

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МОЛОДЫХ ИНВАЛИДОВ

Л. В. Королькова, А. С. Янкович
Витебск, ВГУ имени П. М. Машерова
(e-mail: ankovica50@gmail.com)

Аннотация. Арт-терапия играет ключевую роль в социокультурной реабилитации молодых инвалидов, улучшая их эмоциональное состояние и социальную адаптацию. Исследование оценивает её эффективность, используя опросник «Индекс жизненной удовлетворённости». Результаты показывают, что арт-терапия повышает уверенность, самооценку и интерес к жизни, развивает творческие и социальные навыки. Программа включает диагностику, индивидуальные занятия и оценку результатов. Арт-терапия способствует эмоциональной грамотности и социальной интеграции, улучшая качество жизни.

Ключевые слова: молодые инвалиды, эмоциональное состояние, жизненная удовлетворённость, социальная интеграция, социокультурная реабилитация.

ART THERAPY AS A TOOL FOR SOCIO-CULTURAL REHABILITATION OF YOUNG DISABLED PEOPLE

L. V. Korolkova, A. S. Yankovich
Vitebsk, VSU named after P. M. Masherov
(e-mail: ankovica50@gmail.com)

Abstract. Art therapy plays a key role in the socio-cultural rehabilitation of young people with disabilities, improving their emotional state and social adaptation. The study evaluates its effectiveness using the Life Satisfaction Index questionnaire. Results show that art therapy increases confidence, self-esteem and interest in life, and develops creative and social skills. The program includes diagnostics, individual sessions and evaluation of results. Art therapy promotes emotional literacy and social integration, improving the quality of life.

Keywords: young disabled people, emotional state, life satisfaction, social integration, socio-cultural rehabilitation.

Арт-терапия является важным инструментом в социокультурной реабилитации молодых инвалидов. Она позволяет участникам выразить свои эмоции и переживания через творчество, что способствует улучшению их эмоционального состояния и социальной адаптации. В условиях современ-

ного общества арт-терапия открывает новые возможности для развития личных и социальных навыков, облегчая включение в социум и повышая качество жизни. Через творческий процесс молодые люди обретают уверенность в себе, учатся взаимодействовать с окружающими и находят поддержку в группе [1].

Целью данного исследования является выявление эффективности арт-терапии в улучшении эмоционального состояния и социальной адаптации молодых людей с инвалидностью. Исследование стремится определить, насколько арт-терапия способствует повышению уровня жизненной удовлетворённости и улучшению психоэмоционального баланса участников.

Актуальность данной темы обусловлена насущной потребностью в поиске и внедрении инновационных методов реабилитации, которые не только способствуют улучшению психоэмоционального состояния, но и облегчают социальную интеграцию молодых инвалидов. В условиях современного общества использование арт-терапии может стать важным инструментом для повышения качества жизни этой группы населения.

Материал и методы. В рамках исследования был использован опросник «Индекс жизненной удовлетворённости» (ИЖУ), адаптированный Н. В. Паниной. В нём приняли участие 25 респондентов. Цель опросника заключается в измерении уровня удовлетворённости жизнью, а также в выявлении ключевых факторов, влияющих на эмоциональное благополучие и социальную активность участников. Результаты опроса позволят оценить влияние арт-терапии на различные аспекты жизни молодых людей с инвалидностью [2].

Результаты и их обсуждение.

В ходе анализа данных, собранных от 25 респондентов – молодых инвалидов, были выявлены ключевые аспекты их жизненной удовлетворённости и эмоционального благополучия.

Первым важным параметром является интерес к жизни. Около 30 % участников оценили свой интерес на высоком уровне, что свидетельствует о высоком уровне увлеченности. В то же время 60 % респондентов указали на средний уровень интереса. Это может говорить о наличии хобби и увлечений, но также подчеркивает необходимость дополнительной поддержки для повышения энтузиазма в повседневной жизни. 10 % участников оценили свой интерес на низком уровне, что указывает на низкую вовлеченность в жизненные процессы. Таким образом, умеренный интерес к жизни требует внимания и ресурсов для его повышения.

Следующим аспектом является последовательность в достижении целей. Из респондентов 28 % отметили высокую решительность и стойкость в реализации своих целей. 32 % указали на среднюю последовательность, тогда как 40 % проявили пассивность и затруднения в достижении поставленных задач. Это говорит о наличии мотивации и стремления к самораз-

виту у части участников, однако необходимо работать над формированием активной жизненной позиции у тех, кто испытывает трудности.

