

Крук В.А.
ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь
г. Витебск
Магистрант
valya_kruk@mail.ru
Богомаз С.Л.
ВГУ имени П.М. Машерова
г. Витебск
Доцент, кандидат психологических наук
lovekafedra@mail.ru

УДК 316.614:615.851.82

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК ФОРМА РАБОТЫ В СОПРОВОЖДЕНИИ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ

Статья посвящена проблеме адаптации, которая происходит у каждого человека, но реализация определяется конкретными условиями. Данные условия формирует социальная ситуация, в которой человек реализует свои мысли, возможности, качества и желания. Показателем успешной адаптации является способность человека жить в современном мире и современных условиях. Способствовать данному процессу помогает арт-терапия.

Ключевые слова: адаптация, арт-терапия.

ART THERAPY AS A FORM OF WORK IN ACCOMPANIMENT OF THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION

The article is devoted to the problem of adaptation, which each person has, but the realization is determined by specific conditions. These conditions are formed by the social situation in which a person realizes his thoughts, opportunities, qualities and desires. An indicator of successful socialization is a person's ability to live in the modern world and modern conditions. Art therapy helps to facilitate this process.

Keywords: adaptation, art therapy.

Введение. Проблема адаптации всегда привлекала внимание ученых и практиков. Сегодня проблему адаптации изучают философы, этнографы, социологи, психологи, педагоги, представители других наук [1]. Хотя интерес к данной проблеме начал волновать мыслителей и ученых еще с древнейших времен, но самостоятельной отраслью изучения адаптация стала с развитием психологии и социологии. Г. Тард и Э. Дюркгейм более конкретно смогли найти объяснение вопросу «Как человек становится полноценным членом общества?» и тем самым заложили основу современной теории изучения адаптации.

Термин «адаптация» впервые был введен Г. Аубергом и получил широкое распространение как в естественных, технических, так и общественных науках. Он происходит от позднелатинского «adaptatio» – прилаживание, приспособление. Данный термин трактуется неоднозначно, в зависимости от акцента на определенную сторону процесса. Понятие «адаптация», возникшее первоначально в биологии, может быть отнесено к таким общенаучным понятиям, которые, возникают на «стыках», «в точках соприкосновения наук или даже в отдельных областях знания и экстраполяруются в дальнейшем на многие сферы естественных и социальных наук. Понятие адаптация

как общенаучное понятие, по словам Г.И. Царегородцева, содействует синтезу, объединению знаний различных систем. Наряду с философскими категориями, общенаучные понятия способствуют объединению исследуемых объектов различных наук в целостные теоретические построения [2].

Хорошие социальные и адаптационные навыки необходимы для успешного функционирования в жизни, поскольку они влияют на успеваемость в школе, взаимоотношения и, в конечном итоге, на успех в работе. Мещеряков А.Б. связывает понятие «адаптация» с навыками, набор которых направлен на достижение целей, взаимосвязанных моделей поведения, которым можно научиться и которые находятся под контролем человека. С помощью этих навыков мы можем убеждать других членов общества и взаимодействовать с ними без конфликтов и дисгармонии. Они включают в себя получение информации, ее осмысление, анализ и соответствующую реакцию.

Арт-терапия подходит для работы с травмами и различными психологическими проблемами, которые могут замедлять процесс адаптации личности. С помощью арт-терапии люди учатся контролировать свои эмоции, разрешать эмоциональные конфликты, снижать уровень тревожности, улучшать социальные навыки и навыки решения проблем, получать обратные отзывы и принимать изменения.

Материал и методы. В процессе написания статьи использовались теоретические методы: анализ психологической литературы, обобщение и синтез. В качестве основы были использованы работы отечественных и зарубежных психологов, изучавших понятия «адаптация», «арт – терапия» и раскрывшие их суть в своих публикациях.

Результаты и их обсуждение. В зависимости от уровня взаимодействия человека со средой можно выделить следующие типы адаптации:

- биологическую;
- физиологическую;
- психологическую;
- социальную;
- социально-психологическую;
- профессиональную.

Так, при изучении биологической адаптации в центре внимания находятся изменения в обмене веществ и функциях органа соответственно жизненному значению раздражителей. Физиологическая адаптация касается перестройки соответствующих систем органов.

Психологическая адаптация раскрывается как приспособление индивида к условиям и задачам на уровне психических процессов.

Социальная адаптация представляет собой систему, направленную на овладение новыми общественными связями. Она не устраняет биологические формы адаптации, а видоизменяет и опосредует, включая их в себя как регулируемый, так и модифицируемый ею внутренний элемент [3].

В области психологии было разработано несколько групповых подходов для развития адаптационных навыков у людей. Совместная арт-сессия является одним из эффективных средств для успешной адаптации в коллективе. Некоторые фундаментальные исследования и исследования, основанные на клинических условиях, изучали совместную арт-сессию как средство развития социальных навыков.

Американская ассоциация арт-терапии в 2013 году описала арт-терапию как «терапевтическое использование художественного творчества в рамках профессиональных отношений людьми, которые переживают болезнь, травму или трудности в жизни, а также людьми, которые стремятся к личностному развитию. Создавая произведения искусства и размышляя над художественными продуктами и процессами, люди

могут повысить осознание себя и других, справиться с симптомами, стрессом и травматическими переживаниями, повысить когнитивные способности и получить жизнеутверждающее удовольствие от занятий искусством» [4]. Арт-терапия использует различные виды искусства: живопись, скульптуру, драму, музыку и рассказывание историй; сочинение историй своей жизни, пересказ сказок, песочную терапию, чтобы помочь людям выразить свой внутренний мир.

