

## **МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ ПРИ КОРРЕКЦИИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ШКОЛЕ**

*Л. А. Нигматулина,*

старший преподаватель кафедры психологии

Ташкентский государственный педагогический университет имени Низами,

[Lila\\_djuraeva@mail.ru](mailto:Lila_djuraeva@mail.ru)

*К. Мирзамухамедова*

Ташкентский государственный педагогический университет имени Низами,

В статье рассматривается преимущество использования арт-терапии при психологической коррекции компьютерной зависимости. Как известно, компьютерная зависимость характеризуется именно нарушениями в эмоциональной сфере, а арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления; она отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации – раскрытии широкого спектра возможностей человека и утверждения им своего индивидуально неповторимого способа бытия в мире.

Арт-терапия в глазах современного человека, пользующегося в основном вербальным каналом коммуникации, позволяет использовать “язык” визуальной и пластической экспрессии. Это делает ее незаменимым инструментом для исследования и гармонизации тех сторон внутреннего мира человека, для выражения которых слова малопригодны.

Как отмечает большинство западных специалистов, компьютерная зависимость характеризуется именно нарушениями в эмоциональной сфере, и при коррекции компьютерозависимого поведения, рекомендовано использование психотерапевтического подхода, с акцентом на работе с образами. По мнению Ф.А. Саглам, основная цель коррекции компьютерной зависимости у подростков заключается: в стимулировании личностного развития подростков, реализации творческого потенциала подростков к самоанализу, для предупреждения возникновения аддиктивного поведения [8].

Несмотря на разнообразие подходов и методов к проблеме коррекции компьютерной зависимости, есть общие тенденции, к ним относится, прежде всего, использование групповых методов коррекции и индивидуальных форм работы, направленных на улучшение взаимоотношений с близкими и сверстниками, обучение саморегуляции и умение справляться с трудностями, воспитание волевых качеств, повышение самооценки, формирование новых жизненных увлечений. Важнейший этап коррекции компьютерной зависимости - это отлучение от интересов, связанных с компьютером и здесь как нельзя лучше подходит арт-терапия. Его можно использовать как групповой метод коррекции, ориентированный на повышение активности, самостоятельности аддиктов, способствующей гармонизации личностного развития как в коллективе сверстников так и в семейном кругу. Как известно, зависимые черты личности формируются в семье с большим количеством созависимых моделей поведения, поэтому методы арт-терапии позволяют улучшить взаимоотношения между членами такой семьи, в построении искренних, открытых отношений.

Идея о необходимости взаимодействия педагогики и психотерапии была обоснована еще в 1927 г. немецким психиатром А. Кронфельдом в статье "Психогогика, или Психотерапевтическое учение о воспитании". Автор призывал к разработке такого метода, который нацеливал бы человека на духовное оздоровление и личностный рост. В качестве наиболее приемлемого и эффективного в работе с детьми психотерапевтического направления можно выбрать арт-терапию. Использование искусства как терапевтического фактора вполне доступно для психологов, при этом специальных знаний не требуется. Арт-терапевтические занятия рассматривают как одну из инновационных форм работы с детьми и подростками.

Хотя приоритет теоретического обоснования арт-терапии принадлежит зарубежным специалистам, наша отечественная культура и история имеет богатый опыт художественного творчества применяемый в воспитательных, развивающих и коррекционных целях. Абу Наср аль-Фараби, Абу Рейхан

Беруни в своих произведениях говорят о неоспоримом благотворном влиянии искусства на формирование личности.

Термин “арт-терапия” (буквально – терапия искусством) был введен А. Хиллом (1938) при описании собственной работы с туберкулезными больными в санаториях [7]. По М. Либману, арт-терапия – это использование средств искусства для передачи чувств и иных проявлений психики человека с целью изменения структуры его мироощущения [3; с.8]. В Российской энциклопедии социальной работы указано, что арт-терапия – это способ и технология реабилитации лиц средствами искусства и художественной деятельности [5, с.34]. К средствам искусства относятся: музыка, живопись, литературные произведения, театр и т. д.

В основе современного определения арт-терапии лежат понятия экспрессии, коммуникации, символизации, с действием которых и связано художественное творчество и психологические механизмы нарушений компьютернозависимых личностей. На современном этапе развития арт-терапия приобрела психо-коррекционное и психотерапевтическое направление. Использование данного термина не связано с лечением заболевания буквально (как известно “therapia” в переводе с латинского означает лечение). Имеется в виду “социальное врачевание” личности, изменение стереотипов ее поведения средствами художественного творчества. Профилактическое направление арт-терапии связано с укреплением психического здоровья личности и выполняет психогигиенические и коррекционные функции.

