

ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ У БОЛЬНЫХ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ НАРУШЕНИЯМИ С ЦЕЛЬЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Ходжаева З.К.

*Ходжаева Замира Кодировна - ассистент,
кафедра подготовки врачей общего профиля ВОП,
Ургенчский филиал Ташкентская медицинская академия,
г. Ургенч, Республика Узбекистан*

Аннотация: Арт-терапия — метод, связанный с раскрытием творческого потенциала пациента. В данной статье рассматривается арт-терапия как психологический метод здоровьесберегающей технологии. Показаны особенности развития эмоционального интеллекта; оптимизации аффективных и когнитивных ресурсов пожилых людей, укрепления их психологического здоровья, изменение мировосприятия и системы отношений.

Ключевые слова: туберкулез Арт-терапия, эмоциональный интеллект, здоровьесбережение, арт-терапевтические упражнения.

APPLICATION OF ART THERAPY IN PATIENTS WITH PSYCHOSOMATIC DISORDERS FOR THE PURPOSE OF HEALTH PRESERVATION

Khodjayeva Z.K.

*Khodjaeva Zamira Kodirovna - assistant,
DEPARTMENT OF GENERAL PHYSICIANS TRAINING GP,
URGENCH BRANCH OF TASHKENT MEDICAL ACADEMY,
URGENCH, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

Abstract: the possibilities of art therapy for the development of emotional intelligence of the elderly with the purpose of health care This article discusses art therapy as a psychological method of health-preserving technologies. The features of development of emotional intelligence; optimization of affective and cognitive resources of older people strengthen their psychological health, change of attitude and relationships.

Keywords: tuberculosis, arttherapy, emotionalintelligence, healthprotection, arttherapyexercise.

УДК 338.46.0026:615-086.02

Арт-терапия возникла на основе искусства и науки и вобрала в себя достижения медицины, педагогики, культурологии, социологии и других предметов. Ее методы универсальны и могут быть адаптированы к различным задачам, начиная от решения проблем социальной и психологической дезадаптации и заканчивая развитием человеческого потенциала, повышением планки психического и духовного здоровья; они предполагают также использование клиентом различных форм изобразительной деятельности с целью выражения своего психического состояния. Арт-терапия как психологический метод здоровьесберегающей технологии направлен на оптимизацию аффективных и когнитивных ресурсов пожилых людей, укрепление их психологического здоровья, изменение мировосприятия и системы отношений [1]. Растущая популярность и профессионализация арт-терапии ведут к тому, что этот метод превращается в одну из активно развивающихся форм современной практической психологии, выполняющей задачу здоровьесбережения пожилых людей [2]. Арт-терапия в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом, социальном и, как следствие, физическом здоровье личности, группы, коллектива средствами художественной деятельности. Содержательное и полноценное использование пожилыми людьми времени, отведенного на досуг, создание им условий для эффективной организации свободного времени с целью формирования интересов и духовных потребностей, гармоничного развития приносит ожидаемое восстановление утраченных сил, духовно-культурное и физическое развитие, расцвет творческих сил. Особую роль в культурно-досуговой деятельности приобретает такое средство воздействия, как искусство, которое в эмоционально-образной форме отражает различные виды человеческой деятельности и развивает способность творческого подхода к преобразованию мира и самого себя [3]. В последние годы в социальных учреждениях разных стран все более активно применяется такой инновационный здоровьесберегающий подход, как психотерапия искусством (expressiveartstherapies). Согласно международной классификации (European Consortium for Arts Therapies Education, 1999, 2002, 2005), психотерапия искусством представлена четырьмя модальностями: арт-терапией (психотерапией посредством изобразительного творчества), драматерапией (психотерапией посредством сценической игры), танцевально-двигательной терапией (психотерапией посредством движения и танца) и музыкальной терапией (психотерапией посредством звуков и музыки) [4].

Таким образом, арт-терапия - это метод оказания психологической помощи посредством художественного творчества. Арт-терапия - один из самых «мягких» и в то же время глубоких методов в арсенале психологов и психотерапевтов. Арт-терапия используется как основной метод терапии, так и вспомогательный. Одним из важных преимуществ арт-терапии в том, что искусство позволяет в скрытой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение благодаря тому, что творчество – является одной из трансформирующих сил для преодоления страха, тревоги, возникших в связи с внутренним экзистенциальным конфликтом. Сам процесс арт-терапии приносит удовольствие, обучает выражать свои переживания как можно более спонтанно и произвольно. Арт-терапия не имеет ограничений и противопоказаний [1, 2]. Работать с пожилыми людьми можно как в группе, так и индивидуально. Групповые и индивидуальные занятия различаются как по целям работы, так и по процедуре и приемам работы. Есть задачи, которые эффективно решаются в ходе встреч один на один – снятие эмоционального напряжения, преодоление негативизма, коррекция страхов, устранение барьеров, явившихся следствием общения в семье и пр. А группа дает возможность удовлетворить потребность во взаимодействии с другими людьми, научиться учитывать мнение других и отстаивать свое, проявлять активность, сдерживаться и пр. Упражнения с элементами арт-терапии способствуют: изучению и выражению своих чувств и эмоций; формированию позитивного самовосприятия; развитию коммуникативных навыков; эмоциональному сближению; снятию психоэмоционального напряжения; развитию способностей к различным видам творческой деятельности [5,6]. На групповых занятиях по арт-терапии пожилые люди учатся: активизировать внимание, память, мышление и т.п.; побеждать свои страхи; общаться друг с другом; свободно выражать свои эмоции, чувства и мысли; контролировать свои эмоции без ущерба для психики; развивать свои способности к различным видам творческой деятельности; повысить свою самооценку; улучшать свое психологическое, социальное и физическое здоровье.

Список литературы / References

1. *Копытин А.И.* Новые методы и области практического применения арт-терапии / А.И. Копытин // Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А.И. Копытина. – М.: Издательство Когито-Центр, 2006. С. 26
2. *Копытин А.И.* Теория и практика арт-терапии / А.И. Копырина. – СПб.: Питер, 2002. – 189 с. Выпуск 3.
3. *Шернаева А. Ю.* Актуальные проблемы социокультурных исследований: межрегион. сб. науч. ст. / Кемеровский гос. ун-т культуры и искусств. – Кемерово, 2008. – Вып.4. С. 34-37
4. *Чердымова Е.И.* ЭкоАрт-терапия / Е.И. Чердымова, О.Л. Бабина, Э.С. Бабичева. – Самара: 2013. – 107 с.
5. *Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала»/ Под редакцией А.И. Копытина.* СПб.: Речь, 2005. 80 с.
6. *Шипулин Г.П.* Лечебное влияние музыки. Журнал Вопр. современной психоневрологии. Москва. С. 78-79