

# Когнітивно-поведенческая арт-терапия как интерактивная среда современного обучения и психокоррекции

**А. В. Галецкий,**

старший преподаватель кафедры психолого-педагогического сопровождения и управления, Минский областной институт развития образования;

**Е. И. Бараева,**

профессор кафедры психологии и педагогического мастерства, кандидат психологических наук, доцент, Республиканский институт высшей школы;

**Т. Ю. Шлыкова,**

доцент кафедры инженерной психологии и эргономики, кандидат психологических наук, доцент, Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники

*Когнитивно-поведенческая арт-терапия является перспективным направлением при создании возможности для экспериментов, включающих творческие, сенсорные и игровые аспекты художественного выражения, опираясь на поведенческие принципы, осознанность, гибкость, диалектику и мышление, основанное на фактах. Техники когнитивно-поведенческой арт-терапии, выполняемые с учетом лежащих в их основе поведенческих принципов, являются воплощением конструктивистской позиции и могут быть активно использованы в психокоррекции и процессе обучения для развития саморегуляции обучающихся.*

Арт-педагогика позволяет реализовать не только эстетическое воспитание, но и все компоненты коррекционно-развивающего процесса художественными средствами. На важную роль искусства в коррекционной работе указывали Э. Сеген, Ж. Демор, О. Декроли, Л. С. Выготский, А. И. Граборов, Е. А. Екжанова, Т. С. Комарова и др. Они утверждали, что художественная деятельность детей обеспечивает их сенсорное развитие, формирует мотивационно-потребностную сторону их продуктивной деятельности, способствует развитию восприятия, произвольного внимания, воображения, речи, мелкой моторики руки, коммуникации. Художественные образы отражают все виды подсознательных процессов, включая страхи, внутренние конфликты, позволяя быстро и безболезненно проникнуть в содержание психических процессов, извлечь психический материал и переработать его [1].

М. Эссекс, К. Фростиг и Д. Хертз (1996) отмечают, что экспрессивная арт-психотерапия является методом, наиболее подходящим для работы с несовершеннолетними, причем долгосрочные формы психокоррекционной работы с ними могут быть успешно реализованы именно на базе школ. Основная цель внедрения арт-терапии в школы, по мнению исследователей, – адаптация детей (в том числе страдающих эмоциональными и поведенческими расстройствами) к условиям образовательного учреждения и повышение их академической успеваемости. Авторы считают, что педагоги и арт-терапевты имеют ряд общих долгосрочных задач, таких, в частности, как развитие у учащихся навыков решения проблем и способности справляться со стрессом, повышение их межличностной компетентности и совершенствование коммуникативных навыков, а также раскрытие творческого потенциала молодежи и формирование у детей здоровых потребностей [2].

Согласно новейшим научным исследованиям, арт-терапия реализует поведенческие принципы психокоррекции (М. Росал, 2018). Сегодня интеграция методов из когнитивно-поведенческого подхода и арт-терапевтических техник коррекции обнаруживает свою наибольшую эффективность в применении поведенческих методов моделирования (Рот, 1987; Розум, 2001), подкрепления и систематического обучения как части процесса в арт-терапии и арт-педагогике [3].

Образовательная среда рассматривается как средство формирования здоровой и социально продуктивной личности, и при создании основ для просоциального поведения в обучении и воспитании решающее значение имеет выбор правильной теоретической ориентации. Одной из наиболее веских причин для включения принципов, приемов и техник

когнитивно-поведенческой терапии в инновационное обучение является необходимость интеграции всех психосоциальных процессов развития личности в системе психолого-педагогического сопровождения, в особенности развития проблемно-ориентированного мышления как одного из компонентов психического здоровья. Исследования в этой области подтверждают классическую идею А. Бандуры (1977) о значимости образов в развитии самоэффективности: образы способны обуславливать определенные типы поведения. В независимых друг от друга исследованиях было обнаружено, что образы и символы оказывают глубокое влияние на человека и являются терапевтически значимыми для изменения точек зрения, эмоций и поведения.

