

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теории, истории
и педагогики искусства

***РОЛЬ ВИЗУАЛИЗАЦИИ
В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОВЗ
(на примере занятий арт-терапией)***

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки III курса 321 группы
направления 44.04.01 Педагогическое образование
(Развитие личности средствами искусства)
Института искусств

СОЛОМАХА ИРИНЫ АНАТОЛЬЕВНЫ

Научный руководитель
доцент, канд. пед. наук

(подпись, дата)

И. А. Королева

Зав. кафедрой
профессор, док. пед. наук

(подпись, дата)

И. Э. Рахимбаева

Саратов, 2018

Введение. Для подсознания человека, хотя оно прекрасно понимает язык слов, предпочтительным языком является язык образов. Когда человек представляет, как должен выглядеть тот или иной аспект его жизни, то подсознание получает сообщение о том, что созданный человеком образ реален. Подсознание словно компьютер, хранит в своей базе данных факты реальных событий и факты ментальной реальности, сопоставляя их и стараясь, чтоб эти события, состоящие из физических и ментальных образов, отличались последовательностью, способствуя реализации целей.

Представление образов или визуализация стала известна как метод и обрела известность и популярность благодаря итальянскому психиатру и психотерапевту Роберто Ассаджиоли (1888-1974). Опираясь на психоанализ З. Фрейда, и основываясь на своем понимании структуры личности, Р. Ассаджиоли создал свою психотерапевтическую школу и разработал ряд психотерапевтических упражнений, широко применяемых не только в области психотерапии, но и для решения личностных проблем. Так родился практический психосинтез, который применяет большое количество методик психологического воздействия, направленных на развитие и совершенствование личности, на гармонизацию ее отношений с окружающим миром.

В настоящее время психосинтез, его отдельные элементы и упражнения широко применяются в различных областях, не обходя стороной систему педагогики и воспитания. Чаще идеи психосинтеза применяются как метод самопознания и самосовершенствования личности человека. Лучше психоанализа ничто не может разложить целое на его составляющие, для того, чтоб найти главное в сложившейся ситуации. И нет ничего лучше психосинтеза для того, чтобы дать возможность человеку увидеть психическую картину в целом. Психосинтез позволяет нам увидеть целостную картину душевного состояния человека, его ценностей, мировоззренческих настроений, ориентиров. Эта картина состоит из противоречий, осознаваемых и неосознаваемых, которая проявляется на подсознательном уровне в запутанности человеком в себе, в своих проблемах. В со-

знании человека наслаивается противоречивая информация, нередко мы можем встретить подмену жизненных ценностей человека в процессе накопления и наслаивания проблем. Противоречия, накопленные и подавленные в силу того, что человек считает их не чужеродными, а своими, прорываются в сознание в виде бессознательных символов, образов, желаний и создают тем самым устойчивые картины, причиняя человеку душевную боль и физические страдания. Так работает психосинтез в роли мыслительного процесса. Практический же психосинтез способен корректировать состояние психики человека и менять действительность. Применение психосинтеза позволяет нам мысленно составить картину внутреннего мира человека, а также увидеть картину так называемой суммы всех подавленных противоречий и наслоений их друг на друга. Это как раз то необходимое, чего не может сделать психоанализ, не позволяя видеть эту совокупность наслоений в целом.

Психосинтез, основанный на способности человека к воображению, является реальным, очень простым, доступным методом не только гармонизации и оздоровления, но и просвещения, обучения личности. Опираясь на умение человеком не только думать, но и визуализировать, воображать картины не существующей пока реальности, можно сказать, что визуализация выступает как важная и неотъемлемая составляющая любой творческой деятельности – научной, конструкторской, дизайнерской, литературной, музыкальной и т. п. Она выражается в построении образа продукта труда, обеспечивает создание программы деятельности в случае, когда результат зависит от проблемной ситуации, характеризующейся неопределенностью. Так же визуализация может стать средством создания образов, заменяющих активную деятельность человека, в случае невозможности активно участвовать в реализации задуманного.

Опираясь на способность человека визуализировать реальность, то есть, запоминать ее элементы и события и затем воспроизводить их в своем мысленном воображении, мы можем сказать, что воображение тесно связано с мышлением и, подобно ему, позволяет конструировать и даже предвидеть будущее.

Воображение, как правило, возникает в проблемной ситуации, если встает необходимость найти новые решения, и так же, как мышление, оно мотивируется потребностями личности. Иначе говоря, в случае, если проблемная ситуация отличается неопределенностью, а результат не поддается точному анализу, то в действие приходят механизмы воображения (визуализация). Примером может послужить роль фантазии в творчестве поэтов и писателей, когда они в своем воображении прослеживают судьбу своих героев, практически вживаясь в их образы, сталкиваясь с большой долей неопределенности, нежели ученые, опирающиеся не на законы человеческого поведения и психики, а на законы физики или математики.