Также было проанализировано согласие между поставленными и достигнутыми целями. 36 % респондентов уверены в том, что достигли своих важных целей, тогда как 44 % отметили, что частично достигли поставленных задач, но еще предстоит работа. 20 % участников выразили неуверенность в достижении своих целей. Высокий уровень согласованности у значительной части участников свидетельствует о позитивном самоощущении и уверенности в своих силах. Тем не менее, важно поддерживать тех, кто испытывает трудности в этой области.

Что касается положительной оценки себя и собственных поступков, то 40 % испытуемых имеют высокую самооценку, в то время как 30 % оценивают себя как средних по качествам и достижениям. 20 % участников выразили сомнения в своих качествах и возможностях, а 10 % имеют очень низкую самооценку. Высокая самооценка у значительного числа респондентов является положительным фактором для их эмоционального благополучия, однако важно уделить внимание тем, кто испытывает сомнения в себе.

Далее был исследован общий фон настроения участников. Около 32 % респондентов имеют оптимистичный взгляд на жизнь, тогда как 48 % придерживаются нейтрального отношения. 20 % испытуемых выражают пессимистичные взгляды. Оптимизм является важным аспектом эмоционального благополучия, и низкий уровень оптимизма у остальных участников подчеркивает необходимость разработки программ, направленных на улучшение общего настроения и эмоционального фона.

На основании результатов опроса, демонстрирующих разнообразие уровней удовлетворенности жизнью и эмоционального благополучия среди молодых инвалидов, была разработана программа коррекции и стабилизации эмоционального состояния с использованием арт-терапии. Эта программа помогает участникам справляться с негативными эмоциями, повышает интерес к жизни, развивает последовательность в достижении целей и улучшает самооценку, что значительно повышает уровень жизненной удовлетворенности.

Программа способствует развитию эмоциональной грамотности, позволяя участникам осознавать и выражать свои эмоции, а также находить здоровые способы реагирования на них. Через творческие процессы арт-терапии молодые люди обретают уверенность в себе и своих способностях, что улучшает их самооценку и самопонимание. Арт-терапия также стимулирует творческое мышление и воображение, развивает креативность и новые способы решения проблем. Участие в создании произведений и их обсуждение с другими способствует формированию социальных навыков и поддерживает чувство принадлежности к группе.

В целях эффективной реализации программы она разделена на четыре блока.

Блок 1: Диагностика эмоционального состояния.

Провести диагностические обследования молодых людей с инвалидностью для определения их эмоционального состояния и потребностей в арт-терапии. Критерии результативности включают сбор информации о психологическом состоянии участников, выявление основных проблем и потребностей в арт-терапии, а также определение индивидуальных особенностей и предпочтений.

Блок 2: Проведение арт-терапевтических занятий.

1. Изотерапия.

В рамках изотерапии, цель которой заключается в развитии навыков самовыражения, снижении тревожности и улучшении настроения, участникам предлагается исследовать тему «Мир через цвет». Это осуществляется через создание абстрактных картин, пейзажей и портретов различными техниками, такими как акварель, гуашь и акрил. Участники могут попробовать метод свободного рисования, где они создают визуальные образы своих внутренних переживаний, а также работают с теплыми и холодными цветами, что помогает исследовать эмоции. Дополнительно, монотипия как метод создания отпечатков на бумаге способствует экспериментам с формой и цветом, что развивает творческие способности и снижает уровень стресса.

2. Лепка и скульптура.

Следующим направлением является лепка и скульптура, которые помогают улучшить физическое состояние, развить координацию движений и повысить самооценку. Темой этого блока является «Формы эмоций», и участники создают объемные фигуры из глины, пластилина и гипса, исследуя свои чувства через тактильные ощущения. Создание масок позволяет визуализировать различные аспекты своей личности, а пластилинография развивает координацию и творческое мышление.

3. Коллаж и аппликация.

Коллаж и аппликация, как еще одно направление, направлено на улучшение эмоционального состояния участников через творческую деятельность. Участники создают коллажи на разные темы, например, «Моя мечта» или «Мой внутренний мир», что позволяет структурировать и визуализировать мысли и чувства. Аппликации, рассказывающие о значимых событиях жизни, помогают осознать и выразить личный опыт, а фотоколлажи работают с личной историей и воспоминаниями.

4. Музыкаотерапия.

Музыкаотерапия фокусируется на снижении уровня стресса, развитии музыкальных способностей и улучшении настроения с темой «Эмоции в звуках». Участники могут играть на музыкальных инструментах, заниматься музыкальными импровизациями и вокальными упражнениями. Свободная игра на инструментах позволяет выразить эмоции через звуки,

обсуждение музыки способствует пониманию и выражению чувств, а создание собственных музыкальных произведений развивает креативность.

5. Танцевальная терапия.