Существующие исследования показывают эффективность применения методов модификации поведения (оперантного обуславливания и моделирования) в практике арт-терапии при работе с детьми с особенностями эмоционального и интеллектуального развития (Рот, 1987, 2001), с детьми с поведенческими расстройствами (М. Росал, 2018), с осужденными. Также существует исследование (Паккард, 1977), подтверждающее эффективность реконфигурации ментальных схем и формирования новых нейронных связей при помощи нарисованных или визуальных изображений у детей с нарушениями функций усвоения новых знаний и концепций из-за недостаточно сформированных нейронных связей, что расширяет возможности инновационного обучения.

Исследования Де Франсиско (1983) и Гербер (1984) подтверждают эффективность использования изображений для систематической десенсибилизации детей, попавших в опасные ситуации, например, переживших насилие или оказавшихся в зоне боевых действий. Исследование, проведенное Кейрл (2008), показало, что создание коллажей девушками-подростками помогало им разрешать проблемы и конфликты. Матто и соавторы (2003) приводят пример рефрейминга с группой подростков, страдающих расстройствами, связанными с токсикоманией. Было обнаружено, что процесс рефрейминга способствовал раскрытию и активации сильных сторон личности как протективных факторов (группу просили нарисовать свое проблемное поведение, затем определить навык, необходимый для нежелательного поведения, а затем создать изображение, как с помощью того же навыка может быть достигнуто позитивное поведение – цель состояла в том, чтобы подростки смогли раскрыть положительные аспекты тех навыков, которыми они обладали, переосмыслить их и представить их более полезное применение).

Когнитивно-поведенческая терапия часто использует ментальные образы в качестве инструмен-

та для генерации решений проблем и организации мышления. Арт-терапевтическими средствами могут быть эффективно реализованы такие методы когнитивно-поведенческой терапии, как расслабление, систематическая десенсибилизация, имплозия и стресс-прививка, когнитивное разделение (Хейс, 2008) и пр. Имеются данные о том, что нарисованные образы способны пополнять эмоциональный опыт и снижать алекситимию, что повышает стрессоустойчивость и ведет к укреплению адаптивных копинг-стратегий и расширению поведенческой вариативности. Другие виды использования воображаемых образов могут включать в себя реконструкцию травматичных воспоминаний, когда добавление или устранение деталей на рисунке делает эти образы менее угрожающими. Существуют исследования, показывающие, что у психотравмированных детей, а также подростков, склонных к преступному поведению, есть трудности с конструированием позитивных образов будущего, и когнитивно-поведенческая арт-терапия может стимулировать производство данных образов.

М. Росал (2018) описывает шесть категорий техник когнитивно-поведенческой арт-терапии [3]:

- понимание конструкторов и мыслей;
- работа с чувствами и эмоциями;
- изменение схем личности;
- использование ментальных образов;
- улучшение навыков решения проблем и преодоления трудностей;
- развитие адаптации и саморегуляции.

По сути, работа с образами может одинаково эффективно происходить как при помощи метафоризации проблемы, так и через рисунок либо через экспозицию в воображении, имагинативный рескриптинг или ролевою игру. Ребенок, подросток или взрослый при помощи художественных материалов представляет свою проблему в виде художественного образа, в котором концептуализирует себя, свои переживания и свой опыт, и далее неоднократно реконструирует его, постепенно применяя для этого все более сложные материалы. Разработка новой адаптивной схемы для сложных и эмоционально насыщенных ситуаций через ментальные и графические образы является средством структурирования первоначально запутанного и дисфункционального мышления («Что можно было бы исправить в рисунке или добавить в него, чтобы маленький зайчик почувствовал себя хорошо?»).

Исходя из своего восприятия и опыта, индивид формирует концепты, убеждения и расширяющиеся ассоциативные связи, которые могут быть выражены при помощи средств арт-терапии, когда проблемные представления и убеждения индивида выражаются

на основе образов. Известны практики, в ходе которых индивид может нарисовать свое проблемное поведение, мысль или эмоцию в виде образа, а затем реструктуризировать его при помощи художественных выразительных средств, создавая новый адаптивный образ («Вот это трусливый Лешка на первом рисунке. Чтобы стать смелым, ему нужен Фонарь с метеоритным светом, рассеивающий страх, это второй рисунок. А вот это смелый Лешка на третьем рисунке. Что в твоей жизни могло бы стать этим волшебным фонарем?»). Подобные исследования были независимо друг от друга проведены на различных выборках, включая детей, подростков, ветеранов и осужденных.

