

**Применение арт-терапии для формирования конструктивных
копинг-стратегий в трудной жизненной ситуации**

Джасалова Нигина Фахридин зода

Студент (бакалавр)

Национальный университет Узбекистана, Факультет социальных наук, Ташкент,
Узбекистан

E-mail: nigisha_08@bk.ru

В психологической науке трудная жизненная ситуация определяется как ситуация, в которой «в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни. Каждый реагирует на возникшую сложную жизненную ситуацию по-разному, кто-то приспосабливается и ищет пути для решения, кто-то впадает в депрессию» [2, 43].

Наличие трудных жизненных ситуаций в жизни человека закономерно ставит важную научно-практическую проблему совладания и его ресурсов. Человек в силу того или иного жизненного опыта, в силу того или иного социального влияния приходит к выбору наиболее оптимальных для себя копинг-стратегий. Однако, ключевым остается вопрос исследования помогающего потенциала различных терапевтических направлений применительно к формированию конструктивных копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях. Интенсивное развитие арт-терапии в последние годы приводит к обсуждению ее терапевтических возможностей арт-терапии при поиске способов совладания с трудными жизненными ситуациями. Одним из многочисленных способов является арт-терапия, которая помогает человеку средствами художественной деятельности выразить и осознать травмирующие отрицательные эмоции.

В рамках нашего исследования, которое носило пилотажный характер, была предпринята попытка изучения терапевтических возможностей арт-терапии для совладания с трудной жизненной ситуацией. Исследование проводилось в Научно-исследовательском институте гематологии и переливания крови Республики Узбекистан (г.Ташкент). В исследовании приняли участие 17 женщин, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, в связи с наличием у их детей заболеваний крови. В связи с этим для получения данных о доминирующих копинг-стратегиях, об эмоциональных состояниях, особенностях самовосприятия были использованы опросник копинг-стратегий, методика изучения индивидуальных копинг-стратегий Э.Хайма, госпитальная шкала депрессии, проективный рисуночный тест «Автопортрет».

Анализ результатов диагностического этапа исследования позволил выделить следующие особенности участниц исследования. Согласно данным, полученным с помощью опросника копинг-стратегий А.Лазаруса, у участниц исследования преобладают такие копинг-стратегии как положительная переоценка и бегство-избегание от проблемы, поиск социальной поддержки и самоконтроль над планированием решения. Содержательный анализ используемых участницами исследования копинг-стратегий (методика Э.Хайма) показал, что в основном им свойственны относительно продуктивные копинг-стратегии. При этом, среди когнитивных копинг-стратегий преобладают такие как смирение, понимание того, что в жизни все относительно, полагание на Бога, и понимание своей неспособности в данное время справиться с существующими трудностями. Поведенческие копинг-стратегии, используемые участницами исследования, раскрываются в таких действиях как обращение за помощью и советом, отвлечение, альтруизмом и активным избеганием.

Что касается переживаемых участницами исследования тревоги и депрессии, то у них в целом выражен субклинический уровень тревоги. Это было подтверждено во время бе-

сед с участниками исследования, которые указали, что находятся в постоянной тревоге и страхе, что эти состояния в связи с заболеваниями их детей не покидают их и влечет за собой различные недомогания такие как головная боль, отсутствие аппетита и т. п.

Важными с точки зрения применения разработанной арт-терапевтической программы выступили результаты, полученные с помощью проективного рисуночного теста. Анализ рисунков участниц исследования было проведен на основании формальных и содержательных особенностей рисунков: тип и размер рисунка, особенности нажима, особенности изображения (размер головы и тела, размер и штриховка глаз, размер носа и ушей). К примеру, тип рисунка участницы А. 25 лет, может быть отнесен к декоративному типу рисунка, так как она изобразила сказочного героя из литературно-художественного произведения. Увеличенный размер рисунка говорит о тревоге как о ее состоянии на момент обследования. Выражение лица на рисунке растерянное, что говорит об тревоги, ощущению бессилия и иногда об невротическом состоянии.

В целом на основании анализа рисунков можно отметить характерные для изображений сильный или слабый нажим карандаша. Также были использованы множественные линии, свидетельствующие о тревоге как состоянии на момент обследования. Для большей части рисунков характерны отсутствие ушей как признака тревожного состояния. Глаза на всех автопортретах огромные с закрашенными зрачками, что говорит о наличии страхов. Отсутствие рук и ног говорит о наличии тревоги и о недостатке общения.

С целью оказания психологической поддержки женщинам-участницам исследования была разработана и проведена программа на основе изотерапии. Эта программа включала в себя ознакомительные упражнения, а также занятия по высвобождению отрицательных эмоций (обиды, отчаяния и др.), по осознанию ресурсов и положительных эмоций. Так, ознакомительная часть предполагала рисование двух рисунков «Грани моего Я» и «Каракули», занятия по работе с отрицательными эмоциями - выполнение арт-терапевтических упражнений «Проблема», «Выгода из проблемы», «Смена проблемы на положительную эмоцию». Занятия, связанные с поиском ресурсов и осознанию положительных эмоций, включали в себя упражнения «Здоровье», «Что необходимо для здоровья», «Что придает мне силу», «Что делает меня счастливой».

Анализ эффективности арт-терапии в связи с формированием у человека, находящегося в трудной жизненной ситуации, конструктивных копинг-стратегии находится в процессе. Однако, беседы с участницами исследования позволили понять терапевтический потенциал арт-терапии и ее возможности для мобилизации психологических ресурсов, улучшения эмоционального состояния и выбора продуктивных и конструктивных копинг-стратегий.

Источники и литература

- 1) 1. Муздыбаев К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. - 1998. - Т.1. - №2. - С.43-48.
- 2) 2. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований/ Психологический журнал. 1994. – Т. 15. –№ 1. – С. 3–18.
- 3) Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003. – 256 с.