

УДК 37.015.3:004

Макарова Елена Александровна

доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры НТПиК
социально-гуманитарного факультета,
Донской государственной технической университет
makarova.h@gmail.com

Мищенко Вера Ивановна

аспирант Таганрогского института управления и экономики,
заведующая учебной лабораторией практической и экспериментальной
психологии, доцент кафедры психологии,
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал) Российского
государственного экономического университета (РИНХ)
ivanovna27@rambler.ru

Петрова Елена Георгиевна

кандидат филологических наук, доцент кафедры психологии,
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал) Российского
государственного экономического университета (РИНХ)
petrova_e78@inbox.ru

Elena A. Makarova

Social and Humanities Department; PhD, Professor,
Don State Technical University,
makarova.h@gmail.com

Vera I. Mishchenko

postgraduate student of the Taganrog Institute of Management and Economics, head
of practice and experimental psychology laboratory, Associate Professor of the
Department of Psychology,
Taganrog Institute named after A. P. Chekhov (branch) of Rostov State University
(RINH)
ivanovna27@rambler.ru

Elena G. Petrova

candidate of Philological Sciences, Associate Professor of the Department of
Psychology of the A. P. Chekhov Taganrog Institute (branch) of the Russian State
Economic University (RINH)
petrova_e78@inbox.ru

**Использование арт-терапевтических методик в
психологической профилактике виктимного поведения подростков**

**The use of art-therapeutic techniques in
psychological prevention of victim behavior of adolescents**

Аннотация. Виктимное поведение формируется вследствие многих факторов, в том числе личностных особенностей, а также неразвитости

необходимых социальных навыков. Традиционно «группой риска» в этом являются подростки. В статье описываются возможности включения методик арт-терапии (в частности, метафорических ассоциативных карт и спектрокарт) в групповые тренинги при проведении психопрофилактики виктимного поведения обучающихся средней школы (на примере тренингов в предэкзаменационный период). Существенным преимуществом использования МАК оказывается то, что с их помощью подростки раскрывают свой личностный потенциал, обнаруживают в себе самих ресурсы для решения жизненных задач, для поиска наиболее приемлемых форм поведения в той или иной ситуации. На примере разбора с обучающимися 9 и 11-х классов их состояния в предэкзаменационной ситуации показано, как работают карты.

Ключевые слова. Виктимное поведение, психологическая профилактика, арт-терапия, метафорические ассоциативные карты, МАК, ассоциативные фотографические карты, спектрокарты, подростки.

Abstract. Victim behavior is formed due to many factors, including personal characteristics, as well as the lack of necessary social skills. Traditionally, teenagers are the «risk group» in this regard. The article describes the possibilities of including art therapy techniques (in particular, metaphorical associative maps and spectrocharts) in group trainings when conducting psychoprophylaxis of victim behavior of secondary school students (on the example of trainings in the pre-examination period). A significant advantage of using MAC is that with their help, teenagers reveal their personal potential, discover resources in themselves to solve life problems, to find the most acceptable forms of behavior in a particular situation. Using the example of analyzing their state with students of grades 9 and 11 in a pre-examination situation, it is shown how the cards work.

Keywords. Victim behavior, psychological prevention, art therapy, metaphorical associative cards, MAC, associative photographic cards, spectrocards, teenagers.

К настоящему времени практическая психология накопила обширный инструментарий для работы с самыми разнообразными запросами клиентов. Специалисту только остается подобрать методику, технику или инструмент, которые в наиболее полной мере помогут в решении проблемы клиента.

Одним из востребованных направлений сегодня остается арт-терапия. Получившая это название почти сто лет назад и использовавшаяся изначально в работе с туберкулезными больными, а также в больницах и психиатрических клиниках для лечения больных с эмоциональными нарушениями, терапия искусством со временем расширила спектр своего применения. Она может использоваться либо в чистом виде, либо в качестве вспомогательной методики. Как писал К. Рудестам, «ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, исследовать их и давать им выражение» [8, С. 216]. Становление и развитие арт-терапии связано с именами М. Наумбург, Э. Крамер, А.Хилла, Г. Рида, Э. Адамсона, И. Чапмернон, Дж. Чапмернона, Р. Пикфорда и др. В развитие

данного направления также внесли вклад отечественные психологи: А.И. Копытин, Д.М. Лебедева, Г.Д. Виноградова, И.В. Сусанина и др.