Методы арт-терапии базируются на убеждении, что внутреннее “Я” человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он спонтанно, не особенно задумываясь о своих произведениях, рисует, пишет картину, лепит. Принято считать, что образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, включая страхи, внутренние конфликты, воспоминания детства, сновидения. При их словесном описании у ребенка могут возникнуть затруднения. Поэтому именно невербальные средства часто являются единственно возможными для выражения и прояснения сильных

переживаний. В данном случае можно говорить о некотором преимуществе арт-терапии перед другими формами психотерапевтической работы при коррекции компьютерной зависимости личности:

- практически каждый человек (независимо от своего возраста) может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков;
- арт-терапия является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для тех, кто не владеет навыками вербального общения, затрудняется в словесном описании своих переживаний (в большинстве исследований отмечаются снижения коммуникативных навыков у аддиктивных подростков (Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю., Белинской Е.П., Жичкиной Н.В и другие));
- изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей. Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднении в налаживании контактов;
- продукты изобразительного творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей человека, что позволяет использовать их для оценки состояния, проведения соответствующих исследований;
- арт-терапия является средством свободного самовыражения, предполагает атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека;
- арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию;
- арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления. Она отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации – раскрытии широкого спектра возможностей человека и утверждения им своего индивидуально неповторимого способа бытия в мире.

Формы арт-терапии различны при работе с детьми, подростками и взрослыми. Тем не менее, можно говорить о двух основных вариантах арт-терапевтической работы – индивидуальной и групповой арт-терапии. В образовании предпочтение отдается групповым формам, так как позволяет работать с более широким кругом клиентов. М. Либман [6, с. 28], например, указывает, что групповая арт-терапия: во-первых, позволяет развивать ценные социальные навыки; во-вторых, связана с оказанием взаимной поддержки членам группы и позволяет решать общие проблемы; в-третьих, дает возможность наблюдать результаты своих действий и их влияние на окружающих; в-четвертых, позволяет осваивать новые роли, а также наблюдать, как модификация ролевого поведения влияет на взаимоотношения с окружающими; в-пятых, повышает самооценку и ведет к укреплению личной идентичности; в-шестых, развивает навыки принятия решений.

Дополнительные плюсы групповой арт-терапии заключаются в том, что она предполагает особую “демократическую” атмосферу, связанную с равенством прав и ответственности участников группы; во многих случаях требует определенных коммуникативных навыков и способности адаптироваться к групповым “нормам”. Методы арт-терапии связывают интеллект человека и его чувства, потребность в рефлексии и жажду действия, план телесный и план духовный.

Таким образом, можно сказать, что психокоррекционные занятия компьютернозависимых с применением техник арт-терапии предоставляют возможность для выражения и осознания самых разнообразных чувств в социально приемлемой манере. Сам процесс рисования помогает снять напряжение (графическое отреагирование), что особенно важно для зависимых учащихся, у которых отмечается повышенная раздражимость, конфликтность, не умение выходить из стрессовых ситуаций [9, с. 40].

Рисование, живопись являются оптимальными способами психологической коррекции компьютерной зависимости в школьном возрасте. Графическое изображение переживаемых эмоций приводит к снижению

напряжения, повышению самоконтроля и самоактуализации личности, переключение интересов, от компьютера к творчеству.

#### Литература:

1. Беккер-Глом В., Бюлов Э. Арт-терапия в Аликсеанеровской психиатрической больнице Мюнстера. *Исцеляющее искусство*. 1999. № 1.
2. Ермолаева М.В. *Практическая психология детского творчества*. М., 2001.
3. Копытин А.И. *Основы арт-терапии*. СПб., 1999.
4. Лебедева Л.Д. *Педагогические аспекты арт-терапии*. *Дидактика*. 2000. № 1.
5. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д.Карвосарского СПб., 1999.
6. Практикум по арт-терапии / Под ред. А.И.Копытина. СПб., 2000.
7. Рудестам Р. *Групповая психотерапия*. СПб., 1999.
8. Саглам Ф.А. Педагогические условия коррекции Интернет-аддикции у подростков: дис... канд. пед. наук: 13.00.01/ Казан. гос. ун-т им. В.И. Ульянова-Ленина. Казань, 2009. 214 с.
9. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. *Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика*: монография. Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.