На современном этапе признано, что одним из наиболее эффективных методов включения индивида в общество стала арт-терапия. Ее преимущество заключается в том, что одновременно она диагностирует, лечит и дает человеку ощущение своих сил, возможностей и тем самым расширяет границы взаимосвязи с окружающими людьми. Так же арт-терапия помогает человеку позитивно взглянуть на мир, себя и свои возможности в мире.

Мартин Селигман, основоположник позитивной психологии, классифицировал подходы арт-терапии, используемые для клиентов. В эту категорию входят объектные отношения, оптимизм и пессимизм человека, поведенческие подходы и психотерапия [5].

Психологи, которые практикуют арт-терапию, работают в рамках различных направлений и теорий, таких как психодинамические; гуманистические (феноменологические, гештальт, личностно-центрированные); психообразовательные (поведенческие, когнитивно-поведенческие, развивающие); системные (семейная и групповая терапия); а также интегративные и эклектические подходы. Кроме того, существуют различные вариации индивидуальных предпочтений и ориентации арт-терапевтов.

Главным преимуществом арт-терапии является то, что она строится на вере в основу человека, которая проявляется через творчество. Ее основной целью является гармоничное развитие личности через самовыражение, а не сделать человека художником, дизайнером или актером. Таким образом, при помощи искусства человек познает внутреннюю часть себя, то, какие у него взаимоотношения с окружающими и самим собой, также может открыть для себя новые возможности и таланты, о которых не знал ранее. Все эти процессы происходят на бессознательном уровне.

В зависимости от стран и менталитета народа существуют различные направления арт-терапии. В самом начале возникновения под данным видом терапии предполагали лишь визуальные техники: рисование, фотографию, живопись, лепку из глины и пластилина, графику и т.д. На данный момент арт-терапия насчитывает огромное количество техник, в которые входят библиотерапия, музыкотерапия, драмотерапия, сказкотерапия, метафорические ассоциативные карты и многое другое.

Совместно с отдельными техниками существует комплексный метод (арт-синтезтерапия). Данный подход основан на слиянии двух и более техник арт-терапии. С годами таких приемов становится больше.

Заключение. Перспективы арт-терапии в адаптации людей средствами искусства и художественной коммуникации обусловлены ее междисциплинарным характером, наличием плодотворных идей в сопряженных областях науки и практики, осмысленных в этой сфере подходов и методов педагогики искусства, гуманитарно-эстетического образования, которые следуют гуманистическим принципам.

Результаты данного исследования показывают, что арт-терапия для людей любого возраста характеризуется разнообразием материалов, техник, форм структуры проведения сессий, тренингов и консультаций. Исследования и внедрение их в жизнь показывают, что арт-терапия приводит к положительным результатам в отношении психологических и социальных проблем. Несмотря на доказанную эффективность данной техники, нужен персонализированный подход к применению арт-терапии, связанный с индивидуальными целями человека, его взглядом на мир и самоощущением.

Список использованной литературы:

- 1 Циркунова, Н.И. Профессиональная социализация современного студенчества / Н.И. Циркунова // Социализация детей и молодежи: опыт, теория, практика, перспективы: материалы междунар. науч.- практ. конф., 17 нояб. 2006г. – Витебск, 2006. – 295–297 с.
- 2 Налчаджян, А.А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегия) / А.А. Налчаджян.-М.: Москва, 2004. – 237с.
- 3 Саблин, В.С. Психология человека / В.С. Саблин. – М.: Мысль, 2009. – 250 с.
- 4 Американская ассоциация арт-терапевтов [Электронный ресурс] / Американская ассоциация арт-терапевтов. – Вашингтон, 2013. – Режим доступа: <https://www.arttherapy.org/upload/whatisarttherapy.pdf>. – Дата доступа: 29.10.2022.
- 5 Селигман, М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман: Перев. с англ. – М.: Издательство «София», 2006. – 368 с.

Кудаш Д.С.

ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь

г. Витебск

Магистрант

kudash.1998@mail.ru

УДК 159.9

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ДУХОВНОЙ СЕМИНАРИИ

В статье рассматривается актуальная на сегодняшний день проблема взаимосвязи жизнеспособности и совладающего поведения у студентов духовной семинарии. В процессе эмпирического исследования изучалась взаимосвязь компонентов жизнеспособности и копинг-стратегий. Выявлены статистически значимые корреляционные связи между компонентами жизнеспособности и совладающим поведением у студентов духовной семинарии.

Ключевые слова: жизнеспособность, копинг-стратегии, совладающее поведение.

THE RELATIONSHIP BETWEEN VITALITY AND COPING BEHAVIOR AMONG STUDENTS OF THE THEOLOGICAL SEMINARY

The article deals with the current problem of the relationship between vitality and coping behavior among students of the theological seminary. In the process of empirical research, the relationship between the components of viability and coping strategies was studied. Statistically significant correlations between the components of vitality and coping behavior among students of the theological seminary were revealed.

Keywords: viability, coping strategies, coping behavior.

Введение. Современный человек ежедневно сталкивается со сложными жизненными ситуациями, которые нарушают привычный ритм жизни и требуют от человека стрессоустойчивости и совладания. Большая роль в преодолении жизненных трудностей и стрессовых ситуаций принадлежит такой личностной особенности как жизнеспособность. Жизнеспособность – индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами, в контексте социальных, культурных норм и средовых условий [2, с. 294]. Копинг-стратегия – способ взаимодействия личности с проблемной (стрессовой) или кризисной ситуацией [1, с. 4].