Танцевальная терапия направлена на улучшение физического состояния, развитие координации движений и повышение самооценки. В рамках темы «Движение и эмоции» используется танец для выражения и регулирования эмоционального состояния. Участники занимаются свободным танцем, что позволяет им двигаться под музыку и выражать свои чувства через движение, снимая напряжение и улучшая настроение. Кроме того, практикуются импровизационные упражнения, которые способствуют развитию креативности и осознанности тела, а ритмическая гимнастика помогает улучшить координацию и физическую активность [3].

Ожидается, что эти занятия способствуют улучшению психологического состояния и качества жизни молодых людей с инвалидностью, а также повышают их адаптационные возможности и социальную интеграцию.

Блок 3: Проведение мастер-классов и тренингов по развитию творческих навыков и эмоциональной устойчивости для молодых инвалидов.

В рамках данного блока планируется организовать мероприятия, направленные на повышение творческой активности и эмоционального благополучия участников, что станет основным критерием результативности реализации данной программы. Ожидается, что после участия в мастер-классах и тренингах уровень творческой активности и эмоциональной устойчивости молодых инвалидов существенно возрастет. Также запланировано улучшение навыков релаксации, что позволит снизить уровень психологической нагрузки и стресса благодаря специальным техникам релаксации. Мы стремимся к тому, чтобы увеличилось количество молодых инвалидов, успешно применяющих приобретенные навыки для улучшения своего психологического состояния.

Содержание мероприятия будет включать в себя два ключевых направления. Первое направление – это проведение мастер-классов и тренингов, целью которых является развитие творческих навыков и эмоциональной устойчивости участников. Мастера на этих занятиях будут делиться своим опытом, давать рекомендации, тем самым способствуя улучшению эмоционального состояния и развитию творческих способностей. В рамках этих мастер-классов планируется проводить такие занятия, как «Я и моё настроение», «Как справиться с плохим настроением?», а также творческие упражнения «Рисуем эмоции» и «Цвет настроения».

Второе направление включает в себя проведение техники релаксации для снятия психологической нагрузки. Главная цель этой части программы – снижение уровня стресса и улучшение общего психического здоровья молодых людей с инвалидностью. В ходе занятий будет акцент сделан на развитие навыков саморегуляции и умения справляться с негативными эмоциями. Участники ознакомятся с различными техниками релаксации,

такими как дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная релаксация, медитация и визуализация.

Ожидаемыми результатами проведения данных мероприятий станут улучшение творческих способностей молодых людей с инвалидностью, развитие навыков эмоциональной устойчивости, повышение качества жизни и успешная адаптация в обществе. Кроме того, участники освоят методы релаксации, такие как дыхательные упражнения, медитация и мышечное расслабление, что способствует снижению уровня стресса и тревожности, а также улучшению общего психологического состояния.

Блок 4: Оценка эффективности арт-терапевтических занятий для молодых инвалидов.

В этом блоке мы сосредоточимся на оценке результативности арт-терапевтических мероприятий, направленных на поддержку и развитие молодых инвалидов. К основным критериям результативности данной задачи относятся выявление изменений в уровне эмоционального состояния участников после участия в арт-терапии, а также оценка влияния этих занятий на общее эмоциональное состояние молодых людей с инвалидностью. Кроме того, мы будем анализировать эффективность предоставленной психологической помощи и социальной поддержки, исходя из динамики эмоциональных изменений у участников.

Ожидаемым результатом реализации данных мероприятий станет получение данных об изменениях в эмоциональном состоянии молодых инвалидов после прохождения арт-терапевтических занятий. Это позволит подробно оценить эффективность данной методики работы с данной категорией клиентов и, при необходимости, внести изменения в программу для достижения наилучших результатов.

Внедрение арт-терапевтических мероприятий для молодых людей с инвалидностью требует тщательного планирования и координации, но приносит значительные позитивные результаты. Разработанная программа способствует улучшению эмоционального состояния, развитию личностных и социальных навыков, а также общему повышению качества жизни участников. Арт-терапия является эффективным методом профилактики и стабилизации эмоционального состояния, предоставляя молодым людям с инвалидностью возможность для самовыражения, творчества и личностного роста.

Список использованных источников:

1. Сидорова, И. В. Роль арт-терапии в реабилитации инвалидов / И. В. Сидорова, В. П. Иванов // Социальная работа. – 2017. – № 3. – С. 23-31.
2. Панина, Н. В. Индекс жизненной удовлетворённости: методика и применение / Н. В. Панина. – Киев : Наука, 2018. – 198 с.
3. Гуревич, К. М. Арт-терапия: теория и практика / К. М. Гуревич. – М. : Академия, 2020. – 256 с.