

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНО НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ КЛИЕНТОВ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ.

Петухова Лариса Михайловна
кандидат психологических наук
доцент кафедры психологии
Московского педагогического государственного университета,
г. Москва.

Аннотация. В статье рассмотрен аспект психологической устойчивости эмоционально неблагополучных клиентов. Выявлены соотношения психологических явлений: психологическая устойчивость, социально-психологическая адаптация, эмоциональное неблагополучие. Определена последовательность коррекционных этапов посредством арт-терапии, основывающихся на уровнях концепции базальной эмоциональной регуляции.

Abstract. The article considers the aspect of psychological stability of emotionally disadvantaged clients. The correlation of psychological phenomena: psychological stability, socio-psychological adaptation, emotional distress. The sequence of corrective stages through art therapy is determined, based on the levels of the concept of basal emotional regulation

Ключевые слова: психологическая устойчивость, арт-терапия, эмоциональное неблагополучие, эмоциональная регуляция.

Keywords: psychological stability, art therapy, emotional distress, emotional regulation.

В настоящее время понятие «психологической устойчивости» определяется как базовая, целостная характеристика личности. Психологическую устойчивость можно рассматривать как особую организацию существования личности как системы, которая обеспечивает эффективное функционирование, наличие или отсутствие гармоничных отношений более сложной системы «человек — среда» в конкретной ситуации.

Согласно концепции Е.П.Крупника, *психологическая устойчивость* рассматривается как подвижное равновесное состояние системы, сохраняемое путем ее противодействия, нарушающим это равновесие внешним и внутренним факторам, с одной стороны, а с другой — как целенаправленное нарушение этого равновесия в соответствии с задачами, возникающими при взаимодействии системы со средой. [3, с.14].

Данный подход утверждает понятие психологической устойчивости как центральной психологической категории, в основе которой лежат механизмы саморегуляции и самоорганизации.

Кроме того, психологическая устойчивость определяет сохранность основных отношений индивида к действительности, предполагая вместе с тем существование моментов пластичности и вариативности.

Исходя из этого определения, можно задавать границы психологической устойчивости, которые сводятся к потенциальным возможностям человека и объективным требованиям конкретной ситуации.

Л.В. Куликов рассматривает психологическую устойчивость в контексте адаптации, описывая как внешнюю активность человека (экстраактивность), так и адаптацию (адаптивность, приспособление к среде). По мнению автора, чрезмерный акцент только лишь на одном из аспектов (экстраактивности или адаптивности) снижает психологическую устойчивость. И напротив: сбалансированное сочетание экстраактивности и адаптации поддерживает психологическую устойчивость [4, с.87].

Таким образом, психологическая устойчивость и социально-психологическая адаптация находятся в тесной взаимосвязи, поскольку успешная адаптация невозможна без достаточной психологической устойчивости и наоборот: одним из условий поддержания психологической устойчивости является способность человека к гибкой социальной адаптации.

Снижение психологической устойчивости, в свою очередь, увеличивает риск возникновения социально-психологической дезадаптации.

В процессе социально-психологической дезадаптации у личности затрудняется реализация ее основных социальных потребностей (потребность в общении, признании, самовыражении), нарушается состояние самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей, искажается социальный статус, формируется переживание эмоционального неблагополучия.

Эмоциональное неблагополучие может быть определено как интегральная характеристика (интегральное переживание), в которой сфокусировались чувства, обусловленные неуспешным функционированием всех сторон личности.

Наиболее часто выделяют следующие содержательные характеристики эмоционального неблагополучия:

- доминирование негативных по знаку эмоций – страха, обиды, недовольства, отчаяния;
- присутствие ярко выраженной прямой или косвенной агрессии;
- подавленность;
- отчужденность, изолированность, отсутствие контакта и с внешним миром, и со своим внутренним миром, в том числе и со своей эмоциональной сферой;
- психическая неуравновешенность, когда любой объект в этот момент воспринимается как раздражитель и преломляется через призму этого неблагоприятного состояния;
- преобладание сильных по характеру переживаний, пронизывающих систему отношений и поведения человека, тормозящих активную деятельность личности, снижающих ее развитие и сужающих поле ее индивидуального проявления [5, с.346]

Для работы с эмоционально неблагополучными клиентами используется большой арсенал личностно-развивающих технологий. Сюда относятся социально-психологические тренинги, коррекционные программы, психотерапевтические методы.

Мы полагаем, что система саморегуляции психической устойчивости эмоционально неблагополучных клиентов должна включать в себя, прежде всего, активацию базовых основ (когнитивной, эмоциональной) психической жизни и развитие высших личностных образований. Психологическая устойчивость такой личности прямо зависит от максимального использования преимуществ своей психической организации и нейтрализации ее недостатков.