Выше изложенное подтверждает актуальность выбранной темы и определяет **цель** исследования: показать роль метода визуализации в процессе реабилитации людей с ОВЗ. **Объект** исследования: процесс реабилитации людей с ОВЗ. **Предмет** исследования: визуализация как метод коррекции психофизического состояния человека. В соответствии с целью, объектом и предметом исследования были поставлены следующие **задачи**.

1. Изучить психофизиологические основы способности к визуализации.
2. Собрать доказательства действенности визуализации как метода коррекции психофизического состояния человека, отраженные в научной литературе.
3. Показать применение метода визуализации в процессе реабилитации людей с ОВЗ.

Методы исследования: изучение педагогической, психологической, методической литературы по проблеме исследования; обобщение передового психолого-педагогического опыта; психолого-педагогическое наблюдение.

База исследования: исследование проводилось в течение 2015 – 2017 годов на базе ГАОУ СО ЦОРИ «Парус Надежды» г. Саратова.

Методологической основой исследования явились:

- исследования в области общей психологии и педагогики (Выготский Л. С., Джеймс У., Рубинштейн С. Л., Теплов Б. М. и др.);

- исследования в области психоанализа и психосинтеза (Ассаджоли Р., Гавейн Ш., Козлов В. В., Фрейд, З. и др.);

- исследования в области реабилитации лиц с ОВЗ и арт-терапии (Гостев А. А., Ильенков Э. В., Клемешева Ю. Н., Лазарус А. и др.).

Теоретическая значимость работы заключается в систематизации психолого-педагогического и методического материала по теме исследования.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования его результатов в практике реабилитации людей с ОВЗ.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения. Работу завершает список использованных источников и приложения.

Основное содержание работы. Первая глава посвящена изучению психофизиологических основ способности к визуализации. В самом простом понимании визуализация – это свойство человеческого сознания, способность человека воспроизводить видимые и невидимые образы зрительного (визуального) ряда в своем сознании, которые по своей сути являются картинками, воспринимаемыми нашим сознанием как зрительный образ или ощущение некоего зрительного образа.

Воображение является непосредственно основой всякой творческой деятельности, накладывая отпечаток на все стороны культурной жизни и проявляясь в ней, делая возможным художественное, научное и техническое творчество. Поэтому все, что окружает нас, и то, что создано человеком, практически весь мир является продуктом человеческого воображения и творчества, основанного на этом воображении.

Во второй главе рассматривается визуализация как метод коррекции психофизического состояния человека. К источникам возникновения психосоматических заболеваний относятся следующие.

1. Внутренний конфликт, конфликт частей личности, сознательного и бессознательного в человеке, единоборство между которыми приводит к разрушительной «победе» одной из них над другой.

2. Эффект внушения. В данном случае имеется в виду внушение другим человеком. Если человеку все время говорить, что у него слабое здоровье, что он должен беречься от простуд, вирусов и от сложностей жизни, то велика вероятность, что он таким и будет.

3. «Элементы органической речи». Болезнь – может быть физическим воплощением фразы. Например, слова «я на дух его не переношу», «я лишился дара речи» могут превратиться в реальные симптомы.

4. Идентификация, попытка быть похожим на кого-то. Часто человек выбирает себе идеал и пытается быть похожим на него. Но, постоянно имитируя другого, проживая его жизнь, человек как бы отстраняется от собственного тела и, в конце концов, начинает от этого страдать.

5. Самонаказание. Это происходит, когда за совершенный неблагоприятный поступок человек начинает бессознательно наказывать себя.

7. Болезненный, травматический опыт прошлого – самый серьезный, самый глубокий источник. Как правило, это психические травмы раннего периода детства, вытесненные, забытые, но активно влияющие на поведение и здоровье человека из бессознательной части личности.

Визуализация можно рассматривать как метод коррекции психофизического состояния человека. В этом случае визуализация выступает уже как метод систематизированного использования ресурса воображения как психического процесса, который позволяет конструировать в визуальной модальности зрительные образы во внутреннем, субъективном пространстве человека. В этом случае визуализация является не спонтанным действием, а направленным, и ее принято называть «направленная визуализация». Само словосочетание «направленная визуализация» говорит о том, что метод применяется в опреде-

ленном контексте, с определенной целью, в определенной предметной области человеческого существования.

Третья глава показывает применение метода визуализации в процессе реабилитации людей с ОВЗ. Психологическое сопровождение людей с ограниченными возможностями, представляет собой многоуровневый процесс, направленный на достижение оптимального уровня функционирования человека; стимулирует человека использовать адаптивные формы поведения, наиболее актуальные в современном социуме, формирует специфические условия, в рамках которых психологические проблемы решаются с опорой на сохраненные, здоровые качества его личности, дают возможность для развития позитивных аспектов личности клиента, минимизируют имеющиеся у него нарушения.