Преимущества методик и техник арт-терапии обнаруживаются как в их содержании, так и в специфике их использования. Как пишет А.И. Копытин, при помощи арт-терапевтических приемов клиент может свой внутренний мир осознать через созданные им образы: «арт-терапия связана с созданием визуальных образов, и этот процесс предполагает взаимодействие между автором художественной работы (пациентом), самой художественной работой и психотерапевтом. Хотя арт-терапия, так же как и любой иной вид психотерапии, связана с осознанием неосознаваемого психического материала, в арт-терапии этому способствует богатство художественных символов и метафор» [3, С.11]. По словам Т.Ю. Колошиной, «главная особенность арт-терапии заключается в способности пробуждать и развивать в каждом человеке креативность», что, в свою очередь, «является мощным ресурсом в критических жизненных ситуациях» [2, С.160].

Наряду с вышеперечисленными преимуществами арт-терапии, нам в работе с различными ее методиками и техниками прежде всего импонирует факт того, что они являются проективными – это не позволяет клиенту пытаться угадать, что от него «хочет» добиться психолог, с одной стороны, и не позволяет скрыть истинное положение вещей, в том числе и от самого себя, с другой. Подобные мысли находим и у психологов-практиков, работающих в данном подходе. Так, А.Е. Москаленко отмечает: «творчество вместе с психологическими приемами обходит «контроль» левого полушария мозга, которое отвечает за осознанность, и активизирует правое, отвечающее за творчество и фантазию. Таким образом, все страхи и комплексы выходят не просто наружу — а на лист бумаги, в форму скульптуры из пластилина, глины, мелодию или движение и т.д.» [6, С.267].

Изучив преимущества арт-терапии, мы стали включать арт-терапевтические методики и техники в разрабатываемые нами программы профилактической работы для подростков в рамках сотрудничества с общеобразовательными школами г. Таганрога и Ростовской области [5]. Мы уверены, что своевременная и грамотная психологическая профилактика позволяет не допустить само возникновение проблем, в том числе, поведенческих. Под психологической профилактикой В.В. Пахальян понимает «системообразующий вид деятельности практического психолога образования, направленный на предупреждение возможного неблагополучия в развитии ребенка, создание психологических условий, максимально благоприятных для этого развития, на сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья детей в течение всего дошкольного и школьного детства [9, С.11].

Поиски оптимальных техник и методик ранее привели нас к выводу, что «подросткам важно дать не просто «схему действий», снабдить его «инструкцией» по поведению в различных ситуациях, несущих виктимогенную угрозу, а показать подростку, что он сам обладает всеми необходимыми ресурсами для решения жизненных проблем, дать поверить в себя, создать «ситуацию победителя», «пробудить» эти ресурсы и закрепить в структуре

личностных характеристик» [4, С.106]. Кроме того, при групповой форме работы с подростками важно помнить о характерном для этого возраста беспокойстве «потерять лицо» перед одноклассниками, «опозориться», «слишком разоткровенничаться» и тому подобному. Конформизм, боязнь отвержения зачастую запускает механизм виктимизации и агрессии, которую подросток вымещает либо на сверстниках, либо переносит в он-лайн формат [12]. В любом случае, важно сработать на опережение и не дать потенциально виктимным подросткам перейти в разряд тех, кто реализовал этот потенциал в своем поведении.

Как нельзя лучше для построения взаимодействия психолога и группы подростков, а также подростков между собой подходят, на наш взгляд, метафорические ассоциативные карты (МАК) и ассоциативные фотографические карты (спектрокарты) [5]. Механизм работы с картой и последующий эффект описывает Е.В. Казанцева: «извлекая карту, клиент начинает реагировать на рисунок на карте, актуализировать различные уровни сознания, погружаться в воспоминания. Создавая рассказ по картинке, человек углубляется в свой внутренний мир, раскрывая его содержание. В ходе озвучивания образа человек идентифицируется с ним, переносит на него собственные эмоции, модели восприятия явлений окружающей реальности. Работа с образами позволяет увидеть собственные страхи, причины тревоги и «проработать их». Последующее возвращение на уровень рационального принятия демонстрирует снижение общей фрустрированности и психологического напряжения» [1]. Благодаря такой работе человек находит внешние и внутренние ресурсы: «данная функция МАК позволяет человеку зафиксировать свою внутреннюю силу, возможности (как внутренние, так и внешние), и достичь на них такой фокусировки, которая в обыденной жизни, при обычных условиях многим людям недоступна» [11, С.29]. Именно ресурсная функция позволяет активизировать возможности личности, поверить в то, что человек сам в состоянии справиться с возникшей ситуацией, найти выход из нее. Другими словами, возникает своеобразный инсайт, озарение, сродни архимедову возгласу «эврика!». И для этого, заметим, не требуется много времени, что тоже говорит в пользу работы с МАК.

