С 430-434. – URL <https://elibrary.ru/item.asp?id=41353697>.