Задачами психологического сопровождения является подбор таких психологических техник, наглядного материала, сюжетов, кинопродукции, афоризмов, музыки, которые способствуют повышению реабилитационного потенциала клиентов; способствуют формированию позитивной фокусировки внимания; нацеливает на преодоление трудностей, мотивирует придерживаться активной жизненной позиции, поддерживать друг друга, делиться опытом и знаниями с окружающими, искать себя в новых направлениях, в иной деятельности; побуждает к эффективной адаптации, повышению уровня самостоятельности, уверенности, что способствует продуктивной интеграции в современный социум.

При формировании программы психологической реабилитации каждую личность рассматривают как уникальную, учитывая его запрос, цели и возможности. Изначально намеченный план психологической реабилитации необходимо реконструировать с учетом вновь возникающих изменений, что благоприятно влияет на повышение реабилитационного потенциала личности.

Для прохождения курса реабилитации в реабилитационном центре необходимо наличие индивидуальной программы реабилитации инвалида (ИПР). ИПР представляет собой комплекс оптимальных для инвалидов реби-

литационных мероприятий, включающих в себя отдельные виды, формы, объемы, сроки и порядок реализации медицинских, профессиональных и других мер, направленных на восстановление, компенсацию нарушенных или утраченных функций организма, восстановление, компенсацию способностей инвалидов к определенному виду деятельности.

После психологической диагностики и обследования личности клиента психолог обрабатывает полученные результаты и формирует оптимальные группы для эффективной работы, разрабатывает для каждого поступившего на реабилитацию индивидуальный маршрут реабилитации (ИМР) на установленные сроки (курс реабилитации составляет 21 день), прописывает необходимые психологические мероприятия в ИМР.

ИМР разрабатывается на одну неделю. В конце каждой недели отслеживается динамика, люди начинают раскрываться, у них появляются вопросы, запросы, друзья, единомышленники, формируются новые цели. На вторую неделю прописывается ИМР с учетом новых обстоятельств, сформировавшихся целей и запросов. По завершении курса реабилитации проводится мониторинг психологического сопровождения, по результатам которого даются рекомендации.

Заключение. В современном мире можно наблюдать стремление к получению быстрых и качественных результатов во всех сферах человеческой жизни. Для этого все чаще применяются инновационные методы. Одним из таких методов в области психологии сегодня называют визуализацию, (от лат. «*visualis*» – «зрительный»). С точки зрения психофизиологического процесса визуализация – это мысленное представление образов, а, точнее, представление физического явления или процесса в той форме, которая удобна для зрительного восприятия.

Вообще, процесс преобразования представлений, создание новых образов, на основе уже имеющихся – это суть функционирования человеческого воображения, которое отражает реальную действительность в кардинально но-

вых, неожиданных и непривычных сочетаниях и связях. Даже если придумать что-то совсем необычное и непривычное, то при тщательном рассмотрении окажется, что все элементы, из которых сложился результат замысла, взяты из жизни, из прошлого опыта, и являются результатом произвольного или непроизвольного анализа бесконечного количества фактов. Поэтому, чем богаче опыт человека, тем богаче тот материал, которым располагает его воображение.

Основным условием развития воображения человека является включение его в самую разнообразную деятельность, так как в процессе развития человека развивается и воображение. Существенную роль в определении направления, по которому идет развитие воображения, играет направленность личности, ее интересы, которые влияют на эмоции, создавая связанные с ними специальные очаги эмоциональной восприимчивости. У разных людей воображение, проявляется в различных областях. В связи с основным направлением деятельности человека воображение его может быть наиболее деятельным – у одного в области практической деятельности конструктивного, технического изобретательства, у другого – в области художественного, у третьего – в области научного творчества.

Способность мозга видеть предметы в образах, дает возможность визуализации быть мощным, и, возможно, самым действенным инструментом в практике создания необходимых человеку жизненных программ. Мозг не может отличать представляемые события от реальных. Для него представляемые в разуме события и являются реальностью. Разум мыслит образами и все трансформирует в образы, визуализация же, напротив, влияет на наши чувства напрямую. Поэтому, визуализация – это метод сознательного формирования образов, который приводит к рождению позитивных эмоций и ощущению позитивных чувств.

Известно, что, если представить что-то приятное, то на лице непроизвольно появляется улыбка, при которой задействуются функции определенных мышц, влияющих на выброс в организм гормонов счастья эндорфинов, вслед-

ствие чего улучшается настроение. Пятиминутное ощущение счастья влечет многочасовое хорошее настроение. Однако важно понимать, что представить что-либо один раз или даже дважды недостаточно. Результаты появятся, если только образ отпечатывается в сознании вновь и вновь, на протяжении недель и даже месяцев, пока цель визуализации не будет достигнута.