Анализируя многочисленные научные статьи по психологической работе со школьниками, мы не обнаружили использования данного инструментария с подростками, находящихся в стрессовых ситуациях, которые запускают виктимогенные реакции, хотя обратить внимание на этот процесс необходимо: «девиантное поведение практически всегда сопровождается целым спектром эмоциональных нарушений: повышенная тревожность; вспыльчивость и раздражительность; конфликтность и агрессивность и др.» [10, С.140].

В основном авторы предлагают использовать метафорические ассоциативные карты с дошкольниками и младшими школьниками. Спектрокарты не используются вовсе. В ходе рабочих встреч с педагогами-психологами школ г. Таганрога и Неклиновского района (всего 25 человек) мы задавали им вопрос, используют ли они данные инструменты в своей работе. Обнаружилось, что в своей деятельности их не использует ни один из

опрошенных, а 80% впервые слышат о МАК и спектрокартах. Мы провели несколько мастер-классов для школьных психологов по использованию данного инструмента, а при проведении работы с подростками психологи изъявившие желание участвовать в тренинге наравне с ребятами, воотчую убедились в эффективности карт.

Перед тренингом было проведено диагностическое обследование. В нем принял участие 51 обучающийся (33 юноши и 18 девушек) 9 и 11-х классов МОБУ Краснодесантской СОШ (Неклиновский район Ростовской области).

Обследование проводилось при помощи опросника М. А. Одинцовой, Н. П. Радчиковой «Тип ролевой виктимности» [7], который предназначен для выявления предрасположенности индивида принимать тот или иной тип поведения жертвы, выражающийся в социальной или игровой роли жертвы. Методика является инструментом для анализа латентной виктимности, проявляющейся не только в трудных жизненных ситуациях, но и в повседневной жизни. Почему важно обращать на это внимание? Повторяющиеся жизненные ситуации закрепляют у человека определенную модель поведения, и он действует уже по привычке, шаблонно, не отдавая себе отчет в том, что его поведение – непродуктивно. Он не видит других возможностей в сложившейся ситуации, не верит в свои силы, что продиктовано установкой «у меня всегда не получается», «всё всегда плохо», «каждый раз одно и то же». Это еще больше укрепляет позицию жертвы. По итогам диагностики получилось, что самые высокие показатели по шкале «Социальная роль жертвы» продемонстрировали девушки (39 % от общего числа респондентов). Эта шкала предполагает любой тип аутсайдерства. Таких индивидов не покидает ощущение, что они – изгои, окружающий мир кажется им враждебным, чувствуют себя одинокими и ненужными, глубоко страдают по этому поводу. Склонность обвинять в случившемся обстоятельства сочетается у таких людей с самообвинениями, они очень обидчивы, считают других людей более привлекательными и более успешными. Также они менее гибкие в отношениях с другими людьми, труднее адаптируются в социуме. Также у девушек оказались высокие показатели по шкале «Ролевая виктимность» (23%): это характеризует их отсутствием осознанных жизненных целей, они живут сегодняшним или завтрашним днем, боятся заглядывать в будущее. В сочетании с высоким уровнем личностной тревожности это еще больше затрудняет самореализацию и выход из кризисных ситуаций.

Чтобы проверить уровень личностной тревожности, обучающимся была предложена «Шкала самооценки уровня тревожности Спилбергера-Ханина». У девушек он оказался равен 48 баллам, что соответствует высокому уровню, у юношей – 39,6 балла (умеренная). Высокая личностная тревожность была отмечена у 61% девушек.

Исходя из полученных данных, мы организовали тренинг для учащихся (для каждого класса отдельно, всего три одинаковые программы). Целью нашего тренинга стало снижение уровня личностной тревожности, повышение чувства уверенности у подростков. В основной части тренинга проводится техника с использованием «Спектрокарт» финского фототерапевта Уллы Халкола и