Эффективными с точки зрения психокоррекции техниками также являются имагинативный рескриптинг (переписывание образов) и экспозиция в воображении средствами арт-терапии.

Экспозиция в воображении (*imaginal exposure*) – особая когнитивно-поведенческая техника, разработанная для того, чтобы помочь людям справиться с трудными воспоминаниями, ситуациями или навязчивыми образами. Этот тип упражнений с образами применяется в тех случаях, когда индивид в своей жизни регулярно сталкивается с опасной или тревожной ситуацией, вызывающей у него сильное беспокойство (Фоя, Хембри и Ротбаум, 2007). Человеку предлагается мысленно представить беспокоящую его ситуацию и рассказать или написать об этом либо нарисовать ее. В большинстве случаев до того, как начинается подобный сеанс, индивид обучается упражнениям на расслабление. Если он начинает проявлять беспокойство, терапевт делает паузу, пока клиент не подтвердит, что его беспокойство или страх утихли до приемлемого уровня; затем экспозиция в воображении продолжается.

Переписывание образов, или имагинативный рескриптинг (*imagery rescripting*), – это метод когнитивно-поведенческой техники, используемый для смягчения навязчивых или произвольных воспоминаний и ментальных образов, связанных с травмирующими событиями. Согласно А. Арнцу (2011), имагинативный рескриптинг успешно применялся при работе с пациентами с обсессивно-компульсивным расстройством, депрессией, посттравматическим стрессовым расстройством, расстройствами пищевого поведения, социальной фобией и расстройствами личности. Согласно А. Арнцу и Виртману (1999), существенная роль графического компонента в когнитивно-поведенческой арт-терапии служит главной цели – расширению своих возможностей.

Методика имагинативного рескриптинга заключается в следующем:

- активировать тревожные воспоминания или ментальные образы события;

- дать возможность человеку выразить сильные эмоциональные реакции на запомнившиеся образы;
- создать среду для изменения эмоциональной интенсивности воспоминаний или образа события;
- предложить перспективу изменения убеждений и схем, связанных с событием (Arntz, Tiesema & Kindt, 2007).

Грюнерт, Смакер, Вайс и Раш (2003) утверждают, что в основе имагинативного рескриптинга лежит модификация образов, во время которой клиенту предоставляется возможность получить контроль над травмирующими событиями и прервать цепочку постоянно возникающих навязчивых изображений и воспоминаний.

Имагинативный рескриптинг включает четыре типа изображений:

- воображаемое воспоминание (доступ и повторное переживание находящегося в памяти страха вместе с сопутствующими аффектами);
- переписывание в воображении виктимизации, травмы при помощи совладающих адаптивных изображений;
- воображаемые образы самоуспокоения/саморегуляции (например, образы выжившего – поддерживающего – жертву, образы взрослого – поддерживающего – ребенка);
- эмоционально-лингвистическая обработка (преобразование травматических образов и сопровождающих их эмоций в нарративный язык при одновременном оспаривании и изменении связанных с травмой установок).

Согласно Грюнерту и соавторам (2003), у имагинативного рескриптинга имеется существенный ресурс для расширения возможностей индивида в процессе переписывания образов травмирующих событий. Они использовали термин «сократовские образы» (по аналогии с «сократовскими диалогами») для описания способа, с помощью которого индивид вовлекается в использование возможностей адаптивных образов, обрабатывает травматическое событие и бросает вызов своему первоначальному повествованию о травме. Если творческий ответ сочетается с неадаптивным поведением, генерируется новый поведенческий ответ и происходит соответствующая перестройка нейронных путей в мозге.

Еще одним заслуживающим внимания приемом является использование метафор («Психолог без метафор – как сантехник без инструментов»). Исследования Дж. Лакоффа, М. Джонсона и Д. Лири показывают, что метафоры являются более первичными, чем человеческие языки и речь, и имеют важное значение для существования человечества, которое проживает свою жизнь через их призму. Разница между буквальным и метафорическим языком является

относительной, а символическое воздействует на человека почти так же, как реальное. Способность человека к символизации (использованию одного понятия вместо другого) оказывает существенное влияние на процессы концептуализации реальности. С поведенческой точки зрения метафоры – вид вербального поведения. Расширение метафор и распространение их влияния на жизнь индивида начинает управлять его поведением [4].