Принцип действия упражнений, основанных на визуализации выбранных самим человеком образов, можно выразить словами Джона Кехо: «Мысль постоянно стремится обрести форму, тяготеет к внешнему проявлению, стараясь найти свое выражение. Стремление и способность материализоваться в виде своего физического эквивалента заложена в ее природе». Это может означать, что визуализация, как прием психосинтеза, создает условия для развития личности и способна менять ее.

Чтобы визуализация влияла на жизнь человека, необходимо стремиться к закреплению этого процесса на уровне подсознания. Здесь важную роль играет память. Ее основная задача – возобновление образов ситуации, которая когда-то имела место в жизни человека, или объекта, который был понят и осознан, принят человеком, максимально приближенных к настоящему моменту. Создание визуальных образов самостоятельно, апелляция к воображению и памяти способствует закреплению испытываемых при этом чувств человека в подсознании. От чувств, в свою очередь, зависят настроение, самочувствие, желание и умение менять себя, стремление к постоянному развитию и совершенствованию. Положительным результатом применения визуализации может стать тот факт, что человек независимо от внешних обстоятельств может чувствовать себя уверенно и хорошо, возможно изменение жизненной перспективы личности.

На современном этапе общественного развития одной из важных социальных и психолого-педагогических проблем становится реабилитация людей с ограниченными возможностями здоровья. И, если раньше данную проблему связывали исключительно с медицинским сопровождением, то сегодня она видится несколько шире – как сотрудничество представителей медицинской и

психологической наук. Каждый из сопровождающих выполняет свою роль, но цель их работы единая: добиться максимально положительного результата в процессе реабилитации пациента даже в условиях не очень благоприятного физического или психоэмоционального его состояния.

Широкие возможности для работы психолога с людьми, ограниченными в здоровье, предоставляются в Центре по обучению и реабилитации инвалидов. Специфика работы в Центре – использование в комплексе разнообразных методов и техник за период времени, соответствующий одному реабилитационному циклу. Приоритетный выбор методик, используемых психологами Центра «Парус надежды», выпал на применение арт-терапии, включающей использование проективных методик, работы с рисунком; музыкотерапию, сказкотерапию; фототерапию, цветотерапию, работу с пластилином, упражнения на визуализацию, конкретно-созидающую визуализацию; а так же – применение элементов психодрамы. Данные методы коррекции работают, по нашему мнению, не только активно и быстро, но и качественно, позволяя в короткие сроки добиться желаемых результатов. Они легки в применении, глубинны и очень любимы клиентами нашего Центра.

Арт-терапия, как терапия, использующая творческие ресурсы человека и глубинные процессы его психики, давно зарекомендовала себя как исключительно действенный метод в решении многих психологических проблем. С помощью рисунка, танца, музыки, поэзии можно помочь человеку снять мышечные зажимы, поработать с эмоциями, отпустить негативные воспоминания и переживания, повысить самооценку и веру в успех. Созидающая визуализация, используемая нами во время индивидуальной или групповой психокоррекции, включает понимание и самонастройку на естественные принципы, управляющие нашим организмом. Конечная цель созидательной визуализации – это работа над тем, чтобы сделать прекрасным каждый момент жизни, когда человек сможет вполне естественно выбирать то лучшее, что обеспечивает наибольшую ее полноту.

Благодаря инклюзивному характеру коррекционного процесса в Центре «Парус надежды» люди с разными видами ограничений достаточно легко могут контактировать друг с другом. По окончании курса реабилитации, как правило, наблюдается положительная динамика, которая фиксируется в следующих фактах: увеличение количества социальных контактов; активизация взаимодействия контактов; повышение самооценки пациентов; появление новых жизненных целей; гармонизация эмоционально-волевой сферы; появление желания самореализовываться.

Среди показателей, подтверждающих эффективность деятельности психологов в рамках трехнедельного реабилитационного курса в ЦОРИ, можно отметить следующие: внешнее улучшение общего самочувствия членов реабилитационной группы; положительные изменения в личной жизни и профессиональной карьере; снижение частоты появления или полное освобождение от психосоматических симптомов; человек становится более энергичным, увеличивается его работоспособность, повышается концентрация внимания при выполнении разного рода поставленных перед ним задач; у членов группы появляется стремление к улучшению качества своей жизни; наблюдается увеличение возможного выбора форм поведения; расширяются и разнообразятся межличностные отношения в группе; в поведении участников наблюдается стабильность.

Все объективные и субъективные изменения фиксируются в начале и конце реабилитационного курса с помощью специального мониторинга.

Таким образом, описанный в настоящей работе опыт психологического сопровождения с применением метода визуализации, с опорой на возможности эмоционального воздействия на человека различных видов искусства может быть использован специалистами в условиях работы не только реабилитационных центров, но и образовательных учреждений, а также санаториев и профилакториев.