колоды «Источник силы. Многообразие ресурсов» А.Ю. Гращенковой. Перед началом тренинга все спектрокарты раскладываются «в открытую» (т.е. изображением вверх). Участники тренинга подходят к столу и выбирают ту карточку, которая каким-то образом иллюстрирует их привычное состояние и поведение (*«Подумай, как ты себя чувствуешь в последнее время, что ты делаешь при этом. Выбери фотографию, которая чем-то напоминает тебе твое состояние»*). Желательно не торопить участников с выбором, пусть они «прислушаются» к своим ощущениям, отрефлексируют их. Далее по кругу каждый рассказывает о выбранной карте и то, как это иллюстрирует их состояние и поведение. Ведущий тренинга обязательно должен спросить, устраивает ли участника такое положение вещей. Следующим этапом становится поиск на этой же карточке ответа на вопрос, что мешает изменить нежелательное состояние (поведение). Также можно спросить участников, что они чувствуют в момент, в том числе и на соматическом уровне. *Например, участники тренинга говорят о «тяжести в груди», «спазме в горле», «хочется плакать», «волнуюсь, трясутся руки», когда рассказывают о найденных препятствиях.* Это позволяет вербализовать негативные эмоции, выговорить их. Если заканчивать технику на этом этапе, то это означает акцентировать внимание на проблеме, а не на ее решении. Поэтому в заключительной части техники ведущий предлагает «в закрытую» выбрать карту из ресурсной колоды и найти в ней то, что поможет изменить участникам их состояние, поведение, выйти на желаемый уровень в межличностном общении, в различных социальных ситуациях (в зависимости от того, какие проблемные точки были обнаружены ранее). Важно обратить внимание участников на то, чтобы они зафиксировали первую реакцию на увиденное изображение и первую интерпретацию, которая пришла им в голову. Важно, чтобы участник не ждал подсказок и «расшифровок» от других. *Например, на одном из таких тренингов девушка вытащила карту с изображением часов. Сидящая рядом одноклассница прокомментировала: «Тебе тут намекают, что тебе надо научиться планировать время». Интерпретация же самой хозяйки карты было иным: «Мне надо просто выспаться».* После этого также необходимо спросить о том, изменилось ли самочувствие участников. Наши участники отмечали, что *«всё стало на свои места», «теперь всё ясно», «гора с плеч свалилась», «мне весело».* Желаящим предлагается сфотографировать выпавшую им карту (это будет являться для них своеобразным «якорем» тех положительных изменений, которые они у себя отметили). В заключение работы ведущему важно подвести участников к мысли, что все произошедшие трансформации – это их личная победа, результат работы над собой, пусть даже такой непродолжительной. Это дает уверенность в своих силах, осознание того, что человек может управлять ситуацией и находить верные решения, не идти на поводу у ситуации и других людей. Финальную точку ставит получение обратной связи от участников.

После тренингов мы провели повторную диагностику. Оказалось, что у юношей уровень тревожности остался в том же умеренном диапазоне (средний балл – 39), а вот процент девушек, имеющих высокий уровень личностной

тревожности снизился до 40%. При этом средний балл личностной тревожности девушек переместил их на пороговый уровень верхнего показателя умеренного уровня (45 баллов). Повторная диагностика по опроснику М. А. Одинцовой, Н. П. Радчиковой также позволила заметить снижение процента девушек с высокими показателями по шкале «Ролевая виктимность» (таковых оказалось 18%).

Таким образом, мы можем констатировать, что методики арт-терапии показали свою эффективность в работе по профилактике виктимного поведения. Дальнейшая работа в данном направлении нам видится в мониторинге наличия/отсутствия пролонгированного эффекта от занятий, а также более подробного исследования эффективности методик для профилактики виктимного поведения с учетом дифференциальных (в частности, гендерных) особенностей испытуемых.

Литература

1. Казанцева Е.В. Метафорические ассоциативные карты как «магическая» психотерапевтическая практика/Е.В. Казанцева//Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. - №1 (январь). – С.163-170. – Текст: электронный: <https://e-koncept.ru/2017/170023.htm> (дата обращения: 25.08.2021).

2. Колошина Т.Ю. Арт-терапия кризисных состояний. – Московский психотерапевтический журнал. – 2005, №4. – С. 155-169.

3. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии.–СПб.: Питер, 2002. – 368 с.

4. Макарова Е.А., Мищенко В.И. Организация психологической профилактики виктимного поведения школьников в современных условиях//Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». – Майкоп: Изд-во АГУ. – Вып. 3 (263) – 2020. – С.89-108.

5. Мищенко В.И. Ассоциативные фотографические карты как инструмент работы с предэкзаменационной тревогомостью//Вестник Таганрогского института управления и экономики, №1 (33) 2021 г. - Таганрог: Изд-во ЧОУ ВО ТИУиЭ, 2021. – С. 138-140.