Извлекая из метафоры ее содержание («Все пошло под откос», «Она озарила мою жизнь, а теперь все погрузилось во мрак», «Я чувствую себя разбитым вдребезги», «Я чувствую себя так, как будто застряла в болоте», «Я кручусь, как белка в колесе, и никак не могу вырваться»), мы можем выделить с их помощью важные аспекты поведения, определить влияние метафор на поведение, функции поведения, для того чтобы изменить его («Где в этой ситуации та точка, где ты поймешь, что упал, для того, чтобы потом встать?», «Как еще ты можешь получить в своей жизни больше солнечного света, если ее больше нет рядом, чтобы зажечь светильник своего духа в этой кромешной тьме?», «И если это так, что еще в твоей жизни могло бы стать тем золотым клеем, которым ты склеишь себя, как драгоценную японскую вазу?», «Как бы ты выбиралась из болота, если бы действительно застряла там?», «Можешь ли ты перестать бежать, чтобы остановить движение колеса?»).

Работа с концептуализированными ментальными образами («Просто я никчемный, плохой и ленивый, и так всегда было и будет») направлена на их рефрейминг и модификацию, ослабление влияния дезадаптивных и вредоносных концептуализаций (техники когнитивного расцепления) и подготовку к более адаптивным действиям («С чего ты решил, что это так? Есть ли ситуации, в которых это не так? Исходя из этого, можешь ли ты действовать так, как если бы это было не так? Что ты будешь делать? Что это даст тебе?»). Индивид начинает двигаться от избегания и негибкости к большей проактивности и вариативности поведения, принимая непосредственное участие в авторстве собственной жизни.

Нейропластичность как синоним психологической гибкости связана с опытом. И новый опыт, в котором задействуются разные чувства, в том числе желание участвовать в творческом процессе, может

повлиять на изменения не только в эмоциональной, но и в когнитивной области сознания. Изучение новых форм поведения происходит легче, когда задействованы разные чувства. Этот тип обучения имеет существенное значение в диалектико-поведенческой терапии, подходящей к широкому кругу расстройств и проблем как к результату дефицита навыков, так как выступает способом приобретения новых навыков.

Таким образом, преподаватель, владеющий приемами когнитивно-поведенческой терапии, работающий с метафорами и применяющий методы работы с воображением, поведением, эмоциями и когнициями, может немедленно осуществлять эффективные интервенции, применяя в своей деятельности техники моделирования, обратной связи, подкрепления и когнитивного моделирования для изменения внутреннего диалога (вербального поведения) студентов для снижения девиантного и делинквентного поведения и выработки просоциально ориентированного поведения.

Используя вмешательства когнитивно-поведенческой техники и когнитивно-поведенческой арт-терапии в аудитории, извлекая из ситуаций в обучении практическую психологическую пользу, преподаватели могут вооружать своих студентов навыками, позволяющими им сохранять контроль над своим поведением в различных условиях, даже когда их нет рядом, снижая буллинг, драки, гиперактивность, импульсивность, суицидальное поведение и пр. Обучающиеся могут научиться развивать и использовать стратегии самообучения, чтобы вырабатывать более позитивные и осознанные поведенческие решения.

#### Список использованных источников

1. Росал, М. Когнитивно-поведенческая арт-терапия / М. Росал. – СПб.: Питер, 2022. – 320 с.
2. Копытин, А. И. Арт-терапия детей и подростков / А. И. Копытин, Е. Е. Свистовская. – М.: Когито-Центр, 2007. – 197 с.
3. Савлущинская, Н. В. Теория и методика применения арт-педагогических технологий в работе с детьми [Электронный ресурс] / Н. В. Савлущинская, М. С. Павлова // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 3. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=24509>. – Дата доступа: 18.03.2020.
4. Торнеке, Н. Метафора в практике психотерапевта / Н. Торнеке. – СПб.: ООО «Диалектика», 2021. – 224 с.

#### Аннотация

В статье описаны технологии, приемы и методы когнитивно-поведенческой арт-терапии. Рассмотрены возможности когнитивно-поведенческой арт-терапии в решении задач образовательной и психокоррекционной практики.

#### Abstract

The article describes technologies, techniques and methods of cognitive-behavioral art therapy. The possibilities of cognitive-behavioral art therapy in solving the problems of educational and psycho-correctional practice are considered.