Представляется, что психологическую устойчивость эмоционально неблагополучных клиентов можно активно формировать, развивать с помощью технологий, техник и приёмов арт-терапии.

Арт-терапия, в настоящее время, обладает объёмной теоретической базой, которую отличает мультидисциплинарность и интеграция различных теоретических парадигм.

Как активное направление психологической модели психотерапии, арт-терапия является не только средством для диагностической работы, но и способом освобождения от психологических конфликтов и сильных переживаний, средством усиления чувства личностной ценности, методом эмоциональной коррекции, формой свободного самовыражения и самопознания.

В своём развитии личность всегда опирается на базальные структуры аффективной организации, и адекватность её взаимодействия с окружающим миром зависит от гармонии уже сложившихся низших отделов. Для эмоционально неблагополучных клиентов этот механизм опоры на аффективную регуляцию приобретает особую актуальность.

В процессе арт-терапии эмоционально неблагополучных клиентов происходит активация базальных уровней эмоциональной регуляции средствами изобразительной деятельности.

Благодаря арт-терапевтическим техникам происходит насыщение того, что в более раннем возрасте не было достаточно развито в эмоциональной регуляции, или не проделало должного развития в рамках более поздних онтогенетических образований.

В качестве эффективных арт-терапевтических техник мы использовали: изотерапию, цветотерапию, мандалотерапию.

Для составления системы работы формирования психологической устойчивости эмоционально неблагополучных клиентов с помощью арт-терапии мы использовали концепцию базальной эмоциональной регуляции, разработанную В.В.Лебединским, М.К. Бардышевской [1, с.17].

Согласно данной концепции можно выделить пять уровней в структуре организации базальных эмоциональных процессов. Это уровень оценки интенсивности средовых воздействий (насыщенный, светлый фон в цветотерапии, раскрашивание готовых мандал); уровень аффективных стереотипов (символические мандалы); уровень аффективной экспансии (спонтанное рисование, создание самостоятельных мандал); уровень аффективной коммуникации (групповые рисунки и мандалы); уровень символических регуляций (изотерапия эмоций, переживаний).

Для эмоционально неблагополучных клиентов арт-терапевтическая работа имеет особую ценность. Освоение арт-терапевтических техник обеспечивает им стабилизацию аффективной жизни, снижает уровень тревожности, формирует механизмы эмоциональной саморегуляции, развивает их позитивное самоотношение.

В качестве метафорической и, при этом, наглядной модели формирования психологической устойчивости личности посредством арт-терапии можно использовать маятник П.Л. Капицы, который построил теорию динамической стабилизации [2, с.590].

Напомним, что концепт теории психологической устойчивости, сформулированный известным российским учёным психологом Е.П.Крупником, рассматривает психологическую *устойчивость* как подвижное равновесное состояние системы. Так и в маятнике П.Л.Капицы динамическая стабилизация маятника в верхнем положении осуществляется благодаря соответствующему противодействию по отношению к нарушающему это равновесие воздействию внешней «тянущей вниз» силы тяжести, символизирующей факторы, понижающие психологическую устойчивость человека. Это противодействие представляет собой вибрационную накачку маятника такой энергией, которая и делает возможным выход колеблющегося маятника в верхнее положение.

Если верхнее положение маятника символизирует собой формирование психологической устойчивости человека, то вибрационная накачка отображает собой сумму арт-терапевтических воздействий на эмоционально неблагополучного клиента, позволяющей менять его аффективный личностный потенциал.

Арт-терапевтическое воздействие позволяет восстанавливать психологическую устойчивость эмоционально неблагополучных клиентов и даёт возможность почувствовать собственную личностную и творческую ценность; стать более свободным в выражении собственных эмоций; модифицировать способ эмоционального реагирования, изменить конструкт восприятия своих отношений с окружающими

Список литературы.

1. Бардышевская М.К., Лебединский В.В. Диагностика эмоциональных нарушений у детей: Учебное пособие. – М.: УМК «Психология», 2003.- 315с.
2. Капица П. Л. «Динамическая устойчивость маятника при колеблющейся точке подвеса» ЖЭТФ, 1951, т. 21, вып. 5. С. 588—597.
3. Крупник, Е. П., Лебедева, Е. Н. Психологическая устойчивость личностных конструктов в период взрослости // Психологический журнал. -2000. — Том 21. — № 6. - с. 12-23.
4. Куликов Л.В. Психогигиена личности//Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
5. Куликов Л.В. Дмитриева М.С., Долина М.Ю., Иванов О.В., Розанова М.А., Тимошенко Т.Г. Факторы психологического благополучия личности //Теоретические и прикладные вопросы психологии: Матер. Юбилейной конф. «Ананьевские чтения – 97». Вып.3. Ч.1. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997. – С. 342–350.