6. Москаленко А.Е. Применение арт-терапии в работе с агрессией//Актуальные проблемы профилактики аддиктивного поведения: материалы II-й Региональной научно-практической конференции Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)». 20 октября 2018 г.. ответственный редактор: О.А.Холина.2019. - Издательство: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ" (Ростов-на-Дону). – С. 265-268.

7. Одинцова М.А., Радчикова Н.П. Разработка и стандартизация опросника «Тип ролевой виктимности»// Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского, 2012. № 28. – С.1303-1310.

8. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб.: Питер, 2000. – 384 с.
9. Чупров Л.Ф. Психологическое просвещение в системе психопрофилактической работы практического психолога: Основы теории и методика//Psychology. Educology. Medicine. – 2013 – № 1.sr; - 75 с.
10. Чурсинова О.В. Метафорические ассоциативные карты как эффективный инструмент педагога-психолога в работе с девиантными подростками//Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 8-1. С. 140-145.
11. Шебанова В.И. Психологические функции ассоциативных метафорических карт (как психодиагностического и психотерапевтического инструментария)//European Association of pedagogues and psychologists «Science». 2014. С. 23-31.
12. Makarova E.A., Makarova E.L. Aggressive Behavior in Online Games and Cybervictimization of Teenagers and Adolescents. *International Electronic Journal of Elementary Education*, (Vol.12/2), December, 2019, Issue 2, 157-165. <https://iejee.com/index.php/IEJEE/article/view/856>
DOI: 10.26822/iejee.2019257663 SCOPUS

References

1. Kazantseva E. V. Metaphorical associative maps as a "magical" psychotherapeutic practice/E. V. Kazantseva//Scientific and methodological electronic journal "Concept". - 2017. - No. 1 (January). - p. 163-170. - Text: electronic: <https://e-koncept.ru/2017/170023.htm> (accessed: 25.08.2021).
2. Koloshina T. Yu. Art therapy of crisis states. - Moscow Psychotherapeutic Journal. - 2005, No. 4. - pp. 155-169.
3. Kopytin A. I. Theory and practice of art therapy. - St. Petersburg:Peter, 2002 – - 368 p.
4. Makarova E. A., Mishchenko V. I. Organization of psychological prevention of victim behavior of schoolchildren in modern conditions//Bulletin of the Adygea State University. The series "Pedagogy and Psychology". - Maikop: Publishing house of ASU. - Issue 3 (263) - 2020. - pp. 89-108.
5. Mishchenko V. I. Associative photographic maps as a tool for working with pre-examination anxiety//Bulletin of the Taganrog Institute of Management and Economics, No. 1 (33) 2021-Taganrog: Publishing house of CHOU VO TIUE, 2021. - pp. 138-140.
6. Moskalenko A. E. The use of art therapy in working with aggression//Actual problems of prevention of addictive behavior: materials of the II-th Regional Scientific and Practical Conference of the A. P. Chekhov Taganrog Institute (branch) of the Rostov State University of Economics (RINH). October 20, 2018. responsible editor: O. A. Kholina.2019. - Publishing House: Rostov State University of Economics "RINH" (Rostov-on-Don). - Pp. 265-268.
7. Odintsova M. A., Radchikova N. P. Development and standardization of the questionnaire "Type of role victimization" // Izvestiya Penza State Pedagogical University named after V. G. Belinsky, 2012. No. 28. - pp. 1303-1310.

8. *Rudestam K. Group psychotherapy. - St. Petersburg: Peter, 2000 – - 384 p.*
9. *Chuprov L. F. Psychological education in the system of psychoprophylactic work of a practical psychologist: Fundamentals of theory and methodology// Psychology. Educology. Medicine. - 2013-No. 1.sr; - 75 p.*
10. *Chursinova O. V. Metaphorical associative maps as an effective tool of a teacher-psychologist in working with deviant adolescents//International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2019. No. 8-1. pp. 140-145.*
11. *Shebanova V. I. Psychological functions of associative metaphorical maps (as psychodiagnostic and psychotherapeutic tools)//European Association of pedagogues and psychologists "Science". 2014. pp. 23-31.*
12. *Makarova E.A., Makarova E.L. Aggressive Behavior in Online Games and Cybervictimization of Teenagers and Adolescents. International Electronic Journal of Elementary Education, (Vol.12/2), December, 2019, Issue 2, 157-165.<https://iejee.com/index.php/IEJEE/article/view/856>
DOI: 10.26822/iejee.2019257663 SCOPUS*